

昨年暮れ、一年ぶりに冷蔵庫の電源を落とした。プラグをコンセントから引き抜く瞬間、年内に終わらなかつた用事や散らかつたままの部屋はさておき、とにかくこれだけは成し遂げたという充足感を得ることができた。

普段から冷蔵庫の中はスカスカである。あればあるだけ食べてしまうから、なるべく家に食べ物を置かないよう腐心している。コロナ禍で外食が減つて、三食自炊が当たり前になり、スーパーマーケットに行く回数が増えた。その分、誘惑も多くなつた。

とりわけパン売り場では精神力が試される。食パンやバター（いわゆるフランスパンの短いやつ）などの甘くないパンは、食べ過ぎる危険性が低いので買つてもOK。菓子パンはNG。四個入りのドーナツ、六八本入りのスティックパン、形が食パンに似ているデニッシュ系パンなど、一袋で千キロカロリーはありそうな商品ばかりが目がいく。買ったが最後、ひと晩で平らげてしまう。食事はいつもと変わらない――菓子パンをドカ食ひしたからといって、米の飯を控えるのはほとんど不可能なことである――から、本当に危ない。たまに誘惑に負けて買つてしまうときは自己嫌悪に苛まれ、数日間、尾を引く。

冷凍食品は電子レンジがないので買うことはない。うちには炊飯器も掃除機もないが、電子レンジがないことに周りの人たちは一番驚く。なくても全く困らない。ある方が逆に困る。パン売り場と同じく、冷凍食品売り場の前で挙動不審になる自分の姿が目につかぶ。週に二回は行くスーパーで、これ以上、精神的負荷をかけては身がもたない。ちなみに家庭用の精米機はある。玄米を買つて普段はそのまま食べるが、たまに白米が食べたくなつたらこれを使う。

食欲との闘いは帰宅してからが本番である。夕食をすませてテレビを観ていたはずが、気がつけばキッチンで冷蔵庫の中をのぞいている。ソファに寝転がってスマホの画面に没頭していた数秒後には、もう片方の手でフライパンをコンロの火にかけている。

ワンルームマンションは、つくづく罪な間取りだと思う。部屋からわずか数歩でキッチンに着く。トイレや浴室に行くことと、キッチンに立つことがイコールになっている。カウンターキッチンというのも厄介である。部屋でくつろいでいて、ふと顔を上げればカウンター越しに冷蔵庫が目に入る。とたんに食べ物のことを思い出す。単身者向けマンションで、なぜにカウンターキッチンか。

話がそれってしまった。食べることにすると止まらない。書きたいのは冷蔵庫のこと

である。

前から冷蔵庫に依存しない生活に興味があった。そこに食欲から解放される鍵があるという確信めいた予感があった。ネットで検索すると、冷蔵庫を持たない生活をしている人の実体験がいくらかでも出てくる。それを見る限り、最初から冷蔵庫のない生活だった人はいない。

家電の中でも一、二を争う必需品であるはずの冷蔵庫を手放すことになった理由や、手放してからの苦勞(苦勞しなかったという人も多数)と知恵と工夫、そして価値観の変化などが軽妙な文章で語られる。かなり面白い。「一度は手放したけど、やっぱり要る」という体験談をアップしている人もいる。どちらにせよ誰も彼もが真剣そのもので、なんだかいきいきしている。私も同じ景色を見たいと思った。

いきなり手放すのはハードルが高すぎるので、とりあえず年末年始に家を空ける際に電源を切ってみたのが今から三年前。以来、年末年始の恒例となった。年明けに帰宅したらすぐに電源を入れる。電気代の節約になるし、冷凍室の霜取りもできる。十五年ものの古くて小さい冷蔵庫は霜がつきやすく、放っておくと厚みを増してカチコチに固まる。これを削り落とすのにも苦戦していたのが、一挙に解決。

冷凍室の霜が溶けてキッチンが水浸しになるという恐ろしい出来事もあったが、三回目ともなるとコツをつかんだ。二〇二一年の正月明け、ふと冷蔵庫なしの生活を続けてみようと思いついた。どこまでいけるかやってみよう。無理だと思ったら電源を入れればいい。ゲーム感覚で楽しめる気がした。そして電源を入れなのまま、九か月が経った。

春は何とかなった。問題は夏である。マンション最上階、西向きの部屋は、朝、仕事に出かけて晩に帰宅すると、天然のサウナ部屋になっている。フローリングの床はほかほかと暖かく、まるで床暖房のよう。キッチンの窓からは西日がもろに差し込む。果たして冷蔵庫なしで夏場を乗り切れるのか。腹を下したりしたら元も子もない。

