



劇団わらび座 役者

三重野 葵

人たちが日々考え、一生懸命作り上げた
（できるだけ秋田県産）と決めています。

それは文句なしで信頼できるからです。
お米は県内産の「あきたこまち」。近くの
スーパーの地産地消のコーナーには顔写真
付きで野菜などが売られているので、いつ
も安心して手を伸ばします。こんなに安
心して食べられるものは他にはないです。

役者の仕事を始めて「食」と「身体」に
とても気を使うようになりました。食生
活も変わりましたが、食べるものによつ
て、身体だけでなく「心」にまで影響を
及ぼすことを体験しました。昨年、ミュージカル「アトム」で海外公演を行ったとき
です。毎日の食事はおいしいのですが、ど
こか不安を感じながら食べていました。す
ると、ちょっとしたことでイライラした
り、いろいろなことが前向きに考えられな
くなったり…。次第に食欲も減り、何か
を口にすることが怖いとさえ感じるように
になりました。公演が無事終わって日本
に戻り、我が家でご飯をひと口食べた瞬
間、それまでの緊張が一気に緩んだ気が
しました。

の血を引く青年という設定の役を演じて
います（詳しく書けないので、ぜひ公演
を観に来てください）。舞台上で跳んで走
つて歌って叫んで汗をかき、壮絶なストーリーなので精神的にも追い込まれ、一回の公演が終わると、いつも2キロくらい痩せています。だから毎日の公演を元気には保つため、自分が一番安心して食べられるものを口にしています。

安心できる「秋田の食材」に

日々感謝しています

「いやー、農業難しいよ。だって正解ねえ
んだもの。毎日、毎年同じようにはできね
えがら、どうやつたらうまぐいが、ずっと
と考えでら。でもそれって役者の人も一
緒じやねえの？」

えでもいられねえのよ、自然は待ってけね
がらな」と笑って続けました。

あまりにも当然のように言うので、そ
の時は何気ない会話の一部だったのです
が、その言葉がずっと頭から離れず、その
日の夕食を食べている最中、あんたぐま

役者として自分自身が心身共に元気
でないと、舞台を観てくださっている人た
ちに元気を受け取つてもらえない。そして
自分の元気を作る基本は「食」

4年ほど前、ミュージカル「おもひでぽろ
ぽろ」で農業青年の役を演じるにあたり、
知り合いの農家にお願いして農業を手伝
わせてもらったとき、僕と同世代の青年
がボロッと口にした言葉です。その通りだ
とうなづいた僕に、彼は「でもあんまり考

役者として自分自身が心身共に元気

でないと、舞台を観てくださっている人た
ちに元気を受け取つてもらえない。そして
自分の元気を作る基本は「食」

です。今、僕はミュージカル「ブッダ」で、狼

●みえの・あおい
1983年生まれ。秋田県仙北市出身。角館高校を卒業後、わらび座研究生を経て、2002年「つばめ」で初舞台を踏み、2003年わらび座入座。2006年坊っちゃん劇場のこけら落とし公演で、ミュージカル「坊っちゃん！」初主演を務める。2008年「火の鳥 鳳凰編」我王役、2010年「アトム」トキオ役、2011年「おもひでぽろぽろ」トシオ役を次々に演じ新境地を開いており、わらび座若手俳優を代表する一人。秋田魁新報のエッセイ執筆など、舞台以外でも活躍している。



2013年は「ブッダ」にタッタ役で出演中。