

# 第 1 章

## 理論自炊学の基本を学ぶ

理論自炊学とは、自炊というものについて根本的に考えてみよう、という基礎的な学問である。それゆえ、理論自炊学を修めたからといって、自炊の腕が上達するわけではない。しかし、自炊とは何かを知らずして、ただ料理の技術だけを上達させることは、虚しい。われわれはまず、自炊のあれこれについて理性的に思索してみなければならないのである。

### 1.1 理論自炊学の意義

むろん、自炊について理論的な考察を繰り広げたところで、少しも楽しくないし、何よりおいしくない。映画でも見ながら宅配ピザを貪り食っているほうが、よほど楽しくて、しかもおいしいのである。では、自炊学を学ぶ意義はどこにあるのだろうか。自炊学を勉強すると、どんないいことがあるというのか。

その答えは簡潔である。人生について改めて考えることができる、これが自炊学を勉強する意義にほかならない。

自炊と人生、何の関係があるのかと思われるかもしれない。しかし、自炊と人生とのあいだには、じつは密接な関係があるのである。実際、「人生の問題は、すべて食の問題に集約される」と言うことができる。「私の身長は5メートルだ」と言うこともできるし、「豚肉は生でも食べられる」と言うこともできる。人は嘘をつく能力を持っているのである。

だが、人生の問題がそのまま食の問題でもある、ということには根拠がある。事実、何の職業に就くべきかという問題は、どういう手段で食べてゆく

べきかという問題であろうし、誰を恋人にすべきかという問題は、誰を食べるべきかという問題であろう。

それゆえ、自炊学を勉強することによって、人生の問題をたちどころに解決できる可能性がある。自炊学の意義は、ここにこそ存する。

『銀河ヒッチハイク・ガイド』を読めば、このことはいっそう明らかとなるであろう。この本によれば、食の問題は文明の歴史に必ず現れてくるという。

主要な銀河文明の歴史には例外なく、それぞれ明確に異なる三つの段階が認められるようである。すなわち、生存、疑問、洗練の三段階であるが、これはまた、いかに、なぜ、どこの段階とも呼ばれている。

たとえば、第一段階に特徴的な問いは「いかにして食うか」であり、第二段階の問いは「なぜ食うのか」であり、第三段階の問いは「どこでランチをとろうか」である。<sup>1)</sup>

以下では理論自炊学の根本問題である「なぜ食うのか」という問題、とりわけ「なぜ自炊するのか」という問題を考察してゆくことにしたい（ちなみに「いかにして食うか」は応用自炊学のほうで取り扱う）。ある程度、堅苦しい記述が続くことになるが、ご勘弁願いたい。

とはいえ、本書は自炊学の教科書である。自炊は美味しくてなんぼである。それゆえ、空腹を我慢して読むのは、本書の正しい読みかたではない。腹が減っては戦はできぬ。本書を読むさいには、食べたいときには我慢せず食べる、これを納豆としていただきたい。間違えた。モットーとしていただきたい。それゆえ本書を読んでいるときにちょっとでもお腹がすいたと思ったら、遠慮せず、本書をちぎって食べていただきたい。たぶん大豆インキで印刷されているので、たぶん食べられると思う。くれぐれも自己責任でお召し上がり下さい。読者がお腹を壊しても、こちらはいっさい責任を取れないのであしからず。

---

1) ダグラス・アダムス『銀河ヒッチハイク・ガイド』安原和見訳、河出文庫、2005年。

## 1.2 理論自炊学の目標

そもそも、自炊ほど難しいものはない。

自炊をするには、第一に、自力で**食材を調達**せねばならない。食材集めというものは、想像以上に難しい作業である。何が食材であり、何が食材でないかを判別することが、きわめて困難だからである。

ソース一つとっても、食材かどうかの判別は難しい。何が食べられるソースで何が食べられないソースかという基準が、明確ではないからだ。たとえば、ウスターソースは食べられるけれども、コンピュータプログラムのソースは食べられない（IT 業界は厳しく、プログラムのソースを書いても食べてゆけないほどである）。

