

食と農、自然と命のつながりの大切さ



「一味同心塾」館長 中村 成子

奥出雲町長 井上 勝博

中国四国農政局長 勝山 達郎

平成22年11月16日、中国四国農政局勝山局長が島根県奥出雲町の「一味同心塾」を訪ね、中村成子館長から一味同心塾での活動や食と農、自然と命のつながりを自然環境の中で学ぶ実感教育の大切さについてお話をお聞きしました。

「一味同心塾」は、奥出雲町の旧家を改修して作られた交流館で「食と農」をテーマとした交流事業の拠点となっています。

〔中村成子館長のお話〕

私の活動の原点

6歳の頃、台所で母が魚をさばいているのをじっと見ていたら、「やってみる？」と小さな包丁とまな板を出してくれました。毎日毎日見ていたので、とても上手にでき、母はすごくほめてくれました。それが、私の料理の原点です。

それから60年経った今、不思議なことに、私の活動の中で、その時と全く同じ光景に出会いました。

また、私が通った柿の木坂幼稚園では、葉っぱ1枚にも命があること、その命を自分と置き換えることを学び、命の根源を知りました。

農は国の礎、誇り

この国では、「稲作」が日本人の食と農を支え、その心を生み出しました。

農業は日本という国を支えている原点の手仕事です。その手仕事から仕事の段取りを覚えていきます。農業には、教育的要素がたくさんあります。

イギリス、イタリアを訪れると風土や食文化を大切にしている地域、人に出会いま

す。自国の文化に自信を持って、他国の文化を尊敬する姿勢を持っています。

日本も自分たちの文化に誇りを持ち、積み重ねてきた暮らしまわりの歴史・家・環境をみんなで守るというトラスト活動をするべきだと思います。日本の風土に償いをする時期にきているのではないのでしょうか。

大切な実感教育

収穫を終えた田んぼに靱がこぼれていて、そこから芽を出している小さいのちに出会いました。一粒の玄米が丸ごとの生命力であることを実感し、人間のいのちの仕組みと同じだと感動しました。

私は、子ども達にもいのちの根源の話をするのですが、子ども達は、純粹に理解してくれます。子ども達からの手紙には、私が話した言葉だけではなく、実感したことを素直に文章にしています。

自然環境の中で、自然からどうやって食につながるのか、また、自然と命のつながりを教える実感教育が大切です。



～子どもからのお礼の手紙～

私は今日、話を聞いたり作ったりして分かったことがあります。それは、命に感謝し、大切にすることです。

植物は私たち人間のために全てをささげてくれているのに、好きな物は食べて、きれいな物は食べなかったら植物がかわいそうだと思います。だから私はいつも感謝して食べたいです。

それに成子先生は木べらについていたたまねぎの粒を少しも無だにしておられなくて、私は、その時、「こうやって少しも無だにしないことも一つの恩返しなのかな」と思いました。

私はこれから米など的一粒一粒が小さな命と思って食事をしたいです。この経験を活かして、料理を作ったり手伝ったりしたいです。

心を育てていく

何も手をかさず、子どもを自然の環境にほうっておく事が必要です。最初は親のところに戻ってきますが、自分で見つける目を育てることで、夢中になります。それを見守ってあげて欲しいのです。そうすれば、自分でなにが大切なのがわかり、何をしようか考えるようになります。自律心がわき、生命力につながります。

一人でほうっておき、その中でも温かい視線で見守る人がいる地域づくりが重要です。

栄養学だけではなく、真の食育を！

栄養学は、大切なことだと思います。ですから、栄養学を学ぶ方達は、食の根源に興味を持っていただき、「食」から「農」を見つめ直して、実践していく制度が必要だと思います。

私も、栄養士さんに農と食、海と食、環境と食をテーマに話をする機会がありました。話だけではなく、無添加のお弁当を提案し、現場で実践し、料理を通して食と命、食と農のつながりについて話をしました。食と農をつなげなければ、本当の食育はできません。

段階を踏んだ取組に支援を

奥出雲で活動を始めてから12年になります。ようやくやっていてよかったと思うようになりました。

国の施策も種をまくだけではなく、長い目で見て、一步一步段階を踏んだ取組に対する支援が必要です。1歩進んで、その成果を得て、次の段階に進んでいくやり方が大事だと思います。ここはいいぞ、伸びていくぞというやる気のある地域に10年ぐらいの長いスパンで支援していただければと思います。

