

— 資 料 —

ターシャ・テューダーのナチュラルライフな生き方についての一考察
～自給自足を旨とした食生活に焦点をあてて～

西川 貴子 大久保郁子 中野佐和子

One consideration about the way of life that is natural life of Tasha Tudor

Takako NISHIKAWA Ikuko OOKUBO Sawako NAKANO

要 旨

ターシャ・テューダーの食生活に焦点を当て考察した。ターシャの食生活は、食品の摂取においてその種類が多く、栄養バランスがとれていたこと、また、新鮮な食材を使った食生活であり、健康的であったことの2点が優れていたと推察できる。さらに、家族や子どもたちとともに、楽しく美味しい食事をするために、子どもたちや孫には、野菜の収穫や料理の手伝いをさせるなど、ターシャ家の伝統を伝える機会を多く作り、食文化の伝承を大事にしていたことも注目すべき点であった。行事食では、手間ひまを惜しまず、本物を大事にする姿勢は、現在の私たちへのメッセージであると考ええる。

キーワード：食生活、食文化、伝承

1. はじめに

アメリカの絵本作家、挿絵画家であり、人形作家、園芸家としても有名なターシャ・テューダーは、1915年（大正4年）に、アメリカボストンの名家で生まれた。父は設計製造技師、母は肖像画家であった。子ども時代には、一家は「優雅な貧困時代」に陥っていたが、いきいきとした愛情深い家族と、気ままに自由な生活を心ゆくまで楽しんだ。22歳の時結婚して4人の子どもに恵まれ、ニューハンプシャー州の田舎の17部屋もある農場で生活した。多忙な農場生活を送りながら4人の子どもを育てた。子どもたちが自立した後、56歳の時にバーモンド州に家を建て、移り住んだ。数々の絵本や多くの功績を残し、2008年（平成20年）92歳で永眠した。^{1),2)} 日本でいうと、大正、昭和、平成を生きぬいた女性であり、大変長寿であったといえる。

ターシャは、1993年に、「ターシャ・テューダーのクックブック」を出版している。そのまえがきに「料理はわたしの大好きな仕事のひとつです。それを喜んで食べて、おいしいと言ってくれる家族がいればなおさらです。」と記している³⁾。ターシャは、料理を作ることを大変好み、自宅の庭で栽培した野菜や果物、自分で育てた牛や山羊、そしてそれらの乳、にわとりから産生した新鮮な卵、乳から作った自家製のバターを使い、手間ひまをかけておいしいものを楽しんで作って過ごすという自給自足の食生活をつらぬき、健康で長生きした。アメリカ人

であるターシャの生き方は、私たち日本人にとっても大変興味深く、参考になる生き方と考える。

そこで、ターシャの生き方の中で食生活に焦点をあて、食べ物や食べ方、料理、食の楽しみ方などについてターシャについて書かれた書物やレシピをもとに、ターシャの食生活のよさを考察し、私たちの現在の食生活を振り返るとともに、本学食物栄養学科の栄養士教育を考える機会としたい。

2. ターシャの台所

バーモンド州のターシャの家は、息子セスに、ターシャの希望で18世紀築の友人の家に模した家を建ててもらい、コーギコテージと名づけられた。ターシャの家は細長い形で、中央あたりの煙突がある所が台所である（写真1）。移り住んだ当初は、電気も水道もない状態で、ウインターキッチン（写真2）と呼ばれる暖炉の前で家事をこなした。暖炉の前にブリキのオープン置いて、クリスマスや感謝祭には七面鳥の丸焼きを作った。また、薪ストーブ（写真3）を利用して煮込み料理や湯沸しなど、ほとんどの料理を作り、鍋を二重にして料理の保温を行った。不便な重労働をこなしたが、電気や水道が引かれてからは、サマーキッチン（写真4）と呼ばれる電気コンロを利用した。

ターシャのキッチンには様々な調理器具や容器が揃っていた。なくてはならなかったのが、バニラの容器で、バニラは大瓶で購入していた。粉ふるい（大型と小型）、鋳鉄製フライパン、銅製のやかんや鍋（1960年代まではアルミ製）、ガラス製計量カップ（1960年代まではアルミ製）、3分計の砂時計、様々なサイズの木製のおたま、古い黒色の洋包丁、イエローウエアと呼ばれる陶器のボウル、豆類の保存に使った密閉容器、めん棒、泡だて器（普通と手回し式の2種類）、まな板やカッティングボード、ブリキのオープン、ナツメグ用おろし金、りんごの

