



らくてん通信

exchange@rakutendo.com 編集長・高島千晶

No 46 2009/06/20 発行 楽天堂

〒602-8354 京都市上京区下立売通七本松西入
西東町364-14 (アスニー・中央図書館北)
TEL : (075)811-4890 FAX : 020-4665-6740
営業日 : 木金土曜 (祝日休) 時間 10-19時

ねんど物語 (上)

ポディクレイ代表・手塚 昭雄 (てづか あきお)



紫外線の強いこの時期は、普段なにも塗らないわたしも、「ねんどの日焼け対策」を塗ってから外出します。ねんどは、水分や油分を吸ってふくらんでジェル状になるので、乳化剤を使わなくても水と油を混ぜることができ、その性質を生かしたナチュラルな日焼けどめクリームをポディクレイが商品にしました。

ポディクレイの商品は、楽天堂が山口にあった11年前から店に置いています。ねんどの入浴剤やクリームをお店に並べたとたん、粘土科学研究所の所長さん(手塚さんのお父さん)とつきあいのあるお客さんが、これはすばらしい可能性のある商品なんだとわたしに力説してくださったのが印象的です。

京都に越してきてまもなく手塚さんは東京から訪ねてきてくださり、すぐに豆料理クラブの会員になって下さいました。ずっとわたしたちの商売を見守って応援してくださっている、なんだか親戚のおじさんのような存在です。(千晶)

「鉱物なのに、こんなになめらかだなんて」・・・深夜、薄暗い自宅の書斎のデスクの前で、座った回転椅子をくるとこちらに向けて、白衣を着たまの父は、いつものように夜遅く帰宅した僕に向かって、感極まったかのように、そう言った。座ったまま、卓上の蛍光灯の光を背に、ピーカーをかざして眺めながら、何度か、そう呟く。そして、中身を親指と人差し指でつまんで、その「なめらかさ」を確かめる父に促され、差し出されたピーカーに、僕も指を差し込む。たしかに、ぬるぬるで気持ちいい。粘土との初の遭遇だった。



モンモリロナイト

今から、30何年前のことだ、つまり僕が30何歳だった頃だ。その頃は、マイナーでノイジーな異端のミュージシャンたちを日夜、追いかけて、その音に浸り、そのライブ企画や、そのサウンドに合わせたオリジナルな照明機材の開発に打ち込んだり・・・、だから父と会話するのは、たまの深夜しかなかった。父は、脱サラ後の10年近い新事業(工場プラントの設計)の過程で触れたさまざまな素材、ガラスであったり鉄であったり、その新たな接合方法を実験して、新たな製品作りのための設備を考案したり・・・そのなかで、どうして「粘土」・・・モンモリロナイトと出会ったのか?いまとなっては確かめようがない。

*

機械工学専門だった父は、30代で大手の化学工業会社を脱サラし、工場設計など好きなことをやりたくて会社を立ち上げたが、そうなかなか、うまく、発展するわけでもなく、かといって、息子としては、その頃に父が始めた捺染用の水膨潤粘土を、染色工場に送るための攪拌と充填、梱包、出荷を土、日に手伝うことくらいしかできなかった(父の友人の工場を借りるには、週日は無理)。

ることができます。わたしを助けてくれた人、わたしを生かしてくれた人たちに、今まで会えなかったのがこうして縁があって会えたのだなあ、という気持ちになるでしょう。噂にだけ聞いていた人にあつたら、初めて会ってもうれしいじゃないですか。このように恩恵に感謝する心がなければいけません。

一輪の花を見ても、鳥の声を聞いても、明るい月を見ても喜びが生まれるような生活をするべきです。だから、礼拝しながら、衆生の恩恵に気づき、それを心に刻みなさいということなのです。

そうすれば、道を歩いていて誰かに会っても、またどんなに耳障りな声を聞いても、そんなことで、イライラしたり憎んだり怒ったり悲しんだりしなくなり、人に会うことも働くことも喜びになります。ですから、何かするたびにうれしくなります。これを『自由』とも言い『解脱』とも言います。(後略)

力強い説得力ある文章ですね。

食べ物という恩恵だけをとってみても、ほんとうにここに書かれているとおりで、たとえば『風の旅人』37号では、アメリカ先住民の非常によい写真が何枚も紹介されているのですが、アメリカ先住民こそ、わたしたちに大いなる恩恵を与えてくれたことを思わずにはいられません。豆屋としては特に、アメリカ大陸はいんげん豆の故郷です。先住民の何千年にわたる農業の知恵がなければ、わたしたちは銀手亡も金時豆も食べられなかったのです。トマトもジャガイモもかぼちゃも、わたしたちの台所にはなかった。コロンブスがそれら「新大陸」の恵みを持ち帰ったのとひきかえに、アメリカ先住民は、殺されたり伝染病で死んだりして、人口が激減しました。

牛乳。わたしたちは忘れがちですが、牛のオッパイです。子牛はすぐに母牛から引き離され、大豆の代用乳を飲まされます。だから、わたしたちは、牛乳を飲むことができました。子牛たちがあたたかいお母さんのオッパイにしゃぶりついていたら、わたしたちにまわってくる牛乳はなくなってしまふから、子牛は母牛から引き離されました。バターもチーズも、そのような子牛たちの犠牲の上に作られ、わたしたちはそのような食べ物によって養われてきました。

