

「食と農の繋がり～自然にそむかない食を～」

一味同心塾館長 中村成子

はじめに

世界を飛び回って「食」を通して交流を続け、歴史、背景の見聞を実感してきた。訪れた国々で、歴史に育まれた物語性や、出会った感動を皆に伝えたいという思いが膨らんでいる。そうした思いを多くの方々と一緒に共有できる機会に接し、この講演を心から感謝している。

この島根県にご縁を頂いたということ。このたびの未曾有の災害に呆然として言葉もない。加えて思いもかけない恐怖に巻き込まれた原発の問題。このことについて、私たちがどのような生き方、受け入れ方をしていけば良いのか。世代を超えた未来へどんなメッセージを。会場の皆様に私の気持ちを伝えたいと願っている。

* 1枚の葉にも命が。

幼い時に通った幼稚園では、「1枚の葉っぱにも命がある」ということを教えていただいた。葉っぱはお母さんの木から栄養をもらって、命をいただいて生きている。葉脈を通して葉っぱの命が繋がっている、そう教えられた子どもたちはまず葉脈の水道を描いてから葉のかたちを描く。「物のかたちから物を見る」、そういう写生から180度転換した見方である。葉脈から命が通い、そして葉っぱにいのちがあることを、幼い心に感じ取る。「モノ」中心の考え方に傾いている世の中で、そうした生き方を伝えられないかと思う。

この幼稚園では、葉っぱの生き様を遊戯にして「葉っぱにな～れ。そして最後は地面に落ちて埋もれて命の素になれ。」と歌っている。お絵描き、遊戯を通して受けた教育というものは、歳を重ねても鮮明に自分の中に息づいている。教育の根本は、生きることについてしっかりと子どもに、心と体を通して伝えていくことではないか。

* 一味同心塾とは

「一味同心塾」の「一味」は、茶寄合のお茶から交流（コミュニケーション）に繋がる。日本だけの、この美しい習慣を大事にしていきたい。お茶一杯は「一味」。一味にこだわり、心入れのお茶をのみあって意思を繋げてゆく。それが「一味同心」である。一味同心の心を持って、仲間と心を繋いでいただければ、と願っている。

一味同心塾の館長を引き受けてから11年目になる。奥出雲に、おいしい米の生産者に会い行ってこの古民家（一味同心塾の建物）に出会った。日本は木の文化を通して、多くの手仕事が伝わってきた。昔ながらの手仕事を見るにつけ、雪国らしい見事な梁で組み込まれたこの歴史のある旧家を、古民家として

残したいと思った。木は人と共生することが望まれる。家もそのまま放っておけば荒れて廃屋になる。1本の木でも、命を永らえるために人と共生しなければならない。植物も含め、生き物すべてが人と共生する中で支えあって生きてゆく。そうした限られた命を重ねていくことが民族の道となり、片や食文化として根付いている。食育の発端もそこにある。

*「食」と「農」について

本日は「食」と「農」の繋がりについての話。現状では、「食」と「農」は、縦割りで別々に取り組まれてきた。そのため私たちの日々の「食」も「農」と繋げて体験することがない。食材と自然との交わりを命を繋げて実感して学ぶことがうすれている。

赤ちゃんの生後の「食」は母乳。母乳というのは、自然界の命の始まりである。その母乳を現代の世の中では非常に面倒くさい、ミルクに切り替え樂をしたい。そういう風潮があるが、本来は、生物としてごく自然のなりわい。

生き物にとって、次の世代を育ててゆく力を担っているのは母乳であり、母親である。そこまで遡って「食」について考えたこと皆さんはあるだろうか。今はそういうことが忘れられているので命と自然のかかわりを理解してほしい。

現実の「食」というものは、どういうものなのか。皆さんの「命」はどこにあるのか。そして、今、私達がおかれている状況はどういう状況なのか。私達の祖先民族は、地球の過去、未来を含めた時の流れの中でどれくらいの位置にいるのか。地球は、まだ赤ちゃんのような時期にあるらしい。地球はもっともっと未来を生きてゆかねばならない。息切れを起こしているような状態が地球温暖化、そして原発である。そうした状況の中で、私達人類はどのようにして生きてゆくべきかということを考えていかなければならない。

