陽だまりの部屋

収穫の季節

米山　公啓

なにごともそうであろうが、そう物事は簡単にはいかないものだ。畑で野菜を作ることは、なんとなく楽しそうと思っていたが、いざ畑仕事をしてみると、いやいやとんでもなく大変なことだとわかってくる。

なんといっても100坪の畑というのは、素人が初めて野菜を作るには広すぎたのだ。

ドッグランも兼ねてと思っていたので、犬が逃げないように塀を張り巡らせたまではよかったが、いざそこに野菜苗や種を植えていくと、広いこと。

さらには、しばらく作物を作っていなかったせいもあり、地面が硬く、耕耘機（こううんき）の刃が跳ね返るほどであった。のんびり耕耘機を動かしていればいいと思っていたのが、結構な肉体労働となった。

◆

そんな大変な思いを経験すると、畑や田んぼの広さがどういう意味を持つかわかってきた。

100坪は約330㎡であるから、この三倍の300坪が一反である。一反の面積は昔、日本人が米を1日3合食べるとして、一人の年間米消費量を収穫できる広さとしていた。それを1石と呼んでいたわけだ。100万石というのがどれほどすごいことか。

さらに一石は米1俵（60kg）であり、金1両の価値とされたようだ。むろん時代によってこれらの数値は変わっていくが、まあ、労力と考えると、300坪を人力で耕していくことが、いかに大変か想像はつく。

私は医者の仕事もあるので、さすがに毎日は畑には行けず、医院のスタッフの助けもあり、なんとかいろいろ収穫できるようになった。

「手抜きで作れますよ」とアドバイスを受けたジャガイモはほかの畑と葉っぱの大きさ、背丈も違い、収穫できたジャガイモはやはり小ぶりだった。手抜きじゃだめだと、思い知らされた。

おいしい野菜というものが、どれだけの手間暇かけて作られているのか、自分のからだをもって理解できるようになった。

まあ、それが最大の収穫なのかもしれない。

自然相手に野菜を作っていくことは、そう甘くはないということだろう。

◆

それでも、外来に来る患者さんが、私が借りている畑まで行き、「先生、あれじゃだめだ」と絵を描いて、どうすればいいのかアドバイスをくれる。そうなってくると、私が何もしないわけにもいかず、炎天下で耕耘機を動かし、畑を耕していたら、急にめまいがおきて、脱水もあり、へばってしまった。

周囲からはそんな無理して畑仕事をしてはだめと言われてしまい、結局、畑に行けなくなってしまった。

みんなで楽しく畑仕事をして、新鮮な野菜を収穫する予定が、私自身が体調不良となってしまったので、スタッフが収穫してくれた野菜を、ありがたくいただくしかなくなった。採りたてのナスを焼き、ジャガイモはポテトチップスを作ったりして、無駄にしないように料理だけはしている。

最近はスーパーの店頭に置いてある野菜を眺めていると、それに込められた時間と労力がどれだけのものか、思わず感心してしまう。

● Profile

米山 公啓（よねやま　きみひろ）

米山医院院長・医学博士、作家

聖マリアンナ医科大学卒、同大学第二内科助教授・健康管理部副部長を経て現在に至る。

現役職：日本老年学会評議員、日本脳卒中学会評議員。

著書:「もの忘れを90%防ぐ法」三笠書房、「脳を強くする56の習慣」KADOKAWA/中経出版、「脳を鍛える練習帳：冴える・切れる・早まる…脳力が活性化するエクササイズ」法研、「60歳からボケないための思い出しパズル」永岡書店など、多数。