ネットや本で情報を集めた。数々のアイデアの中から採用したのは、干し野菜と、ぬか漬けを作ること。さっそくホームセンターで干し野菜ネットを買ってきて、キッチンの窓辺に吊るした。室内で干しても問題ないらしい。そうと知っていたら、もっと早く始めていたのに、と後悔した。

滑り出しは上々。野菜やキノコは水分が抜け、うまみが凝縮されて味が濃くなった。魚は難しかった。ネット情報を参考に、イワシやアジを三枚おろしにし、濃い塩水にくぐらせて干したところ、日に日に生臭さがきつくなり、キッチンから玄関まで悪臭が充満した。肉類は、鶏ならそぎ切りにし、豚はコマ切れを買ってきて塩や醤油で下味をつけて干す。魚と違って匂いはないが、見た目に変化がなく、ちゃんと干し肉になっっているのか不安になった。水分が抜けるのが遅いと、それだけ腐りやすくなる。

同じ時期に始めたぬか漬け作りも、試行錯誤の連続だった。

ぬか漬けの素もとを手に入れたくて何日間もネットで探していたら、毎週行く近所のスーパーで普通に売っていた。しかも百円ちよつとの値段。あらかじめ昆布、トウガラシ、魚の節ふしなどが配合されており、あとは塩を加えて混ぜるだけ。シンク下の奥で眠っていたほうろう鍋を容器にし、朝晩の一日二回、せつせと漬けることとなった。梅雨の時期はカビやすいから干し野菜作りに向かないと本に書いてあったので、ぬか漬けが頼みの綱である。毎日かき混ぜるなんて面倒なことを続けられるだろうかという心配は無用だった。毎日漬けるので、自然とかき混ぜることになる。

梅雨が明けて干し野菜作りを再開した。それからしばらく経った頃、干し野菜ネットの周囲をコバエが飛び交い始めた。日を追うごとにその数は増えていく。匂いに寄ってくるにしても、ちよつと尋常ではない。

ある日、ぬか床に虫がわいているのに気づいた。ぬか床を混ぜると一、二ミリほどの長さの白い糸のようなものを見つけ、くねくねと動いたので虫だと分かった。この時点で、私はうかつにもコバエと虫との因果関係に気づかなかった。

コバエのことは脇に置き、ぬか床を救済したい一心で、ネットで検索しまくった。どのサイトも「捨てましょう」とのシンプルなひと言。共通して「残念ですが」という文言が添えられているのが泣ける。

数か月かけて育てた、という大げさだが、毎日毎日、ぬか床の状態を気にかけてきて、それなりに愛着があった。なかなか捨てる決心がつかず、「虫を食べても害はない」という意見にすがって、新たに野菜を漬けてみたりもした。味は変わらないように思ったが、うごめく虫の姿が鮮明に思い出されて食べる気が失せた。

どうやら保管方法が間違っていたらしい。「ぬか床を密閉してはいけない」というコメントだけを読んで、ほうろう鍋のフタを少しずらしてシンクの上に置いていた。フタをする代わりに、布巾やガーゼをきっちりかぶせる必要があったらしい。通気性を保ちつつ、虫が入り込むのを防ぐ。きちんと確認しなかった私が悪い。

虫を防ぐ最善の方法は「冷蔵庫で保存すること」。確かにそのとおりかもしれない。しかし、冷蔵庫が使えないからこそその、ぬか漬けライフなのだ。冷蔵庫ありきでは意味がない。

最後の悪あがきで、何も漬けず塩だけ足して、一日一回、ぬか床をかき混ぜていたが、鍋のそばに細長い茶色の殻がいくつも落ちていたのを発見して、さすがに踏ん切りがついた。このとき初めて虫とコバエが頭の中で結びついた。これはコバエの幼虫だったのだ。ぬか床を処分したとたん、コバエが目に見えて減った。シンクの排水溝と、ついでに洗面所と浴室の排水溝も掃除すると、さらに減った。

豆腐とチーズを口にできなくなったのが辛かった。ぬか漬けにすれば二、三日は持つのだが、ぬか床を処分した今となっては、それも叶わない。七月、八月は乾燥大豆や高野豆腐などで代用したが物足りなかった。

食生活にかなり制約のかかる状況ではあったが、冷蔵庫の電源を入れようとは考えなかった。デメリットよりメリットの方が大きいと実感していたからだ。

アイスクリームや生菓子を無性に食べたくなっても、即座に諦めがつく。大好物のチョコレートは、チョコチップクッキーなら常温でも大丈夫だろうと箱で買ったなら、チョコチップが溶けて個包装の内側がドロドロになってしまった。よこしまな気持ちを抱いてすみません、と誰に対してか分からないが謝りたくなかった。チョコレートを美味しく食べられる季節まで待とうと腹をくくったのはこの時だ。デパ地下や近所のケーキ屋の前を、平常心で素通りできるようにもなった。