*大震災について

日本人は、海洋民族であり、農耕民族である。海に囲まれ、山に囲まれている。日本という国がある以上、この海、山も、災害からは逃れられない状況にある。東京のマンションの一室にひとりである時に震災にあった。余震の恐怖に悩まされたが、テレビであの壊滅的な大津波の被害状況を見た時に、自分はこれくらいのことで騒いではだめだ。どうしたらこの人達を助けることができるだろうと考え、震災支援のために何かをしなければと思った。自然災害だけにどこにもやり場のないつらい気持ち。そして原発の問題。原発が関東では大変な混乱を招き、子どもたちが安心して食べられるものが少なくなっている状況である。私達はまだしも、それでは、子どもたちの未来がない。海のものも、地のものもすべてが受け入れられない状況である。しかし、それを責めることはできない。皆、原発の恩恵にあずかっており、それに浴しながら反対はないだろう。ただ、どういう状況であっても未来の「食」を、自然のサイクルに添って、守っていかなければならない。

*** 母乳とミネラルについて**

母乳を赤ちゃんに含ませた時、どういう思いをされたか思い出して欲しい。

乳に吸いついてごくごく飲んでいる赤ちゃんを胸に抱いてどんな喜びの未来を感じただろうか。その3ヶ月後、6ヶ月後と赤ちゃんは、健やかに育つ。生物はすべてに体内で抗体力をもっている。生まれる前の赤ちゃんをまもっている羊水には、海水に含まれているミネラルが含まれていると言われる。

ミネラルは、体に害のある菌から守る抗体として働く。お母さんは病院に駆け込んで小さいうちから薬や注射で病気を治療することより、まずお母さんが健康な体で赤ちゃんに良い母乳をあたえてほしい。食育以前に、生物として本来持っている命への手応えを感じとってほしい。

若いお母様には特にミネラルに関心を持っていただきたい。母乳には、このミネラルが含まれていて、その抗体力により体を整え、守る力になる。そして免疫となる食材は、自然の素材に多く含まれている。

*** 命は自然の中にある。 生き物はすべて自然のめぐりのなかにある。**

皆さんの命はどこにあるか考えて見た事があるか。生きていくための命はどこにあるのか。自然といのちの関わりを自然から学ぶ事が大切。ではその食べ物はどこで作り出されるのか。

自然の中にある命をいただくことで命が育まれる。食の原点がそこにある。

奥出雲という風土。自然界の生きものは自分たちの限られた命を育むために食べるもの探しをしている。自分たちが生きる命の糧を求めて、自分たちで命を守っている。それこそが農の実感教育。

日本の気候風土の中で、自然の中にある良い菌によって起こる発酵という自然のサイクル。日本に古くからある味噌、しょうゆ、酒。そうした発酵の力を頼って、先人の知恵が私たちの食を補ってきた。その原料といえばお米。そうして稲作文化に触れてみたいと思ったのが、私が奥出雲に入ったきっかけだ。

私たちの食文化の原点はどこにあるんだろう、私たちの伝統はどこに残されているんだろうと、そういう思いに駆られた。フランスは、100%を超える自給率を保った農産国。郊外を旅すれば、目にするのは、一面小麦畑やブドウ畑。日本も本来は、農業国であったが、今や人口が増え続けて、自国の農業だけでは日本人の食をまかなうことが出来ない状況にある。食べる物を外国に頼っている現状の中で食育を正しく考えていけるだろうか。まず自然といのちのかかわりを食育の前に学んでほしい。

未来へのメッセージ...郷土料理の知恵

私には、皆さんに伝えて残していかなければならない未来へのメッセージがある。今日の食育の話をとおして、私の未来へのメッセージを何とか多くの方へ伝えたい。それには自分を正すことからしなければならない。生きることと向き合って、自分が正しいと思った事を、人のために役立つことに繋げる。自分が体験して実感した知恵を伝えることが大切だ。

先日、一味同心塾に、雪の深い山間地にある浜田市の弥栄村から12人のヘルスメイトさん（食生活改善普及員）がお見えになり、自分たちの地域に昔から伝えられている保存食をお持ちになった。殺菌力がある笹や朴葉に包むという知恵が素晴らしいと思う。甘く煮た黒豆を炊き込んだご飯（本来はおこわ）をおむすびにした郷土食は、貧しかった農民にとっては、田植えが終わった後の楽しみの郷土食。一杯飲もうじゃないかとお茶や酒を飲みあう、農耕にかかせないごちそうだったと思う。