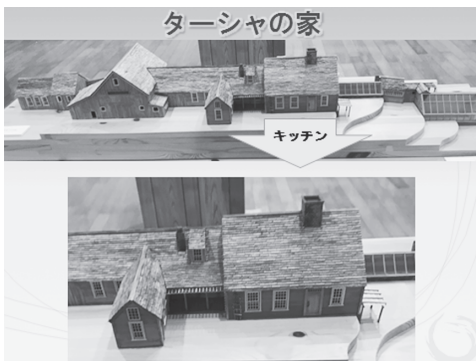


写真1 ターシャ・テューダー
ミニミュージアムの展示（筆者撮影）



写真2 ターシャ・テューダーミニミュージアム
の展示 ©Richard W. Brown



写真3 ターシャ・テューダーミニミュージアムの
展示 ©Richard W. Brown



写真4 ターシャ・テューダーミニミュージアムの
展示 ©Richard W. Brown

芯抜き、ガラスや陶器の大小様々なプリン型、肉挽き機、天板、ケーキ型等である。肉挽き機は、残ったハムやチキン、ターキーを挽き肉にして、コロケにしたり、サラダ用に人参を細かくしたりするのに使っていた。これらの道具はほとんど、昔から大事に使い続けてきたものである⁵⁾。

古い食器も大切に使用し、カントンチャイナと呼ばれる1800年代に中国の広東で作られた陶磁器は、曾祖父がアジアから持ち帰ったもので、ターシャも受け継いで大切に使っていた。また、イギリスのアンティークであるピンクラスターもターシャが大事にした食器である。調味料戸棚には、多くの種類の購入した調味料類が並んでいる。ターシャは、伝統や古いものを大切にしたが、反面、新しいものや便利なものはしっかり取り入れる柔軟さを持っていた人である。

3. 食材料の調達

ターシャは園芸家としての顔も持ち、その技術は素晴らしく、ターシャの庭は色とりどりの花や木で覆われ、まるでキャンパスに画いたような庭である。

しかし、庭は、それだけではなく、おいしい手料理をテーブルにのせるためにも大変重要な存在であった。ところが、庭がその機能を満足に発揮する期間は、年に2、3か月しかなかったようである。夏の間収穫した自然の恵みは、何時間もかけて、びん詰、冷凍、乾物にして実りのない時のために保存していた。

庭の畑で収穫していた野菜は、レタス、トマト、トウモロコシ、ブロッコリー、ハウレンソウ、チャード(不断草)、芽キャベツ、キャベツ、カリフラワー、ビート、ケール、エンドウ、インゲン、カボチャ、じゃがいも、たまねぎ、ニンニク、カブ、ニンジン等、種類も多い。

ニンジン、ビートは地下室の砂箱に埋める、たまねぎやじゃがいもは、台所の横の食料貯蔵室に保存、かぼちゃは2階の隅に積んでおくなど、そのまま保存のきくものは、適した環境で保存した。

しかし、そのままでは保存が不可能な野菜などは、収穫後、茹でてパックし、大型の冷凍庫に冷凍保存したり、びん詰や乾燥したりして保存した。トマトや西洋ナシは、びん詰めにする代表で、トマトは、皮をむいてマッシュし、ニンニク、砂糖、塩、バジル・タイムなどハーブを加えてトマトソースにする。西洋ナシは、時期的に熟すまで木の上におけないので、堅いまま収穫し、箱に入れてしばらく置き、やわらかくなってきたら、皮をむき、シロップで20分くらい煮てびん詰めにする。また、ラズベリー、ブルーベリー、キイチゴはジャムにして保存した。この作業は8月に、ターシャと子どもたちの仕事として行っていた。

4. ターシャの食事メニュー

ターシャの朝食の定番メニューは、生のオレンジジュースと卵料理（スクランブルエッグ）か、ソーセージ、また、ホットシリアル（オートミール）、コールドシリアル（コーンフレーク+ミルク）、メープルシロップをかけたパンケーキなどがある。さらに、残ったご飯を使ったアップルライスやオートミール粥もよく作っていた。

昼食や夕食は肉料理がメインで、牛肉、豚肉、ラム、ハム、鶏肉が使用され、牛肉はローストやステーキ、シチュー、ハンバーグ料理として食した。魚は週に1回程度使用し、それは、メカジキやサーモン、タラなどであった。