九月に入っても冷蔵庫のない生活は続いた。残暑が厳しく、豆腐はまだ難しいが、納豆は復帰した。常温保存で三日は持つ。それで腹を下すこともない。この調子だと丸一年、冷蔵庫なしで暮らせるな、と手ごたえを感じていた矢先、転機が訪れた。宅配便で梨が届いたのだ。

送り主を見て思い出した。ちょうど一年前、職場で加入している退職金共済から、「コロナ禍で奮闘されている福祉従事者のみなさんへ」という挨拶文と共に、職員一人ひとりにカタログギフトが送られてきたのだ。けっこう豪華なラインナップに胸が躍った。さんざん迷った末に梨を注文したのだが、どうやら出荷時期が過ぎていたらしく、「来年に送ります」というハガキが来た。そして一年経った今、律儀に届けてくれたというわけだ。

立派な梨が十二個。一人ではとうてい食べきれない。身内や知り合いに連絡し、おすそ分けすることになった。常温保存で大丈夫だろうと思ったが、いちおう念のため、と軽い気持ちでネット検索したら、「梨は冷蔵保存すべし」「常温保存は絶対NG」と、どのサイトにも書いてある。寝転んでスマホ画面を眺めていた私は思わず飛び起き、部屋の隅に置いていた梨の箱の前で仁王立ちになった。仕方がない、これは不可抗力だ。梨を見下ろしながら、心の中で自分に言い聞かせた。せつかくなら美味しく食べてもらいたい。

そうと決まればやるしかない。どのサイトも判で押したように同じ保存方法を紹介していた。果物の扱いがこれほどデリケートなものだとは知らなかった。

梨を一個ずつ新聞紙で包み、それをさらに一個ずつビニール袋に入れて密閉し、冷蔵庫に入れた。コンセントにプラグを差し込む瞬間、スムーズに起動するだろうか？と不安がよぎったが、年季の入った冷蔵庫は、「ブン」と唸って何事もなかったかのよう動き出した。扉を開けると庫内が明るい。そのまぶしさに感動した。昨年末、電源をオフにしたときと同じ感情——すなわち、これから新しい生活が始まるのだという胸の高鳴りを覚えた。

梨を無事にさばいたあとも、冷蔵庫は稼働している。一度、電源を入れてしまうと、切るのとはなかなか難しい。食生活はやはり変わった。豆腐、チーズ、肉、魚を躊躇な

く買うようになり、干し野菜ネットは使わなくなった。ぬか漬けには再度チャレンジしたいと思っているが、虫とコバエの記憶がもう少し薄れてからにしたい。

生菓子やチョコレートを買う回数は明らかに減った。豆腐やチーズを食べられるだけで心が満たされるからだろうか。アイスクリーム売り場も必ずチェックするが、これも前ほど欲しいとは思わない（単に、涼しい季節になったせいかもしれない）。

春先に購入したレモンのリキュールを、先日ようやく味わった。冷蔵保存ができないから開封せずに置いておいたのだ。半年待つて飲むレモン酒は、いっそう美味しく感じた。ロックで飲むので、製氷皿も九か月ぶりに再登場。氷をガリガリ食べる癖も改善するだろうか。この九か月間は氷なしで過ごせたのだから、やればできると思いたい。

心に残っているのは、美味しいものを分け合ったことである。梨もそうだが、今年の夏、お中元でメロンをもらったとき、私は迷わず職場に持参した。もし冷蔵庫があったなら、包丁でカットしてラップに包んで冷凍保存し、おそらく一人で食べ切っていた。重量のあるメロンを丸ごと抱えて通勤ラッシュの電車に乗るなんて、思いつきもしなかっただろう。メロンは職場の昼休みに、十人で分けて食べた。後日、同僚がセロハン紙に包まれたぶどうを一房くれた。上司からは皮付きのとうもろこしを二本もらった。どちらも美味しかった。

次に冷蔵庫の電源を切るとしたら、やはり年末になるだろう。冷蔵庫のある今の生活を手放すのは惜しいような、それでいて楽しみなような、複雑な気分である。食に関する悩みは尽きない。ほかにもっと考えることはないのかと自分でも呆れるが、ひとりでに頭に浮かんでくるものはどうしようもない。一日の大半は仕事のことを考えているのだし、これぐらい別にはないか、と自分で自分を慰めている。

コロナ禍で人と会えず、生活の変化を余儀なくされて二年弱。この先もどうなるかわからない。変化を迫られれば順応し、それが無理なら適度に諦め、自らも変化を起こし、疲れたら休む。そういう感じでいくしかない。まあ、なるようになるだろう。なるようにならなくても、それはそれでかまわない。