さらに、空腹が最高のソースであることは広く知られるが、しかし空腹を食べるということはできない。空腹もまた、ソースであるにもかかわらず食材ではないのである。

スーパーの食品売場で販売されていれば食材と見做してよいかといえ、そうでもない。たとえば納豆のように、あたかも食材であるかのようにしてスーパーの売場に並んでいるにもかかわらず、実際には腐敗しており食べることができないという製品も存在するからである。

このように見てゆくと、食材であるか否かの判定はじつに困難であることがお分かりいただけるだろう<sup>2)</sup>。

第二に、自炊をするには、**調理道具**を揃えていなければならない。ここでもまた、何が調理道具であるかを判断するという高度な専門知識が要求される。かの有名な「パンはパンでも食べられないパンってな〜んだ？」という問いは、調理道具の判別の難しさを端的に表明したものにほかならない。

たとえば、フライパンは食べられない。しかしフランスパンは食べられる。土鍋は食べられない。しかし寄せ鍋は食べられる。ヤカンは食べられない。しかしミカンは食べられる。マンゴーは食べられない。しかしリンゴは食べられる。昆布は食べられない。しかしワカメは食べられる（おや、途中

---

2) 食材については『自炊学 II+B』も参照のこと。自炊材料工学という分野で、食材に関するより精密な議論が展開されている。

から私の好き嫌いの記述になってしまった)。

料理のレパートリーを広げるためには、他にもさまざまな道具を取り揃えておかねばならない。思いつくままに挙げるだけでも、

- ピーラー
- 電子レンジ
- オープン
- トースター
- 石焼き芋を作るための石
- 石焼ビビンパを作るための石
- 漬物を漬けるための漬物石
- ピザを焼くための石窯を作るための石
- 懐石料理を作るための懐石

など、石だけでも数種類は必要であり、適切な石を拾い集めるだけでも並々ならぬ体力を要する（このとき、石マニアと間違われぬよう十分に注意しなければならず、精神的な疲労も計りしれない）。このように、調理道具の入手は、気が滅入るほど困難な作業である。

第三に、自炊をするには、調理するための**環境を整える**必要がある。われわれは調理を始める前に、まずは物置と化した禍々しき台所の流しを片づけ、焦げついたフライパンをピカピカに磨き上げ、水が流れなくなった排水口の詰まりを何とかして取り除く必要があるということだ。もし、これらことができなければ調理はできないのだし、もしこれらのできたのであれば、それだけで疲労困憊してしまい、調理どころではなくなってしまう。もちろん、もし台所がすでに清潔であり整頓され、調理可能な状態にあったとすれば、その綺麗な状態を保ちたいという欲求が生まれ、調理する気力が削がれてしまう。いずれにしても、調理しようとする前段階で躓いてしまうのである。

かくも自炊は難しい。それにもかかわらず、なにゆえにわれわれは自炊をせねばならぬというのか。なぜ、他人に調理してもらうのではなく、自力で調理せねばならぬというのか。自炊をおこなう目的とは何か。これこそが、

理論自炊学という学問の探求すべき問いである。理論自炊学とは、自炊を根本から問い直し、反省的に考察する営みなのである。

この点において、理論自炊学は**応用自炊学**と厳しく区別される。応用自炊学で探求されることがらは、どうやって自炊をするかという応用的側面であり、そこでは自炊せねばならぬことは自明と見做される。しかし、自炊せねばならぬことをことさらに疑うことなく受け入れてしまうことは、まことに危険なことだ（あれま、一文に「こと」という文字が入りすぎてしまった。おでんをコトコトと煮込みながら原稿を執筆していたせいであろう）。本当は、自炊をしていては野菜不足に陥り健康を害すると判明するかもしれないし、店に行って食べたほうが栄養価が高く美味しい料理が食べられ、そのうえ安く済むと判明するかもしれないのだ。