これらの料理の中で、ビーフシチューはターシャの得意料理で、ニンニク、玉葱、ピーマン、セロリ、ジャガイモ、カブ、人参、パースニップ（人参の仲間）など多種類の野菜を工夫して使った。このビーフシチューにグリーンサラダとコーンブレッドを組み合わせると孫たちに食べさせたので、孫たちにとっての思い出に残る絶品の1つとなっている。

ローストチキンもターシャの自慢料理である。このレシピの決め手は、庭で摘んだ新鮮なハーブを使うことであり、残れば、翌日にチキンサンドイッチやチキンサラダに形を変え、最後はチキンスープになり、骨は薪ストーブで燃やして灰にして、庭の土のpHを上げるのに利用した⁵⁾。魚料理のローストサーモンは、息子セスの思い出の料理である。

ターシャの料理の特徴として、栽培した料理用のハーブを多種類使うことである。肉料理はもちろんであるが、サラダやスープにも、タイム、ディル、サマーセイボリー、パセリ、マージェラム、オレガノ、セージなどを使っている。オリーブオイル、アップルビネガー、タマネギ、ニンニク、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、ドライマスタード、タバスコ、タイム、チャービル、タラゴン、バジルを使ったフレンチドレッシング³⁾は、ターシャの自慢のドレッシングである。

「ターシャのレシピ集には、それだけで一冊の料理本が作れるほど、さまざまなスープのレシピが入っています。ほかの料理に使った材料の残りをムダにしないで、スープにしたものがたくさんあるからです。実際、スープは、冷蔵庫に半端に残っている材料を処理するのにぴったりな方法で、それがまたおいしい味を出すのです。」と、孫のウィンズローが、「ター

「シャ・テューダーのファミリー・レシピ」の中に記している。⁵⁾ 実際には、そのファミリーレシピに紹介されているスープは、スプリットピー・スープ、カボチャのスープ、トマトスープ、人参スープ、レンズ豆のスープなど、緑黄色野菜や豆を使ったスープである。ターシャは、豆が大好きで、畑で色々な豆を育てていた。スプリットピー・スープとは、「スプリットピー」という、グリーンピースを乾燥させて半分に割ったものを使用したスープである。

サラダは、新鮮な野菜やフルーツを使ったものが多く、アスパラガスのサラダ、いんげん豆のサラダ、オレンジとバナナのサラダ、ケールのサラダ、洋ナシとルッコラのサラダ、人参のサラダ、ブロッコリーのサラダなどが、よく作ったものとしてあげられる。

ターシャの絶品料理として、孫の記憶の中には、ビーフシチュー、ベークドビーンズ、コーンブレッド、クローバーロール、全粒粉パンなどがあげられている。

ターシャはお茶の時間を大切に、どんなに忙しくても、4時半になったらお茶を楽しんだ。ターシャ家には、いつも何かのお菓子があった。アップルパイ、オートミールクッキー、チョコレートプリン、パンプキンパイ、チョコチップクッキー、焼きプリン、焼きりんご、ブラウニーなどは、孫たちにとって絶品であった。

5. 息子セスの思い出の行事食

ターシャ家では、特別な日として、普段より時間をかけてご馳走を作って食べる日が年に4回あったそうである。それは、1月1日の新年のお祝い、4月のイースター（復活祭）、11月第4週の感謝祭、12月のクリスマスである。

その日は、普段とは違うテーブルクロスをかけ、普段とは違う食器、前述したアンティークで曾祖父から伝わった「カントンチャイナ」が使われる。テーブルには、ドライフラワー（季節的に生は無理であるため）が飾られ、美しい食器と磨かれた銀製のナイフ・フォーク類、食後のおつまみ用のミントチョコやナッツの小鉢、銀のナプキンリングに通した布のナプキンがきれいに配置される。ターシャは、これらのものを、いっさい手を抜かず、完璧に配置したそうである。

料理のメインは、お正月がローストビーフ、イースターがローストハム、感謝祭とクリスマスは七面鳥の丸焼きと、ヨークシャー・プディング（肉汁で焼いたパンケーキのようなもの）である。そのほかには、クリームチーズをたっぷり使ったマッシュポテト、トウモロコシやライマメをクリームソースで煮たサコタッシュ、グリーンピース、何種類かのサラダなど、それぞれちょうどよい温度で供された。パンは、クローバーロール（カップケーキ型に、小さく丸めたパン生地を3個ずつ入れて焼いたもので、クローバーの葉の形に焼きあがるので、ターシャはクローバーロールと呼んでいた）で、これに自家製のバターとジャムがついた。このような特別なディナーには、フィンガーボウルも用意された。どの料理もとてもおいしく、みんな満足し、それを見て、ターシャは本当に嬉しそうだったと息子は感じていた。