しかし、ひとつ気になるのは、戦前からの約100年のサイクルのなかで育まれた保存食、郷土食だが、これらに使う砂糖（上白糖）の量が非常に多いと言うこと。

昔は、農作業の機械のない時代、手作業で体を使って労働に励み、激しい労働に明け暮れた。農耕の暮らしの中で楽しみが祝いの日の甘い食べ物だった。

しかし、現代では、パソコンのキー一つたたけば図書館まで行かなくても自分の机で辞典が引ける時代。そうした労働に多くの糖分が必要だろうか？食材の味を砂糖に頼ると言うことは、食材本来の味をそこなうのではないか。ハレの日、ケの日につくられた非日常のごちそうが、毎日手の届くところで買うことができることは幸せなことか？

***ミネラルとの出会い**

私が食の根幹にいきついた始まりはミネラル。岩手県東和町ここで出会ったのが縄文時代から、山の岩盤から濾過されて出ているといわれる湧き水。

この水に出会ったとき造り酒屋のご主人から、日本は将来（20年前）水が汚染されて、「わき水は大事な命の水となるでしょう」といわれた。そこで言われるままに、そのわき水を飲んでみると甘い。「何でこんなに美味しいのですか？」ゴクゴクと心地よく身体に入っていく。これが自然のミネラル水だ。ミネラルの配合が良いものは、本当に人間の体が求めるものなのだと、思わず納得した。ミネラルの成分が非常によいバランスで含まれたものは人間においしいという福音をくれる。

そうしたことから、寝ても覚めてもミネラルのことが気になって、いろいろなことを調べた。そのミネラルというものが海塩にも含まれ、自然の素材にも含まれている。自然界の中にミネラルがある。その中には殺菌力を多く持っているものや豊富に繊維があって役立つものもあり、その時期その時期に、日本という風土を生きやすいように、生命力を持った自然の恵みに恵まれていると言うこと。

今、入梅だが、未曾有の災害の年でも、梅は豊作だ。自然からの恵み。体が元気になっていくためにこのミネラルたっぷりの梅はまさに天からの恵みである。

この梅干し、皆さんはどうやって漬けるのか。塩は塩化ナトリウム99%の塩か。昔、塩田の塩を得るために争い（戦争）までしたという歴史がある。

ところが戦後はこれが転換した。イオン交換膜という膜を通して作られた塩

分は、塩化ナトリウム。違うのは1%だけ。99%塩化ナトリウム。これは工業生産によって出来るので安価。この塩が専売制の発令により、塩田が廃止され、自然塩が流通から消えた。

* 自然塩運動

栄養学に疑問を持った科学者が運動としたのが自然塩運動。沖縄は復帰前までは海水を煮詰めた塩が何処の家庭でも手づくりになされていた。すべての漬け物、料理に使われていたが、復帰後は、専売制による工業用の塩化ナトリウム99%の塩が使われた。その3年後には沖縄の塩辛ともいべき「スクガラス」や豆腐餡がすべて腐った。

そこで沖縄から自然塩運動が立ち上がった。それが海水を煮詰め天日に干した手作りの塩。この塩で梅を漬けると驚くような旨味をもった梅酢がとれ、自然の天日で干し上げた梅干しは、子供の頃に食べた「おむすびの味」であり、懐かしい味覚がもどってきた。

それまではしょっぱいだけで、香りも旨味もない梅干し。自然塩と発酵という行程を食育の中で正確に伝えられているのだろうか。塩は命の源だ。塩分のミネラル配合は非常に人間の体にとって大切なもの。

自然といのちのつながりなく、食育にとりくんでいてはたしていいのだろうか。そして、私はこの自然塩運動に関わった。沖縄の小さな島で手作りにされたこの塩。ひとりの生産者の方を守ろうと。私が20年ほど講師を勤めたNHK『きょうの料理』。この間に梅干しの番組でこの自然塩を紹介した。私は、これほど美味しい塩があるのかと思うほどに、この名も知れない小さな孤島、栗国という島で、コツコツつくられる(小渡幸信氏の)稀少な塩を応援してブランド化した。

