

大山 のぶ代

和食中心で
毎日おいしく健康に

野草を使った常備菜が
朝も夜も食卓に

ドラえもんの声を26年間担当し、女優・声優としてもお茶の間になじみの深い大山のぶ代さん。50年以上のキャリアをもつ大ベテランですが、今年70歳とはとても思えない若々しさだ。

「これといった健康法は実践していないんですよ。流行の健康法にも興味がないし、サプリメントだってまったく飲まないし」

素晴らしいながら大山さんが差しだしたのは、小さなタッパーウェアに入れたノビル味噌だ。

「毎年四月から五月にかけて、埼玉に住む知人がノビルをたくさん送ってくださるんですよ」

ノビル味噌は朝ごはんやお茶漬けはもちろん、酒肴や常備菜として毎食楽しめる。食が進むだけでなく、胃腸を丈夫にし、からだを温める効果があるという。東京・恵比寿で生まれ育った大山さんは子どもの頃、渋谷川の土手でよくノビルを摘んだそうだ。

「ノビルは昔の人の元気がでるくすり」。精がつくというか、免疫力を高めてくれるんでしょうね。昔はサブリなんてないから、こういうものを上手に利用していたんですね」



8:00	起床
8:30	朝食(白いごはんを軽く1杯、ノビル味噌のような常備菜、お新香、のり、干物、ほうれん草のおひたし、煮物など)
13:00	外出。取材2件など
17:30	帰宅
18:30	夕食(イカしゃぶ)
20:00	フリータイム(テレビを見たり、台本や資料を読むなど自由に過ごす)
24:00	就寝

わたしの
お気に入り



旬のノビルを生味噌であえたノビル味噌。生のまま球根まで刻んで、生味噌とほんの少しお酒を加えるのが大山流。

毎日口に入れる食べ物がいちばん大切。 曾祖母、祖母の知恵をいかしていますよ。

曾祖母や祖母から 学んだ食べ物の知恵

大山さんは四世代が同居する一三大家族の一三番目として生まれ、日々の暮らしのなかで曾祖母や祖母から生活の知恵を自然に学びながら育った。曾祖母は江戸時代の生まれ。江戸の知恵や風習が息づく家で、大山さんは多感な年頃をすごしたわけだ。

「やっぱり毎日口から入れる食べ物がいちばん大切。曾祖母や祖母は、よく、食事は一日五色だといっていました。一日のお膳の上に赤・青・白・黄・黒の五色の食べ物が並んではじめて、人が食べる満足なものになるのよって」

祖母の言葉はほかにも大山さんにしつかりと根づいて生きている。たとえば、走りはダメだよ、旬がいちばん。ノビル味噌もまさにそうした一品。ノビルの季節が終わるとオクラが出回るようになり、食膳にオクラ味噌が登場する。日々の食材が季節の移り変わりを身近に感じさせる暮らしだった。

それから数十年。現在の大山家のメニューは煮魚や焼き魚が多く、肉料理を食べることは少ない。わかめ、干しいたけ、高野豆腐は台所に常備されており、折にふれ食卓を彩る。こんな和食中心の食生活が、大山さんと家族を健康にすごさせてくれるのだという。

楽しく仕事をして ストレスをためない

「健康ブームでゴマが流行したこともあったけれど、祖母は昔から『日にゴマ粒三つ』といっていましたね。それから、よくいわれたのは、根のものを食べると根がつく。野菜のいちばん根に近い部分を食べると根性がつくというもの。今思えば、やわらかい葉の部分は年寄りが食べて、根に近い部分の子どもの私に食べさせたんでしようね(笑)。でも納得できるでしょう?」

子どもの頃から身につけた食の知恵と自然体の暮らし。そのせいか、大山さんからは「無理」や「ストレス」が感じられない。

「ドラえもん」の声を担当していたときはとくにストレス知らずでした。毎回大きな声をだして笑って、世界中で誰よりも早くおもしろい番組が見られる。こんな楽しいことはなかったですよ」

●おおよま のぶよ 女優 声優。1936年東京都生まれ。都立三田高校在学中に劇団俳優養成所入所。声優として「ドラえもん」「名犬ラッシュ」「ブルーワウー」「ハリスの旋風(かぜ)」など。「江戸を斬る」「ためしてガッテン」「おもいっきりテレビ」「高原へいらっしやい」「全国子ども電話相談室」など、ラジオテレビに幅広く活躍中。料理の腕前にも定評があり、著書多数。執筆活動も精力的に行っており、ドラえもんエピソードを綴った『ぼく、ドラえもんでした。』涙と笑いの26年うちあけ話(小学館)が発売中。