6. ターシャのおいしい料理を作るコツ

ターシャのクックブックのまえがきに、「この本にのっているレシピをためしてみる方が、

わたしのように、楽しみながら、おいしい料理を作ることができれば幸いです。そのためには、できるだけ新鮮な材料を使うこと。それからスープやシチューの味付けをするときは、おっくうがらずに何度も味見をすること。風味のないスープほどつまらないものはありませんから。手抜きをしないことも大事です。どんなときでも、手間を惜しんで満足はいく結果はえられません。³⁾」と記している。

また、ターシャの家に招かれたトーマ・マーティン（園芸家・ライター）は、ターシャの手料理をほめるときは、お代わりするに越したことはないが、ことばでほめたでしょう。するとターシャは、「それは、みんな、新鮮な材料を使っているからよ」と答える。朝の生み立ての卵に、数時間前に搾った山羊乳、お湯を沸かしている間に取って来た野菜に、その帰りに摘んで来たハーブ」といった返事が返ってきたと記している⁴⁾。

新鮮な材料を使って、手間ひまを惜しまず、手抜きをしないで、おいしい料理を作ることがターシャの料理のコツといえる。

7. 行事の楽しみ方と子どもたちとの係り方

ターシャは、子どもたちと一緒に、年中行事や伝統を、心から楽しんだ。それは、新年を迎えるお祝い、バレンタインデー、ワシントンの誕生日、メープルシロップ作り、イースター、独立記念日、ハロウイン、感謝祭等である。毎年決まった行事も、ターシャは趣向を凝らしてプロデュースし、子どもたちを楽しませた。それは、ターシャの子育ての極意でもあり、五感の優れた子どもに育つように、時と所を上手に使っていた。

中でも、娘ベッキーの誕生日に、敷地内を流れる川べりでパーティーを開き、ろうそくを灯したパースデーケーキを川の上流から流すという演出で、集まった子どもたちを感動させた話は本になって有名である⁶⁾。

クリスマスでは、早朝から「ブリキのオープン」に七面鳥をセットして暖炉の火であぶり焼きをする。七面鳥の大きさにもよるが4～6時間かかり、七面鳥がむらなく焼けるように20分ごとに焼き串を回さなければならない。その役目を子どもたちにさせていた⁷⁾。

また、メープルシロップ作りや、りんごジュースを絞る時など、子どもたちが手伝えることをする時には、必ず孫や孫の友達を誘っていた。

8. 孫の言葉

孫のウィンズローの言葉に、「ターシャは、自給自足を旨とし、庭や家をしじゅう手をかけて直し、古い道具類を大事に使いましたが、その姿勢は、料理にも表れていて、テューダー家に代々伝わる古いレシピや調理法を大事に守りました。こうしたターシャの習慣は今も生きており、そばでターシャの暮らしを見てきた息子セスとマージョリー夫婦、ほくたち、孫のウィンズローとエイミー夫婦、さらにはほくたちの子どものエリー、ケイトに受け継がれています。」とある⁵⁾。

ターシャが楽しみながら、手抜きをしないで取り組んできた食生活や食への思いが、孫まできちんと伝わっていることは、素晴らしいことである。

9. 考察とまとめ

ターシャの食生活についてみてきたが、ターシャの食生活には、いろいろな優れた点があり、興味深いところがあった。

1つは、栄養バランスが良い点である。毎日、新鮮な卵と牛乳を摂っていた。卵は良質のたんぱく質を含み、牛乳はカルシウム源として毎日必要な食品であるが、毎日欠かさず摂取していた。たんぱく質源食品として、肉だけでなく、魚や豆も摂り、野菜は多種類のものをしっかり摂っていたので、ビタミンやミネラル、食物繊維も摂取できていたと思われる。野菜の半端や冷蔵庫の残りなど、いろいろな食材をスープに使うなど、何種類もの食品を組み合わせるという習慣が、おいしさにつながるだけでなく、栄養バランスへとつながっていたと考えられる。また、穀類は、全粒粉やグラハム粉、オートミールなど、ビタミンB群が多く、食物繊維も多い食品が使われていた。

