

Matching、ではなく Munching についてのお話

染谷将太

はじめに

さて困りました。エッセイと聞いてどう書くか迷います。留学についての熱い気持ちやアドバイスに関しても、そういったトピックに関しては N Program の選考を通過された素晴らしい方々がきっと既書かれていますので。

今、直面している事と言えば日常の仕事しながらジャンク品含むダンボール〇箱分の CD の整理、当時お洒落だと思って買ってしまったものの結局あまり使わなかった家具や家電の退院・転院調整、ビザの準備、レジデンシーに向けての onboarding (就職前の手続きなど)。

米国の内科プログラムにマッチしたらしたで、フェローシップに向けて、すでに開始しているトレッドミルで心拍数を上げて、ベルトコンベアーからはみ出さない様に頑張らないといけない時ではありますが、そんな大事な時に「1ヶ月無料」の文言に釣られて某動画配信サービスを今更、新たについ登録してしまいました。

最大心拍数に到達せず、クールダウンとは名ばかりの寝そべり——テレビに映し出された件の配信サービスのバラエティ番組を観ながら手元のスマホで Uber Eats を操作して「あと出発前まで何回日本食食べられるんだろうな」なんてどうでも良い事考えながらソファでゴロゴロしてしまっている時もある訳で、そんな今の自分が USMLE やマッチング戦略、面接などについて筆を下ろす自信は無く、またそれを語る資格もあるか正直怪しいところです。

今回は、ランニングベルトど真ん中の熱いお話では無く、貴重なスペースをお借りして恐縮ではありますが、勝手ながら個人的に今の時期気になっている印象に残った食事を思い出と共に緩く振り返ってみたいと思います。

個人的に美味しいものと言っても、すぐに記憶をたぐりよせられるのは都内の回らない寿司屋や高級焼肉店では無く (あまり行った事が無いからかも知れませんが)、日常の中で何となく好きだったものであり、内容や味について保証は出来ませんので悪しからずご容赦下さい。

『Weet-Bix (ウィート・ビックス)』

「若い時に親元を離れて海外に留学なんて大変だね。」時は遡り、海外で寮生活していた時に良く言われた言葉です。人生のアップダウンを重ねて、TOEIC、TOEFL、IELTS、OET など英語試験での高スコアという名の重装備を掲げ留学を始めるオトナに比べ、こちらは初級レベルの公文に中学指定教科書 NEW HORIZON という名の付け焼き刃、baseball の覚え方は「baseba 1 1」、まるで話になりません。時は更に巻き戻り、幼少期にロールプレイングゲームでレベルを上げず、軽装備にてモンスターにすぐ倒されてしまった事が思い出されます。

留学をした事がある人は準備不足がどれだけ怖いか、身をもって経験しているかも知れませんが、naïve な少年が自分の置かれた状況を客観的に分析出来る能力などある訳ありません。そんな中、入寮プロセスが終わり 8 人部屋から全ての親が寮から離れる際、自分を除き、同級生の 7 人のオージー・キッズが全員泣き出してしまいました。家との距離はそれぞれ違えど、後ろ髪を引かれる思いで寮を後にする親を見て、皆ホームシックになったのです。それを見渡した冷めたミート・パイの様な性格だった当時の自分は、急に俯瞰視しだして案外大丈夫かも? と思ったのです。

しかしながら事は簡単には進む訳ではありません。寮の食事はお世辞にも美味しいものとは言えず当たり外れも多くあり、寮から近い小さな町に出かけて、お菓子やインスタントヌードルを買う時間も金曜日の数時間のみ。三つ子の魂百までとは良く言いますが、幼少期摂取歴がある自分は当然日本食が恋しくなったのでした。ただ、朝食はシリアル、トーストなど、日本食でなくても比較的自分に合う事が分かり、その中でも特に Sanitarium 社の Weet-Bix を気に入って、現地の食事にも慣れていき、どうやら人生悪い事ばかりでは無さそうだと考えたのです。

日本では馴染みの無いビスケット状の朝食シリアルなのですが、オーストラリア、ニュージーランドにおいてはとてもシェア率が高く、食物繊維やビタミン B1 も豊富で糖分、脂肪分も控えめ。英国には、源流は同じ異母兄弟の様な Weetabix があり、こちらも日本の一部の輸入食品店、米国では通販などで購入する事が可能です。少し美味しくする為のコツを一部書き残しておきます。