それが今から15年前の話。そして10年後に「栗国の塩」として知られ価値を認められた。つい4年ほど前にイタリアのスローフード協会により、この塩は世界の塩として認められた。この作り手は、科学者(谷克彦氏)について塩づくりを学びつつ、実践をされたタイル職人だった。谷先生は科学で解明して「命は海から」と、人間にミネラル分の重要性を説いた。このミネラル配合の良いお塩を作れば、日本中のお漬け物、味噌、しょうゆ。すべてが救われるという考えだった。そんな私が、島根県の松江の醤油製造元の森山健氏に出会い、栗国の塩を使って醤油を仕込んでいただいた。そして三年後、ほれぼれするような贅沢なお醤油が醸された。ただ高価で、なかなか手が届かない状況にある。

健やかに赤ちゃんが育って欲しいというお母さんの願いが日本国中に届いて欲しい。母乳の中にあるミネラル。それと同じこのミネラルが、食を育てていく。食育もこの願いからスタートできないものか。私の視点はここにある。この赤ちゃんの健やかな未来のために是非皆さんが一つ一つの食育の視点から、本物の食というものを考えて欲しい。

*** オーガニックとの出会い**

今、オーガニックという言葉は少しずつ知られている。無農薬。農薬や化学肥料を使わない農業。アメリカのカリフォルニア・バークレーを訪れた際にアリス・ウォータースさんという方に出会った。すべての食材を自家菜園で育て、オーガニックの調味料で、オーガニックのワインを供するレストランのオーナーシェフ。彼女の料理に店は素晴らしい人間の輪がうずまいていた。もしカリフォルニアを訪れたら是非訪ねて頂きたい。

今、アリスさんは、オーガニックによる菜園を学校教育と繋げて、アメリカが学校に暴力、ピストルなどが持ち込まれている非常に荒れている時代を救った。

学校にオーガニックの菜園を提案して育て、そして菜園の野菜で料理を作って子供たちに食べさせた。5年後にすっかりその子供たちは暴力を拒否し、彼女の手となり足となり、オーガニック活動に勤しんだ。そしてアメリカのキューージェーヌというカリフォルニア発のオーガニックの運動はオバマ大統領夫人の支援で学校教育に取り入れられている。小、中学校で菜園から、育てる、料理する、食べる視点の食育を知って、日本でも学校教育に取り入れようと。そして、アメリカでは、今その教育の成果が育っているという。

*** 調味料を見直す**

今の時代がどういう時代かをもう一度見つめ直して、生きやすく、より良い郷土の料理をとりもどし、先人の知恵と工夫を生かしながら現代によりよく繋げ、調味料とくに発酵食品の持つ力をもう一度見直して欲しい。

確かな調味料ひとつで、食事のおいしさというものを取り戻すことが出来ると思う。それこそ、本物こそ未来へ、というメッセージが伝えられると思う。食育はそこから始まって欲しい。島根県は昔から一国を成した国であり、私はここに希望を繋いで考えたい。是非、島根県が少しずつでもオーガニックという視点で環境をふまえて、昔ながらの農業に取組み、そして食と農を繋いで頂きたい。

*** 実践教育へ**

主宰している一味同心塾で私が力を入れている取り組みのひとつ。それは、子供たちにこそ実践教育を受けさせるべきと。子供たちが、自分の命と自然を繋げて考え、家族というものの大切さ、家族と分け合って頂くことのすばらしさを幼児のうちから育て、「ひとつの物でも一口ずつでも分けてあげようね。」と話して聞かせるとすぐ家族に実践する。

いつもは「やだ」と絶対に分けない子が、その一言で孫が「私に一口食べて」と持って来た。それも大事な美味しいものを袋から取り出して食べさせてくれた。そういう喜び、小さな喜びこそ家族の絆ではないか。そして日々積み重ねていくことこそ家庭教育の基本だと思う。

この度の地震、津波の災害に加えて原発の災害。これを機に暮らしを根っこ

から考え、見つめ直すことが望まれる。みんなで助け合って生きていく。そして、子供たちの未来をみんなで祝福できるような文明社会に育て欲しいと願う。