小生のあけくれ

北大路魯山人

青空文庫

山というほどの山ではないが、山中での朝夕起臥(きが)三十余年、ほとんど社交のない生活を営みながら、小生は時に快速船のように、何事をも進ませずにはいられないクセを持っている。

自慢ではないが、ソレッというと、すべてに超スピードで活動するために、周辺の助け舟は目のまわるようなテンテコ舞いをさせられるが、小生から見るとすべてが鈍速(スローモー)で見ていられない。第一快調を欠いている。その理由をとくと考えてみると、他でもない、小生のようにできるかぎりの睡眠をとっていない。また小生の日常のように栄養を摂(と)っていない。そして碌(ろく)でもない平凡な俗事に頭を煩わすことが多過ぎる。美しずくめばかりを狙(ねら)っている小生の生活とは、どうやら別世界を歩んでいるようだ。

小生のように自由を好むものには、グループに加わることはとうていできるものではない。共同画業、共同芸業などまったく縁遠い。

日常の食物についても、多くの人は家畜同然、おあてがいの食物で栄養を摂っているように私には見える。妻女の作ったおあてがいの料理、料理人の作ったおあてがいの献立料理、これでことを足して、すましているのが大部分の人間である。

小生はこれを見て、食の世界については、まったく無知な人間のいかに多いかに驚くのである。自分の真から好む食物というものに自覚がないのである。

山鳥のように、野獣のように自分の好むものばかりを次から次へとあさって、充分な栄養を

摂る人間の自由を知らないのである。いつの時代からの慣習かは知らないが、この点家畜となんら異なるところがないようである。

小生の考えからすると、おあてがいの食物では、その人その人に当てはまる完全な栄養は摂れるものでないと判断している。美食生活七十年、自分が心底から好む食物をもって、健康を作る栄養としている小生とは大分かけ離れているようだ。食品の高い安いとか、名目とかには決して囚われないようにしている。

これでこそ、自己に完全なる栄養は摂れ、健全が保たれるのだと確信している。その証拠に、白頭翁といわれる今日まで、小生は病気を知らない。およそ病気と称するものはなに一つない。うまいものを食って、寝たいだけ寝る。野鳥の自然生活にすこぶる似ているのが、小生のあけくれである。

早寝、遅起き、昼寝好き、八時間以上十二時間は寝る。眼が覚めたとなれば常人の幾倍かの仕事をする。毎日自家の湯に第一番に入る。湯から出れば間髪を入れずビールの小壜を数本痛飲する。無人境に近い山中の一軒家においてである。目に見るものは、虚飾のない自然のままの山野であり、家の中は最高に近い古美術品である。他は、犬であり、猫である。にわとりもいる、鴨もいる。野鳥はのびのびと遊んでいる。このように、小生の周辺には小生の健康を害するようなものはなに一つない。小生の健康はこんなところから作り出されているのかも知れない。

もちろん、親なく、子なく、妻もない孤独生活である。これも世間には類がないかも知れない。小生に勝手気儘（きまま）な自由ができるゆえんのものは、小生を束縛するものが皆無であるからだろう。親兄弟や妻子があっては、なんとしても妥協生活を免がれないだろう。

ヤセ浪人では家族全部が好むところに従うわけにもゆくまい。自分ばかり好むままの生活、好むままの食事にひたりきることもできまい。

そこへゆくと、野獣、山禽（さんきん）の生活は、人間よりはいかほど自由を享楽しているか分らない。人間のように病気もないであろう。

山鳥のように素直でありたい。太陽が上がって目覚め、日が沈んで眠る山鳥のように……。

青空文庫情報

底本：「魯山人の美食手帖」グルメ文庫、角川春樹事務所
　2008（平成20）年4月18日第1刷発行
底本の親本：「魯山人著作集」五月書房
　1993（平成5）年発行
初出：「春夏秋冬　料理天国」
　1959（昭和34）年
入力：門田裕志
校正：noriko saito
2009年12月4日作成
青空文庫作成ファイル：
このファイルは、インターネットの図書館、青空文庫（http://www.aozora.gr.jp/）で作られました。入力、校正、制作にあたったのは、ボランティアの皆さんです。

小生のあけくれ

北大路魯山人

2026年10月1日　第二版

奥　付

発行　　青空文庫

URL　　http://www.aozora.gr.jp/
E-Mail　　info@aozora.gr.jp

作成　　青空ヘルパー　　赤鬼@BFSU
URL　　https://aohelp.club/
BiliBili　　https://space.bilibili.com/10060483

Special Thanks
　青空文庫　威沙

青空文庫を全デバイスで楽しめる青空ヘルパー http://aohelp.club/
※この本の作成には文庫本作成ツール『威沙』を使用しています。
http://tokimi.sylphid.jp/