

# 笑ってごらん

第 568 号 H. 28. 11. 30 発行

～今日のことば～

せめて自分ぐらい自分を褒めて認めてあげないと自分が救われない。自分の味方になれるのは自分だけ。

(美輪明宏)

◇◆私は無類のコーヒー好きである。一日飲まないではいられない。もはや中毒っぽい。豆から挽いたストレートコーヒーを愛飲している。校長室にも電動ミルを持ち込み（本当はゆっくり時間をかけて手動ミルで挽く方が味に雑味を帯びず、香りも良いのであるが・・・）、コーヒー豆を毎回挽いてドリップして楽しんでいる。コーヒー豆にも様々な種類があり、香りや味もそれぞれに異なる。大学生の頃、コーヒー専門店に通い詰め、いろんなストレートコーヒーを片っ端から試してみた。結果、自分は酸味のきつくない苦めの深い味が好みであることがわかり、辿り着いた種類がマンデリンだった。今や、もっぱらマンデリンを飲んでいる。

ただ、マンデリン自体苦みの強い豆なので、焙煎具合は浅煎りの方がし

っくりくる。 ◆コーヒーの木の発祥はアフリカ、エチオピアのジャングルの中といわれている。1727 年にフランス領ギアナより、ブラジル北部アマゾン川の南、パラ州にコーヒーが持ち込まれ、ブラジルでのコーヒー栽培が始まった（先日豆を購入したコーヒー専門店の冊子にそう書いてあった）。コーヒーは実を焙煎（熱を加えて焦がす）した後、砕いた豆にお湯を注いで抽出した飲料である。大昔の人はそんな方法を知る筈も無い。私の勝手な想像だが、コーヒーの実がたわわに実った森が火事になり、焼け野原になった森で沢山の自然焙煎された豆を見つけ（豆を砕いて抽出する段階までは想像できなかった・・・）、現在に至ったのではないかと。 ◆話を戻す。私は、高校に入る前はインスタントコーヒーしか知らず、某社製品の「黒ラベルより赤ラベルが、そして金ラベルは最高に美味しい」との結論に至るが、当時は当たり前のように砂糖もミルクも入れて飲んでいた。下宿生活デビューとなった高校 1 年時、3 年生の部屋を訪れた際、ドリップ式のコーヒーを飲んでいるのに遭遇、その何とも言えぬ香りに魅了された。その後、先輩からいろいろとコーヒーに関するレクチャーを受け、ドリッパー・ペーパーフィルター・豆（粉）を購入、私の本格的なコーヒー生活がスタートしたのだ。 ◆自分の部屋で誰に気兼ねすることなくコーヒーを楽しめるとあって至福のひとときである。ただ、時を重ねるにつれ、どんどん量が増えていった。ピーク時には、朝食前（空きっ腹）に 2 杯、朝食後 1 杯、下校後夕食までに 2 杯、夕食後寝るまでに 3～4 杯飲んでいた。休日ともなると昼間に軽く 5 杯は飲むので、今思えば明らかに「異常」と言わざるを得ない。で、こんな毎日を過ごしていて大丈夫であろうはずもない。まもなく大変な内臓疾患に陥ったのである。ものを食べると吐いてしまうようになった。病院受診の末、胃炎・胆嚢炎・十二指腸炎の併発と診断された。もちろん、原因はコーヒーの飲み過ぎである。担当医からこっぴどく叱られ、完治するまでコーヒーを飲むことは禁じられてしまった。食事が十分に摂れないので、毎朝点滴をして学校へは遅刻して行った。何でも「やり過ぎ」は良くないことを身をもって学んだ。 ◆完治後、どうしてもコーヒーを飲みたい私は、自分自身に制限を加えるためのルール作りをした。学生の本分は勉強である。「親元を離れて勉強しに来たのだから、勉強をおろそかにしてはいけない！」と、自分でも照れくさくなるような立派な志を立て、「(自分が決めた) 一日の学習量をこなすことができれば 1 杯だけコーヒーを飲んで良い」ルールを作って実践した。すると、よこしまながらもコーヒーを飲みたい一心で勉強にも励みが出てきたのである。コーヒーも飲めて（飲み過ぎることもなく）、勉強も捗って、まさに一石二鳥であった。『鼻先のニンジン』ならぬ「ご褒美」方式は効果的・・・かも知れない。