改めて整理しておこう。「本当に自炊をすべきか」、理論自炊学ではこれを徹底的に探求してゆき、自炊の意義を明らかにする。そしてまた、理論自炊学では、自炊の目的を探求してゆくなかで、「**自炊とは何か**」という根本問題についても切り込んでゆく。

なお、今後、議論を進めてゆく上での利便性を図るために、**他炊**という用語を使うこととする。他炊とは、自炊でないことをいう。

ただし、「自炊とは何か」という問いに直接答えることは難しい。そこでまずは「自炊とは何でないか」に答えて、自炊のタンパク質へと、じゃなかった、本質へと追ってみたい。

## 1.3 自炊とは何でないか

### | 自炊は万能ではない

いくら自炊がすばらしいものだといっても、自炊は万能ではない。ましてや万能包丁でも万能ねぎでもない。それゆえ、自炊に何でもかんでも期待しすぎるのはやめるべきである。ときどき、『自炊学 I+A』を買って自炊を勉強したのに、恋人ができません。どうすればいいですか』などと言ってくる人がいるが、そんな人は顔や性格に問題を抱えているか、すでに結婚しているか（既婚なのにさらに恋人を作ろうとしているのであればただの不倫であ

る), 恋人はサンタクロースであるか (あ, こりゃ歌だ), 『自炊学 I+A』などという怪しげな本を読んでいるためであるか, くらいしか思いつかない。

たしかに, 自炊によって黄金を作り出すことならできる。自炊による黄金の錬成法はさまざまなものがあるが, 一例を挙げれば, 「エバラ焼肉のタレ・黄金の味」から「エバラ焼肉のタレの味」を抜き去って「黄金」を取り出す方法がある (エバラの公式と呼ばれるもので, 入試で頻出である)。数式<sup>3)</sup>で書いてみると, こうである。

$$\text{「エバラ焼肉のタレ・黄金の味」} - \text{「エバラ焼肉のタレの味」} = \text{「黄金」}$$

このように, 自炊は錬金術の一種であることが分かる。

ただし, 自炊をすればおいしい料理を作ることもできる一方で, 逆に錬金術で料理を作ることはできない。それゆえ, 自炊はたんなる錬金術ではない。自炊は, **錬金術の上位互換**なのである。

## 自炊は他炊ではない

改めて言うまでもなく, 自炊は他炊ではない。「自炊でないものを他炊と呼ぶ」と定義しているのだから, あたりまえだのクラッカーである<sup>4)</sup>。

だが, 古くから, 自炊と他炊の違いについては議論が盛んであった。とりわけ有名な議論は, 自炊と他炊との**線引き問題**であろう。これは, 自炊と他炊との間に境界線を引くことができるかという問題である。

たとえば魚を買ってきて, これを切って刺し身とし, 醤油をつけて食べたとしよう。これは, 誰がどう見ても自炊である。ところが, お惣菜コーナーでトンカツを買ってきて, これを切って食べやすくし, ソースをつけて食べたという場合, これを自炊と呼ぶのにはやや抵抗がある。しかし, 魚だろうがトンカツだろうが, 切って調味料をたらして食べている点は全く同じなのである。何が違うというのだろうか。違いがないなら, どちらも自炊と呼べ

---

3) なお, 数理自炊学という学問では, このように自炊を数式化する手法をよく使う。詳細は『自炊学 II+B』を参照せよ。

4) クラッカー食べたい。

るはずではないだろうか。この思考実験から明らかなように、自炊と他炊とを区別するのはきわめて難しいのである。

自炊か他炊か、判断のしにくいものはいくらでもある。

- 手作りの本格チャーシューを乗せたインスタントラーメン
- おかずはすべて手作りだが、ご飯だけ「サトウのごはん」
- 肉と野菜を焼いて、焼肉のタレをかけただけのもの
- カレールウを買って作ったカレー
- イクラ（これは、自炊か他炊か、判断のしにくいものはイクラでもある、という事実から明らかである）

