

農産加工集中コース・こども自然学校で食事を担当する

# いのち 生命いきいき料理教室



→加工集中コース最終日のお昼ごはん。人参の韓国風ご飯・わかめのスープ・小松菜の柚子胡椒ナムル・大根とリンゴの梅酢あえ・大根の皮のきんぴら・リンゴとわかめのナムル風。

一月五日から二泊三日の日程で開催されたあのう農産加工集中コースでは、昨年続き今年も「生命いきいき料理教室」のスタッフのみなさんに期間中の食事を担っていたいただきました。前回同様、加工コースのテーマでもある「日本の伝統的な発酵調味料」をふんだんに使った食事をということをお願いし、今年も受講生のみなさんにたいへん喜んでいただきました。

この料理教室を始められ、中心になって運営を担ってこられた猪飼久子さんにお話しをお聞きしました。

\*\*\*\*\*

## 身土不二

### 一物全体

### 医食同源

今年の四月で十七年目を迎えるというこの料理教室が始まったのは二〇〇三年のこと。二〇〇〇年に大阪から奈良市月ヶ瀬に移住し、食とエネルギーをできるだけ自給する生活

をスタートしていた猪飼久子さんと、「あなたと健康社」で自然食と自然療法を学んだ大野さんのお二人で始められました。猪飼さんは栄養士の資格を持ち、正食（※注1）を学んだ経験もあります。当時猪飼さんは名張の自然食品店「ハラペコあおむし」でスタッフをしており、同店のオーナーである奥田美和子さんから「ハラペコで販売している無農薬の野菜や本物の調味料をもっとたくさんの方に知ってもらうために料理教室をやってほしい」と頼まれたことがきっかけでした。

教室は月一開催・年間十二回のコースで、これまでの十六年間に延べ四百九十五名の方が学ばれたといえます。

スタート時にはほとんどすべての回を猪飼さんと大野さんが教えていたそうですが、徐々にいろいろな方を講師に迎えるようになり、今ではマクロビごはんパン教室、雑穀料理にアーユルヴェーダ、ナチュラルスイーツにお手当てまで、一年を通じて多彩な講師から多様なジャン

ルの料理を学べる教室となつていま  
す。とはいえ、この料理教室には一  
貫したテーマがあります。それは、  
「身土不二」・「一物全体」・「医食同源」  
という考え方です。



手前のかき揚げは、調理の過程で出  
た野菜の皮や根っこで作ってくださ  
ったメニュー。野菜だけでなく出汁  
がらの昆布や魚も大切に料理して出  
していただきました。

猪飼さん——「身土不二」「一物  
全体」を簡単に言えば、この伊賀地  
域でとれた旬の食材を、葉っぱも、  
皮も、根っこもまるごといただくこ  
うことです。自分が住む地域でそ  
の季節に育ったものを食べることは  
心身の健康につながるし、すべて食  
べるから生ゴミも出ず、地産地消で  
季節のものを食べるために流通や生  
産にかかるエネルギーも少なくすむ  
ので環境に負荷がかからない食生活  
を送ることもできます。「医食同源」  
を食事以外でも学んでもらおうと、  
野菜や食品を使って身体を癒すお手  
当法を学べる回もあるんですよ。

九期生として料理教室に参加して  
以来毎年受講し、現在はスタッフと  
して料理教室を担っている市河さん  
は最初、育児サークルでいっしょだ  
ったお母さん友だちに誘われて料理  
教室に参加されたのだそうです。

市河さん——この料理教室では、調  
味料も含めて食材の選び方から使い

方、野菜の切り方、地域でとれた旬  
のものを食べるということなどを教  
えていただいて、一物全体や身土不  
二、医食同源ということが実感とし  
てすごくよくわかるようになりまし  
た。食はすべてにつながっていると  
ても大事なものだなあということこ  
とを再認識させていただきました。

市河さんは当初、料理教室に子連  
れで参加していたのだそうです。

猪飼さん——子連れで参加できる料  
理教室というのはなかなかないと思  
うんですけれど、私たちは最初から  
子連れ参加をOKにしているんで  
す。そのおかげで小さなお子さんを  
持つ若いお母さんにもたくさん参加  
していただくことができました。参  
加者の年齢層が三十代から七十代と  
幅広いこともあって、参加者のなか  
には子育てを経験した人も多いの  
で、お母さんの代わりに子どもをお  
ぶったり時には叱ったりしながら、  
みんなで小さい子を見守っているん  
です。そんなことがあるから、これ

まで事故もなく続けてこられたんじ  
やないかなと思います。

### 大切に・ていねいに

玄米菜食を基本としつつも、「こ  
だわりすぎずおらかな気持ちで」  
がこの料理教室の信条だと猪飼さ  
ん。

——正食って「正しい食」と書く  
だけけれど、「これだけが正しくて、  
あとは全部悪だ」となると身体も心  
も力チカチチになってしまつて、それ  
ではほんらいの正食から外れている  
なあと思うんですよ。

そんな猪飼さんがこの料理教室を  
通して伝えたいと思つてきたのは、  
料理のテクニクではなく「気持ち」  
なのだといいます。そしてそれがお  
いしさの秘訣だとも…。

——目の前にある食材に感謝の気持  
ちで向き合つて、大切にしていねいに  
料理をすれば、おのずとおいしくな

るといのが私の持論なんです。イライラしながら急いで作ったら早くできるかもしれないけれど、とんがった味になりますよ。それは身をもって経験済みです。今回の加工コースでは、ボランティアスタッフのみなさんもいっしょに、にこやかにおしゃべりをして、楽しくほがらかな気持ちで作ったから、そういう気持ちがお料理に反映されているんじゃないかなという気がします。今回、



生命いきいき料理教室のみなさんのほかに、加工コースのボランティアスタッフも調理に入ってくれました。

私もすごく楽しくお料理をさせていただきました。良い経験になったし、私にとっても学びの場でした。

猪飼さんと大野さんは開始から十五年目を迎えた二〇一七年に一年間をかけて料理教室の運営を市河さんと森田さんという若い世代に引き継がれました。

市河さんに「今回の加工コースでいただいたお食事のおいしさの秘訣はなんですか？」とお聞きしたところ、「参加者のみなさんに喜んでいただけたらなあというスタッフみんなの気持ちではないでしょうか」という答えがかえってきました。「作る時の心がお料理にちゃんと出る」とも。猪飼さんたち第一世代が伝えなかったことは第二世代にもしっかりと引き継がれているようです。

今年の四月からは生命いきいき料理教室の第十七期がスタートします。猪飼さん、大野さんもサポートスタッフとして参加されます。性別・年齢・居住地などにかかわらずどなたでもご参加いただけますので、今

月号28ページ掲載の案内をご覧のうえ、読者のみなさまもぜひご参加ください。

(文・坪井)

※注1：石塚左玄が提唱した従来の食養に、桜沢如一による陰陽論を交えた食事法ないし思想である。玄米、全粒粉を主食とし、主に豆類、野菜、海藻類、塩から組み立てられた食事である。身土不二、陰陽調和、一物全体といった独自の哲学を持つ(参考：ウィキペディア)。ちなみに愛農会創始者の小谷純一は若いころ、夫婦で肺結核に罹患した際、食養によって死の淵から救われた経験があり、そのことから愛農大学講座の食事は長く玄米菜食を基本とした。



左から猪飼さん・大野さんとお二人から料理教室を引き継いだ市河さん・森田さん。この四名に須井さんを加えた五名が料理教室のスタッフとして加工コースの食事を担ってくださった。