2つ目は、家族や子どもたちとともに、楽しくおいしく食べていたことである。子どもたちや孫には、野菜の収穫や料理の手伝いをさせるなど、ターシャ家の伝統を伝える機会をしっかりと作っていた。それは、ターシャも母親や乳母からいろいろな料理を教えてもらって料理好きになったと言っているが、このような伝承を大事にしていたことは注目すべきである。

3つ目は、手間ひまを惜しまず、本物を大事にしていたことである。庭の畑で野菜を栽培して新鮮なものをテーブルにのせ、牛や鶏を飼育して新鮮な卵や牛乳、牛乳から作った純粹のバターなど、食材そのものの新鮮な味を大事にしたこと、また、行事食では時間をかけて食事を準備するだけでなく、食器を普段のものでなく特別なものを使って、テーブルセッティングも本格的に行い、食後の片付けなどの手間を惜しまず、本物の行事食を楽しんだことである。

日本において、食の洋風化や簡素化が進んできた平成12年（2000）に、当時の文部省・厚生省・農林水産省の連携で「食生活指針 10項目」が作成され、食生活の見直しを図ろうとした施策がとられた。それは平成28年（2016）に一部改正されたが¹¹⁾、その中にあげられている項目に、ターシャが大事にしてきたことと同じ内容がある。

その① 食事を楽しみましょう。家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

その⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

2016年の農林水産省の調査¹¹⁾では、家族と一緒に食べる頻度については、朝食、夕食ともに、ほとんど毎日と回答した人は60%程度であった。（図1）家族と同居で、家族と一緒に食べる頻度が、朝食または夕食のどちらかで「ほとんど毎日」「週に4～5回」と答えている人のみが回答する項目で、「家族と一緒に食べることは、家族とのコミュニケーションがとれる。」「楽しく食べることができる。」と答えた人は65～70%以上であった。（図2）このような結果から、食事は家族と一緒に食べ、コミュニケーションをとり、楽しく食べることの重要性を、調査対象者は感じていることが窺える。

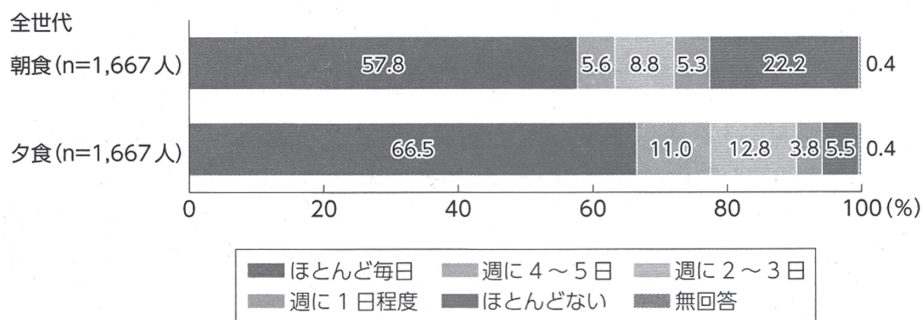


図1 家族と一緒に食べる頻度
(家族と同居している人対象)
2016年 農林水産省調査

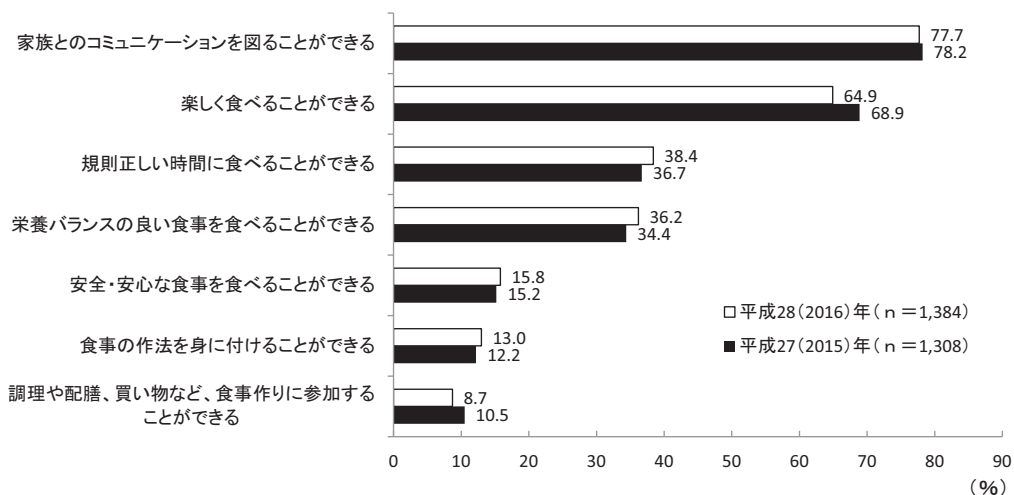


図2 家族と一緒に食べることの良い点
2016年 農林水産省調査 (一部抜粋)