「肉と野菜を焼いて、焼肉のタレをかけただけのもの」や「カレールウを買って作ったカレー」などは、どう見ても自炊ではないかと言われるかもしれない。しかし、前者は手抜きしすぎであり、インスタント料理と変わらない。後者はたしかに自炊と呼ぶこともできるが、しかしいったんこれを自炊と認めてしまったならば、クックドゥーを利用して作った麻婆豆腐、缶詰を買ってきて作ったミートソーススパゲティなども自炊と認めなければならないことになる。最終的にはカップラーメンにご飯を添えただけで「自炊してラーメン定食を作った」と言わなければならないとなり、不合理である。やはりこれらの料理に関して、胸を張って自炊だと言うためには、まず張れるだけの胸がなければならないだろう（胸がない場合、胸筋を鍛える、豊胸手術をする、鳩胸になるなどの工夫が必要となる）。つぎに、市販のルウ、タレ、モトといったものに頼らないことが肝要であろう。

しかし、ここでつぎのような疑問をお持ちの方もおられるであろう。自炊と他炊との間に明確な区別をつけるやりかたは、果たして本当に益あるものだろうか。厳密に自炊ということを考えれば、自炊の幅は狭まり、自炊からおもしろみを奪う結果にならないだろうか。

物事というものは何でも、白黒つけすぎるのはよくないものである。白黒つけようとしすぎると、オセロなどというゲームで勝敗が決まってしまうのである。勝敗がはっきり決まるのなんて、人生だけで十分だ。せめてゲームの世界では、表も裏もすべてグレーとし、つねに引き分けにしてほしいも

のである。また、すべてのクマを白クマか黒クマに分類せよ、と言われたら、パンダはどうすればよいというのか。「パンダはその、あれだ。パンだ」とでも言うつもりか。何でも白黒つけようと考える人は、少しはパンダの気持ちになって、竹でも齧って反省すべきであろう。

近年、竹を食わされたくないという思いから、自炊と他炊の線引き問題の解決そのものに懸念を抱く学者が増え、自炊と他炊との垣根を超える立場が現れ始めている。たとえば、私の知り合いの他炊評論家は、「自炊は他炊から生ずる」と主張している。存外、自炊と他炊との距離は近いのかもしれない。

## 1.4 自炊の目的とは何か

### Ⅰ 自炊の目的の候補

自炊をすることの目的とは何なのであろうか。もし、いかなる人間も自炊すべきなのだとなれば、その場合、自炊の目的としてどのようなものが考えられるだろうか。

自炊の目的となりうるものの候補は、いくつか考えられる。

すぐに思いつくのは、「金の節約のため」とか、「健康のため」とかいうものであろう。たしかに一般的に言って、外食すれば金が高くつくし、栄養が偏りがちでもある。しかし、最近は安くて健康的な飲食店も増えているから、そういう店を選べばよいだけの話である。それに、自分で料理を作るのは時間も労力もかかる。「時は金なり」というように、けっきょく調理時間のことを考えると、自炊をしたからといってどれほど金の節約になっているのか分かったものではない。このように、「金の節約のため」「健康のため」という目的は他炊のほうが達成しやすいかもしれないのである。したがって、これらを自炊に固有の目的とするのは不合理だと結論できよう。

自炊に固有の目的を考えてゆくと、つぎに「モテるため」というものがある。自炊者が男であるならば、「男子厨房に入らず」の原則を破って自炊をしていることとなり、ここにギャップ萌えが生じ、モテる。自炊者が女であるならば、男の胃袋を掴むことによって、モテやすくなる。ただし、な




ぜ胃袋を手掴みすればモテやすくなるのかについては、判然としない。内蔵を手掴みするのはぬるぬるして気持ち悪いだけではないかとも思われるが、しかし、とにかく胃袋を掴むことの効果は絶大であるらしい。もしかすると、ミノやセンマイといった牛の部位を手掴みすれば、ものすごく異性にモテるかもしれないので、今度、合コンに参加するときは、私は焼肉屋で内蔵を手掴みして食うことで異性にアピールしてみようと考えている。