- ① 丁度良いサイズのシリアルボウル (大き過ぎると崩れたシリアルが多量のミルクに溶け込んでしまい、食べにくくなります) に好きな量の Weet-Bix/Weetabix を入れます。
- ② 細いキャップ式の蜂蜜、またはハニーディスペンサーを使って、お好み焼きマヨネーズの如く細く線状に蜂蜜をかけます (かけ過ぎ注意)。気分が乗っている場合は細切れのバナナまで入れてしまいましょう。
- ③ 牛乳 (出来れば低脂肪じゃない whole milk) を丁度、Weet-bix/Weetabix をギリギリ覆い込むくらいの高さまで入れる。
- ④ かき混ぜずに最初の方はサクサク感が残る状態で食べる。基本は「混ぜるな危険」です。

『浅草今半の重ねすき焼弁当』

すき焼きには二つ意味があり、一つ目はあの料理、二つ目は大学図書館での勉強の帰り道、オーストラリア人の同級生に初めて意味を教えてもらった事があります。後に胆肝膵外科医となる、とても優秀な彼は高校生の時に学んでいた事から日本語が流暢だったのですが、音楽の話題になった際に「ショウタ、スキヤキ・ソングは僕も知っているよ。」と言うのです。

僕は何の事か良く分からないと伝えたところ、彼は驚いた表情で、「日本人なのに知らないの?」と言い、坂本九さんの「上を向いて歩こう」を歌い出したのです。曲は以前から知っていましたが、米国では SUKIYAKI として米ビルボード 1 位を記録し、世界的ヒットとなっていた事は知りませんでした。1963 年と、今から 60 年以上も前に偉業を成し遂げ、以後 K-POP グループ BTS が 2020 年にその記録を更新するまで、57 年もの間アジア人歌手で唯一、米国音楽チャート 1 位に君臨した事があるという偉大な方なのですが、同じ日本人で誇らしく思うと同時に、自分が日本の事を良く知らなかった事実に当時は少し恥ずかしい気持ちにもなりました。

しかし考えてみると、日本の漫画、アニメ、ゲームなどを代表とするコンテンツはネットを通じて今や世界中に広がっており、当然、僕よりも一部の分野において日本の知識が豊富な方はいらっしゃいます。豪州での研修医時代、上司の外科レジストラ（日本の後期レジデントに相当）が、重度のクルマ好きで、「お前日本人だろ。今度 NISSAN GT-R の会の集まりがあるんだ。お前も来い。」と言われ、漫画「^{イニシャル}頭文字D」くらいしか読んだ事が無く、どちらかという「やっちゃわない方の日産」しか今後乗る事は無いであろう、走り屋適正に欠けている僕は丁重にお断りせざるをえなかった、なんて事もありました。

もう一つ驚いた事と言えば、帰国して日本で働きはじめた時に会った数々のお弁当達。職業柄、とまで言い切る事はしませんがお弁当を目にする機会は多くあり、大学病院からの外勤や私的な移動の時などに買っていたお弁当の中で、美味しくてびっくりしたのが、浅草今半の重ねすき焼弁当。値段的に頻繁に買うなんて暴挙は当然出来ませんが、柔らかなロース肉、適度に染み込んだ煮玉子や野菜などが白飯にとても合い、食べる幸運に恵まれた時には母国に住める事の喜びを同時に噛み締めたのでした。

都内含め様々な場所で購入する事が出来ますが、駅構内では東京駅はグランスタ東京、上野駅はエキュート上野で販売されています。東京駅地下で人混みの中、すき焼弁当を買って新幹線に乗り込んで、車窓から流れてくる富士山の景色を見つつお弁当で舌鼓を打つ、なんていうのは一握りの人達の特権だと思います。ところで、曲の歌詞はすき焼きとは何の関係もなく、当時の関係者が分かりやすい様にと英語の曲名を付けたとの事ですが、この様な旨いすき焼弁当を食べると、辛い事があつたりしても何となく上を向いて歩ける様に思えるのは気のせいなのでしょうか。

『オーサワのベジキーマカレーと日清の最強どん兵衛』

内科レジデントは仕事の約半分をコンピューター相手に行い、その時間は実際に患者さんと接する時間よりも3倍程度多い様です¹。マッチングへの道もそんなPC・ジャングルを乗り越えていくしか方法が無く、一昔あった紙の参考書はiPadに替わり、問題集に関してはオンラインのもの以外は今や少数だと思います。Letters of recommendation (推薦状) も必要である事から U.S. clinical experience – USCE (米国臨床実習) にいざ米国へ向かうも、そこでも電子カルテと対峙する羽目になりますし、あのパンデミックが落ち着きを見せても、オンライン面接は中々終息を見せません。