今回、ターシャ・テューダーの生き方の中の食生活について考察したが、日本の伝統的な食文化や食育を考える機会となった。本学食物栄養学科のスローガンである「人間性豊かな食と健康のクリエイション」の言葉のように、日本の食文化をしっかりと研究し、伝統を重んじながら、新しい食も創造していくことの大切さ、また、食は体の健康だけでなく心の健康を作る大切な要因であることを改めて考えることができた。ターシャのように実践することが楽しみにつながるような教育の方法を考えていくことの必要性を感じた。

画期的な文化の進歩で、いろいろなものを手軽に手にすることが出来る便利さも必要であるが、食物栄養を研鑽する者として、古き伝統を受け継ぐ信念をもち、ナチュラルライフを秘めて、今後の学生教育、人材育成に努めたいと考える。

10. おわりに

行吉学園の創設者である行吉哉女先生は昭和46年に、「食物と健康」という季刊誌を当時の関係の先生方と作られた。その当時、先生は68歳であった。その後45年間、関係の先生方の中で継承され、現在165号まで発行されている。創刊号の哉女先生の学生へのメッセージは、「現在人の課題」というテーマで「みなさん、さあ『食物と健康』というささやかな季刊誌ができました。これを参考にして新しい研究を進めてください。そして新しい料理も創造してください。食物は健康のもとをつくります。また食生活を科学することは、私たち現在人の課題ではないでしょうか。材料は豊かな時代です。レパートリーは広いあなたです。社会生活の上でも、家庭生活の上でも、この“誌”が少しでもお役に立ってほしいと思います。¹⁰⁾」と記している。

この哉女先生のメッセージから45年余りが経過し、食環境は大きく変わった。しかし、このメッセージの中に、健康を作るのは食べ物であるという、今も変わらない先生の「食」への思いが残されている。

この度ターシャ・テューダーの食生活について考察する中で本学の創設者である行吉哉女先生の食への思いも考えることができた。二人の先人の食への思いを若い世代に伝える努力をしていきたいと思う。

引用文献・参考文献

- 1) ㈱KADOKAWA 発行「ターシャ・テューダー静かな水の物語」劇場用プログラム 2017
- 2) ターシャ・テューダー、リチャード・ブラウン著、相原真理子訳「ターシャ・テューダーの世界—ニューイングランドの四季—」文藝春秋、1996
- 3) ターシャ・テューダー著、相原真理子訳、「ターシャ・テューダーのクックブック」文藝春秋、2016、P.7, 8, 14
- 4) リチャード・W・ブラウン写真、トーマ・マーティン著、食野雅子訳、「ターシャ・テューダー手作りの世界—暖炉の火のそばで—」株式会社 KADOKAWA 発行、メディアファクトリー編集、2015、P. 83
- 5) ウインズロー・テューダー著、食野雅子訳、「ターシャ・テューダーのファミリー・レシピ」主婦と生活社、2017、P.8, 9, 61, 69
- 6) ターシャ・テューダー著、内藤里永子訳「ベッキーのたんじょうび」、株式会社 KADOKAWA 発行、メディアファクトリー編集、2014
- 7) ターシャ・テューダー著、内藤里永子訳「ベッキーのクリスマス」、株式会社 KADOKAWA 発行、メディアファクトリー編集、2014
- 8) ターシャ・テューダー著、リチャード・W・ブラウン写真、食野雅子訳、ターシャ・テューダーの言葉ベスト版「私は人生をパケーションのように過ごしてきたわ」株式会社 KADOKAWA、2017
- 9) ターシャ・テューダー著、内藤里永子訳、「ターシャ・テューダーのクリスマス 喜びはつかむもの」株式会社メディアファクトリー、2010
- 10) 食物と健康 創刊号 行吉学園 1971、P.1
- 11) 農林水産省編 平成29年版食育白書、P.11