自炊の目的について調査を進めていると、意外に目立つのが、「持ち運びやすくするため」という意見である。私はあまり詳しくないのだが、裁断機を使って「自炊」をした後、「きんどる」ことによって、携行性が格段に向上するのだという。

携行性を向上させるだけならば、何もきんどらなくても、弁当箱を利用すればよいのではないかと私は思ってしまうのだが、そうでもないらしい。「きんどる」という手法は、ブラジルの奥地の密林（いわゆる [amazon](#)）からもたらされたというから、密林という劣悪な環境下でも効率的に食料を携行できる技術が「きんどる」ということなのかもしれない。そう考えると納得できる。包丁でなく裁断機を使って自炊をする点も、はなはだ不可解である。だがこれも、ブラジルの密林にのみ自生する果物アサイーを調理するさいに、その硬い実を切る必要があるために裁断機を用いるのだろうと考えれば納得がゆく。

以上の候補は、一見すると合理的であるように思える。しかし、その考えは誤っている。上で見た「モテるため」という候補は、確かに自炊目的としては何らおかしい点はないが、しかし人によってはモテたくない人もいるはずであり（それ以上モテてもしかたないリア充の人や、私などのようにわざとモテない工夫を凝らしている人など）、すべての人類に当てはまるような普遍的な目的とは言いがたい。「持ち運びやすくするため」という候補もまた、普遍的な目的ではない。自炊者の中には必要最低限のことを除いていっさい外出しない出不精な者もおり（私など）、自炊したものを持ち運ぶ人ばかりではないからである。

では、自炊の目的はいったい何なのであろうか。自炊の目的として、最も有力視されている候補は、「真に生きるため」である。

 Tea Break

## アサイー

アサイーとは、さまざまな健康効果が期待できるスーパーフルーツとして注目を集めているヤシ科の果実である。ブラジルの奥地でしか採れないので値段は張るものの、ポリフェノールが豊富で、美肌効果、アンチエイジング効果などが期待でき、美意識の高い人々がありがたがって摂取している。日本のスーパーなどではおもにアサイードリンクとして売られている。

それにしても、なにゆえにアサイーなる食物をありがたがるのかは不明である。私にしてみれば、アサイーなど食べずともホシイイを食べればよいのにとってしまう。アサイーとホシイイはよく似ており、発音のしかた、粒状の形、表面の硬さ、栄養価の高さ、などにおいて酷似しているが、ホシイイのほうが入手しやすいぶん、アサイーよりも優れていると考えられる。何しろ、ホシイイは米を炊いて、それを天日干しすれば簡単に作ることができるのだ。アサイーよりホシイイのほうがずっとすばらしいと思う。

そこで私はある日、アサイードリンクに対抗して、ホシイイドリンクを作ってみた。粥のような優しい風味に、粥のようなほのかな甘味がし、粥のように粒々した食感を楽しめるうえ、おまけに粥と同じくらい栄養価も抜群のドリンクであった。梅干しを加えるとさらにおいしい。

ホシイイドリンク、なんて素敵な飲み物なのだろうか。これはホシイイドリンクの時代が来るぞ。だが、ホシイイドリンクの時代が到来するまでに解決すべき謎は多い。とくに疑問なのは、なぜ粥と同じような味がするのか、という点だ。

真相を解き明かすべく、われわれ取材班はアマゾンの奥地へ飛んだ。

## 人生の問題とは、食の問題である

人は、生きるために食べるのか、食べるために生きるのか。

古代から現代に至るまでのさまざまな人間が、この生と食に関する大問題に解答を与えようと知力を振り絞っているうちに腹が減り、ランチをとり、満腹になって昼寝をし、幸せなひとときをすごしてきた。どんな人もこのプ