そんな僕も例に漏れず、ヒューストンでの USCE を終えて帰国した夏のある日、ニューヨークにまた別の USCE 目的で赴く前に PC と向き合っていました。しかしそこでは、本来すべき重要な curriculum vitae – CV (履歴書) や personal statement (志望動機) のブラッシュアップ、はたまた「FREIDA」、「Match A Resident」、「Residency Programs List」など各種ウェブサイトでの米国内科プログラムの精査や評価…では無く、ただ、長時間、米国の持込みルールにマッチした食品をウェブ上で探してしまっていたのです。

米国には動物肉製品などの持込みが駄目で、多くの食料品を持参できません。例えば、精米はレトルト米飯含め、輸出版売目的などで無ければどうやら大丈夫なのですが、大抵のレトルトカレーは、牛肉や鶏肉エキスの成分が入っているので NG だったりします。インスタント麺も、動物由来成分が多く、あの日清カップヌードルやインスタントの焼きそばなども殆ど駄目という事になります。折角持ってきたものが税関で没収というのは何とか避けたいものです。僕は図らずも、応募する内科プログラムを選ぶ時よりも真剣な目つきでノートPCを操り色々探していました。

座学が終われば次は実技です。ネットで購入したものに加え、スーパーに行き、実際に食品の裏面の成分表示などを確認し購入。そして100円ショップに行き、お箸や携帯しやすいタッパーなどを用意していきます。ちなみに、電気ポッドはミヨシの折りたためる電気ケトルがコンパクトでとてもおすすめで、携帯用の炊飯器は変圧器が必要なのがネックですが THANKO の2段式超高速弁当箱炊飯器が、お米を炊きながら、オーサワのベジキーマカレーなどの美味しいカレーも同時に温める事が出来るので購入して正解でした。

そしていざ米国へ。夜中のジョン・F・ケネディー空港は、税関では食品の確認に案外厳しくなくすんなり通してくれ、無事に食品を持ち込める事になりました。インフレと円安で節約旅と称して、日本から炊飯器やインスタント食品を持ち込んでいる人も最近は多いそうです。折角、旅行に来ているのだから、現地の食事をもっと楽しんだら——、という声もある様で一理ありますが、いくつかのハードルを乗り越えて少し涼しいニューヨークで食べる、日清の最強どん兵衛はなかなかどうして、とても美味しく、マッチングの準備はさておき頑張っって探して良かったなと思ってしまうのでした。

『吉野家の牛丼の具、サトウのごはんとカメヤのわさび粗おろし』

偉い人は言いました。「成功には偶然があるが、失敗には理由がある。」「成功から学ぶ事は難しいが、失敗から学ぶ事は簡単だ。」と。しかし、どちらかと言うと「正しい」選択を選んでこず、間違いを幾度と無く重ねても、きちんと失敗と認識せず振り返りをついつい怠ってしまう自分から人様が学ぶ事もあまり無いのでは——、とも思ってしまうのです。

秋、USMLE Step 3 の試験まであと2ヶ月半。弊科では徐々に忙しくなる寒い時期に差し掛かっていました。当然、もしアドバイスがあるとしたら「しっかり休息や食事をとって、問題集は計画的に解いていってね。」なのです。しかし自分が実際に選んでしまった選択肢は、「食事を準備する時間を極限まで減らし、その分を YouTube とバラエティ番組視聴の時間に充てる。」だったのです。

一般的に間違いを選択してしまう事は往々にしてある事でしょう。しかし、間違った目的と気付いて、後戻りする事が出来るはずなのに、その目的を達成する為に努力してしまう事は残念ながら愚かとか言い様がありません。僕は、「タイパ」「コスパ」という言葉が本来苦手なはずなのに、何故か究極の時短メシを求めて数々のスーパーをタイパ悪く彷徨ってしまいました。

煌々と白色 LED 蛍光灯に照らされる無数の食料品の中、目を惹かれたのが世界に誇れる日本の冷凍食品。最近の製品の美味しさには目を見張るものがあり、その中でも良く食べていたのが吉野家の牛丼です。実はこの冷凍の吉野家、牛丼だけでは無く、豚丼、豚しょうが焼き、親子丼、牛焼肉丼など、色んな種類があるのですが、やはり一番は signature dish である牛丼。