出雲から食育を

小さい頃、本がなかった時代、子供向けの「日本書紀」や「古事記」などを何回も読みました。初めて奥出雲に来たとき、記憶している風景と出会って不思議な感覚がありました。

昔から神様へは、米、塩、昆布「海のもの、山のもの」などをお供えしていますが、これは昔の人はちゃんと自分の身体に必要な生命の根源を感知していたということです。全く食育だと思います。

歴史ある神話の国、出雲から食の大切さを発信することに使命を感じます。この地域に住む方は自分たちの生き方が古代とつながっていることをもっと大事にして誇りにして欲しいと思っています。

これからも自然に寄り添い、「命の根源である食」を見つめ、自然と命をつなげての「食」を子ども達に伝えていく活動を生涯のライフワークとしていきたいと思っています。

■「一味同心塾」の概要

一味同心塾(島根県奥出雲町)

〒699-1621
島根県仁多郡奥出雲町上阿井2112
TEL:0854-56-0098
<http://www.ichimidoushin.com/index2.html>



命を育む食の大切さ、食材を 育む農の大切さを伝えたい

■取組の概要

「一味同心塾」は島根県奥出雲町の旧家を改修して作られた交流館で、料理家中村成子先生を館長に「食と農」をテーマとした交流事業の拠点となっています。

昔ながらの農法で田植えや野菜作りをしながら、地元の食材を使った家庭料理の講習会や農業の体験会を行っており、県内外から年間1,000人以上が集います。

農業体験交流会の他、地元の小学校の稲作の勉強会にも参加し、料理作りなどを通じた食育を行っています。

■一味同心塾の願い

日本の農業「稲作」は、循環型の手仕事の農耕で、環境が守られてきました。自然との繋がりを日々の暮らしから「手仕事」を通して実感することの大切さ、「食育」以前に「農と食」に関わりながら、見えてくる「自然といのち」を子ども達に伝えていくことが一味同心塾の願いです。

《生衛ジャーナル ふろんていあ 2010/5より》

■将来に向けて

正しい食事のあり方や、その大切さは自然との関わりの中でこそ実感しやすいものです。子ども達は自然の大切さをとても切実に理解してくれます。

今後はもっと子どもとつながりを持ち、食べることや自然の大事さを伝えていかなければと感じています。



〈一味同心塾〉

〈施設の概要〉

- 築250年の古民家を奥出雲町が「ふれあい交流館」として整備
- ・ 交流棟、研修棟、蔵
- ・ 料理教室、特産品開発
- 利用者：年間約1,000人
- 管理運営：奥出雲町

農業体験

古くから稲作は日本人の食と命を支え、人間性も生み出しました。

一味同心塾前の3反の田んぼでは、昔ながらの手作りの米作り、循環型の有機による自然農法を実践しています。

自然とのつながりを「手仕事」を通して実感することが大切と考え、町内外から訪れる方々に農業の体験会を実施しています。



料理講習会

日本の食文化の原点は、素材の良さをきちんと活かした家庭料理です。一味同心塾では、そうした家庭料理を四季の一汁一菜の作り方に即して学びながら、真に豊かな食文化を考え、昔ながらの食文化を次世代に手渡していこうというものです。

食材を大事に使うことを話しながら、また、やってみせながら(目習い)実施しています。



一味同心塾館長 料理研究家 中村成子先生



【プロフィール】

- ・NHK「きょうの料理」、日本テレビ「3分クッキング」の講師を始め、東京渋谷で塩と米を中心とした「一汁一菜」の料理教室を主宰。
- ・島根県「一味同心塾」と東京を半月ずつ交互に過ごす。
- ・オーガニックの先駆者アリス・ウォーターズと出会い、彼女の「食の根源」を問い、学校菜園の実践活動に感銘を受ける。

■真の食育とは・・・

- ・自然環境の中で、生命の根源から教え、自然から食べものにつながっていく過程を教えること、食の掟(きまり)を教えることが真の食育です。
- ・食育の指導者は、経験や実体験を伝えることが大切です。

■食の学校「蘇婆訶塾」(隠岐・海士町)での取組・・・

隠岐・海士町の旧崎小学校を活用して地域の交流拠点として「蘇婆訶塾」を開き、食の学校を併設しています。

食べものには“いのち”があり、その“いのち”は自然が育んでいます。その自然からの恵みを分けていただくことで私たちは心もからだも健康に暮らしていけるのです。

“いのち”をいただくことへの感謝の気持ちは、文字や言葉だけでは教えることができません。

食の学校では、心とからだで感じられるような体験、取組を行っています。