ロセスを経てしまうので、人類はなかなか問題の答えに辿り着かない。

たとえば、古代ギリシアの哲学者ソクラテスはかつて、「生きるために食べよ、食べるために生きるな」と言ったとされている。ひるがえって現代日本の哲学者、土屋賢二は「食べるものなど、生存できさえすれば何でもいい、とも思える」<sup>5)</sup>と述べており、古代ギリシアの時代からほとんど答えは前進していないことが分かる。このことを見ても明らかなように、今なお、生きることと食べることとの関連については、ほとんど何も解明されていない状況が続いているのである。

厄介なことに、現代においては、問題はより複雑化している。食べるために生きているような人（食事が生き甲斐の人など）もいれば、食べないのに生きている人（修行のため断食している人、砂漠に一人取り残され携行食料も尽きてしまった人など）もおり、食べているのに生きていない人（チューブから栄養は得ているが生きているとは言えない人、つまり植物状態の人など）もいれば、食べておらず生きてもない人（死者など）すらいるのである。今の世の中、必ずしもソクラテスが考える理想の人間ばかりではないのである。こうして考えてみても、「生きるために食べるべきか、食べるために生きるべきか」という問題はそう簡単に解決するものではないことがお分かりいただけよう。

だがそもそも、この問題は「生きるために食べる」「食べるために生きる」のどちらか一方を選択することによって解決すべき問題なのだろうか。私はそうは思わない。ソクラテスのように「生きるために食べる」ことのみを認め、「食べるために生きる」ことは認めないという不寛容の立場は、あまり生産的なものとは思えないからである。たしかに、われわれが生命活動を維持するために食物を摂取していることは揺るぎない事実である。しかしその一方で、われわれはおいしいものを食べることに喜びを見出し、なかには食べるときに一番の幸せを感じる人もいるくらいで、ある意味ではわれわれは、食べるために生きているのである。こうした側面をまるごと無視するわけにはゆかないだろう。

そこで、「人は生きるために食べ、また、食べるために生きている」という

---

5) 土屋賢二『われ大いに笑う、ゆえにわれ笑う』文春文庫、1999年、154頁。

ことをまるごと事実として認める立場がありうる。これは、ソクラテスのように「生きるために食べる」と「食べるために生きる」ことのどちらか一方だけを認める立場ではなく、むしろ両方を認めてしまおうという立場である。この立場は、「今夜はお寿司と焼肉、どっちが食べたい？」と問われて「どっちも」と答える欲張りな子供と似ている。

この立場を、もう少し詳しく分析してみよう。つまり、「人は生きるために食べ、また、食べるために生きている」ということをまるごと事実として承認したとき、われわれはどのようなことを受け入れることになるのだろうか。

先に結論を予告しておこう。「人は生きるために食べ、また、食べるために生きている」ことを認めたとき、われわれは、日常生活の中に自炊を取り入れざるを得ないことになるであろう。大袈裟に言えば、われわれは生きかたの根本的な変更を迫られることになるのである。

## Ⅰ存在と自炊

生きるといっても、その生きかたはさまざまである。目標を持たず漠然と生きる人もいれば、そうでない人もおり、この本の読者のように類稀なるユーモアセンスと卓越した自炊の才能を持って生きる人もいれば、そうでない人もいる。

このように人によって生きかたは千差万別であるが、そのなかでも「本当に生きている」と言えるのは、自ら選び取った人生を歩んでいる者であろう。自分の人生を歩むとき、われわれは真に生き活きと生きることができるはずである。自ら選び取った人生を歩むのではなく、反対に他人が決めた人生を歩むとなれば、真に生きているとは言えないように思われる。