ご存知「うまい、安い、早い。」が有名なキャッチコピーです。円安が進行し、どんどん日本がチープになってしまう、と今後の日本の世相を連想したり、はたまた低賃金、重労働で成り立っている日本の医療の姿を投影し、顔をしかめてしまう人もいるかも知れませんが、たまには難しい事や段取りを忘れて日本のファーストフードの最高傑作を楽しんでみるのは如何でしょうか。以下が準備の一例です。重要なポイントですが、わさびは、カメヤのわさび粗おろし（本わさび）が辛味控えめで、とても肉料理に合うので強く推したいです。

- ① サトウのごはんをレンジで温めます。その間に納豆やキムチなどの具材がある場合は準備します。
- ② 牛丼の具をレンジで温めます。その間にサトウのごはんを丼に移し、軽くほぐします（そうする事で後につゆたく気味の牛丼の汁が良くご飯に染みるようになります）。
- ③ 牛丼の具を上に乗せて、他の具材を入れます。
- ④ カメヤのわさびを好みの量加えます。

『かば田の昆布漬辛子めんたい雷』

人は嫉妬する動物だという事を時々聞きます。人生うまく行かない事は知っていても、順調に進んでいっている様に見える人を表面だけ見て羨ましくなったり、その裏腹、自分より出来ていない人を見つけては胸を撫で下ろしたり、何とも人間とは悲しく業の深い生き物だと思ってしまうのですが、勿論そんな自分も例外ではなく、欧米的な表現で言うと「Him」では無いので、澄み切った青い空の上から冷静に達観など出来る立場ではございません。

秋から冬、CVを書く際や面接の準備で自分はあるところで行き詰まり、端的に困っていました。どんな趣味を言いか、考えても自分の中で全然答えを見出せないのです。パッと思いついたのは寒い時、厚い羽毛布団にくるまって寝転びながら動画配信サービスの binge-watching (一気見)、深夜ラジオを聴きながら、ポイ活 (ポイント活動) サイトの徘徊。従って、自分の手で自分自身を、下手したらジェネリックな応募者どころか、趣味の観点から全米の病院に全くフィットしない persona non grata (招かざる人) にしてしまうかも知れない危機に直面した時、キラキラした趣味を持っている他の人達に対し、当然僕は羨望の眼差しを向けてしまっていたのです。

食べ物の趣味についても同様です。明太子が好きで、コンビニは大手からセイコー・マート、ニューデイズまで含め明太おにぎりの食べ比べが趣味というか、もはやルーティンと化しているのですが、気持ちを共有できる方に中々出会う事はありません。もしかしたら広い世の中には「明太愛好会」という名の秘密結社があり、夜な夜などこかで美味しい明太子を食べる、「明太オフ会」なるものが開催されているのかも知れませんが、寡聞にして耳にした事はありません。とある病棟のスタッフさんがオンライン・ゲームを趣味としていて、「オフ会」に時々行くというのを聞いた事がありますが、ひょっとすると聞いていた時の僕の表情は嫉妬を隠しきれない表情だったかも知れません。

もし、どうしても歯車が合わず、日本に居残る事になっていたのであれば、場合によっては明太愛好会を立ち上げたり、残りの人生で美味しい明太子を追求する旅に西へ東へと出かけるのも、案外悪く無かったかも知れません。結局、これらの趣味に関しては面接の場で発言として世に放たれる事は無く、偶然なのか運命のいたずらなのか、米国の内科プログラムにマッチする事になった為、きっと、今後は明太子を日本で自由に食べられる人に対して羨ましく思う人生をしばらくは送ってしまうでしょう。

そんな道半ばの僕がおすすめる明太子が、北九州に本社がある、かば田の昆布漬辛子めんたい雷です。昆布と特製のタレに漬け込まれたユニークな明太子で、福岡のみならず、通販や東京は世田谷区経堂の直営店などでも購入する事が出来ます。自分は一般販売しているもので、これより美味しい明太子を人生で口にした事はありませんが、もし他におすすめがありましたら後ほどこっそりご教示頂けると幸いです。

最後に

数えきれないくらい多くの方々のサポートによって、自分はまたスタート地点に立てる事になりました。この場をお借りし、今回のマッチングに関して医局、職場をはじめ様々な場面で多大な協力をして下さった方々、医局同門先輩の香坂先生、工野先生とのご縁からセカイイチ・クラブの特別会員として受け入れて頂きました西元先生、及びN Program の関係者の方々に心から感謝を申し上げます。



参考文献

1. Wenger, N., Méan, M., Castioni, J., Marques-Vidal, P., Waeber, G., and Garnier, A. (2017). Allocation of Internal Medicine Resident Time in a Swiss Hospital: A Time and Motion Study of Day and Evening Shifts. *Ann. Intern. Med.* 166, 579-586. 10.7326/m16-2238.