**前提 1** 真に生きるとは、自らの人生を歩むことである。

また、ほとんど自明のことであるが、「人は生きるために食べ、また、食べるために生きている」という、今われわれが前提した命題からつぎのことが言える。

**前提 2** 食事とは人生の重要な一部である。

さて、ここで前提 1 と前提 2 を認めたならば、ただちにつきのことを認めなくてはならないだろう。すなわち、

**結論** 真に生きるためには、自炊をするほかない。

真に生きるためには、自ら作った料理を食さなければならず、他炊は許されないというのである。ここで他炊とは自ら作ったのでない料理を食すことであった。食事とは人生の重要な部分なのだから、他炊をすれば人生の重要な部分を他人に任せてしまうことになる。それゆえ、真に生きるためには、自炊が必要不可欠なのである。

さて、以上の分析から、もはや結論は明らかであろう。自炊の目的とは何か。それは、**真に生きるため**である。自分の人生を力強く歩むためにこそ、われわれは自炊をするのである。

いまやわれわれは、「人間は、根源的に時間的存在である」というハイデガーの言葉を現代的にアップグレードして言い直すことができる。すなわち、「人間は、**根源的に自炊的存在である**」。

まさしくこれこそが、理論自炊学の根本原理にほかならない。入試で頻出の重要事項であるから、しっかりと押さえておきたい。

「根源的に自炊的存在である」という人間存在の必然的契機は、つぎのような「存在と自炊の円環構造」として図式的に表現することができる(図 1.1)。この図は入試でも頻出であるから、よく眺めておくとよいであろう。この図を拡大コピーしてトイレの壁とかに貼っておき、図の人間の真似をしながら暗記するのも効果的だと思われる。



さて、理論自炊学の基礎をなす理論は、これで一通り概観できたことになる。当初、自炊は日常的におこなう作業にしてはあまりに面倒きわまりないものに思われた。だが以上の議論を通じて、われわれは自炊がいかに優れた日常的営為であるかを確認することができたのである。

理論自炊学の基礎理論は、やや抽象的な議論が連続するため、一度読んだ

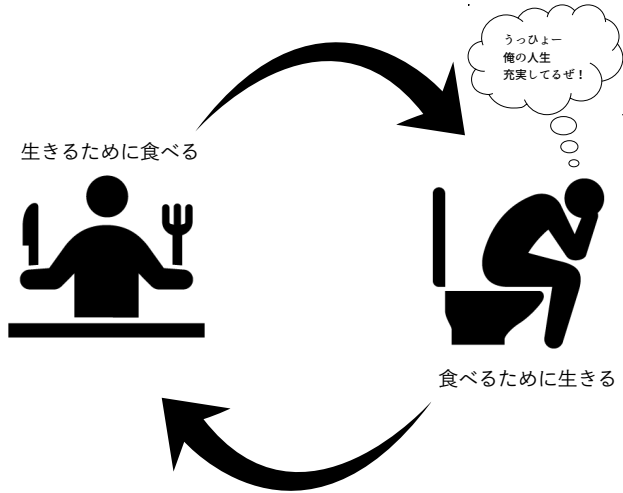


図 1.1 存在と自炊の円環構造。

だけではうまく飲み込めないという人もいると思われる。しかし、どんなものでも、包丁で細かく切り刻み、ホロホロになるまでじっくりと煮込み、よく咀嚼しさえすれば、自ずから飲み込めるものである。事実、私はこの方法でカントの『純粹理性批判』、ハイデガーの『存在と時間』などといった名著をわりあい容易に食べることができたのである。厭わずに毎日復習することを習慣化し、必ずや理論自炊学を自分のものにしていてもらいたい。

理論自炊学によって自炊の基礎を習得したならば、つぎにわれわれはどこへ進むべきであろうか。応用に進むのも一つの方法であろう。理論自炊学によって自炊の目的を確認したわれわれは、もう安心して応用自炊学へと進み、自炊の応用的側面を追究することができるのである。

だが、別の道もある。それは理論自炊学の理論をよりいっそう精緻なものにしてゆくという道である。自炊の理論的側面には、まだまだ解き明かされていない謎が数多く残っている。そこで以下では理論自炊学に残された課題について概観することとしたい。