土の中での根粒菌の働き。秋場さんの自然農法、収穫時の苦勞。世界中の台所を経由して今わたしたちを楽しませてくれている料理法の数々。台所に立つたびに、もしわたしたちが受けている恩恵の全てを感じることができたならば、毎日、それは幸せに平和に暮らせるだろうと思います。それを忘れないことが凡人には無理なのですが、それでも料理して楽しくなったり、辛いとき心が落ち着かないときに台所に立つことで和んだり心が奮い立ったりするのは、衆生の恩恵をやっぱり体が受け止めているおかげだろうと思います。

それらのことのおかげでも、子どもたちと味わうことができるようなワークショップを作ることができたら素敵だろうと思います。

- * ご注文承ります。
- ・『心が目覚める生き方問答』(法輪和尚著、井上朋子訳、地湧社)1890円
- ・『風の旅人』37号(ユーラシア旅行社)1200円

『漂流物』の中に、この「永遠に続く絵」を連想させる場面がある。実際は少し違って、永遠に続くからくりではないし、絵ではなく写真なのだが。それに、その1枚の写真で、読んでいる私たちは時間旅行までしてしまうのだ。

この「1枚の写真で時間旅行をする」表現には驚嘆した。ここがこの本の中で1番好きなのところだ(実際に読んでびっくりしてほしいので、詳しくは説明しないでおく)。

絵本という媒体で、こんなことまでできるのか!という驚きと感動を、読み返す度に覚える。そんな本だ。また、生き物や自然、そして人への愛情が感じられる本でもある。そしてなんといいても、おふざけというかユーモアというか、人をびっくりさせて喜んでいる作者に、すっかりだまされたこっちも笑ってしまう。そんな、忘れられない本なのだ。

豆料理クラブメンバーリスト 100年計画 より

料理と平和 『心が目覚める生き方問答』

高島 千晶 (たかしま ちあき)

7月に京都YWCAで小学生対象の「平和」のワークショップを依頼されたので、「料理と平和」ということにはぼって考えています。よいテーマです。

豆料理クラブのBasicコース6月号には、エド・ブラウンという人の「料理と心の修養」という文章を載せていますが、あの文章は何度読んでもすばらしいと思う。読み飽きることがない文章です。

同じことを今日、韓国の仏教僧法輪和尚の『心が目覚める生き方問答』(地湧社)の中に見つけました。これはまさしくワークショップでやってみたいテーマだと思いました。



「楽に安心して通える道、食べ物と家、わたしたちが安らかに暮らすことができるそのひとつひとつをよく見てみれば、他の人たちへの感謝はとうてい言葉に表すことができません。だから、いつも衆生(生きとし生けるもの)の恩恵を考えながら唱える1節があります。

『水一滴の中にも天地の恩恵がこもっており、米一粒の中にも万民の労苦がこもっており、一筋の糸の中にも織子の血と汗がからまっている』

わたしたちは天地の恩恵、衆生の恩恵を知らねばなりません。

わたしたちが健康に生きるには、きれいな空気や水が必要だし、穀物が育つ土と太陽の光が必要です。わたしたちの目には見えませんが、土の中には数多くのミズや他の小さな生き物たち、バクテリアたちがいて、土の中にあるものを分解・消化して肥えた土になるように休みなく作業しています。この因縁でわたしたちは生きています。ところが、それは目にとまらないので、その恩恵をすぐ忘れてしまうのです。

この生きとし生けるものの恩恵にいつも感謝するようになれば、初めて会った人であれ、見知らぬ人であれ、宗教が違って肌の色が違って、喜ばしい気持ちで接す



豊潤露天

超高層ビルの現場では、月に一人か二人は、地方からの出稼ぎの男たちがよく落ちて死んだが、メディアは、黙視。別な冬の日、大手町の夜勤の明け方、電車から見る美しい朝焼けに浮かぶ超高層ビルのシルエットは、「高度成長に向かう日本の象徴」なのであろうが、不自然に重力に逆らって、異様に天空に切り刻まれたそのシルエットは、完成前に落ちて死んだ季節工たちの無念の「墓標」に思えた。除籍の時点で、学歴>大卒>就職>という安定した生き方からは、もう落ちこぼれてしまっていたので、そうした「夢」は、放棄というか、少しは未練もあったが、その車窓から朝焼けを見ているうちに、惜しむ気持ちは失せていた。しかし、あきらめきれない何かはまだうずく、負け犬ながらの「反乱」の意志を込めて、日常の外れに潜むアブノーマルな「辺境の力」の組織化、顕在化が、第2の人生?と思うようになっていた。最初は演劇制作をトライしたのだが、小さいときから大好き

だった音楽、しかも「異端の音楽」をプロデュースすることを、自分への証にしつつ、それを「仕事」にしたいとすら思い始めた。しかし、その証は、赤字が必至。「日雇い」で食いつなぐ日々が続く、あれよあれよと30代を迎える。そんな日々、久しぶりに父に会ったときに聞いた言葉が、冒頭の「鉱物なのに……」だった。その後、音楽による「異端からの反乱」ゲームは、延べ20年くらい続いたが、所詮、マイナーでインディーズな世界は、自己満足に終わり、残念ながら当然、「仕事」的には厳しい。その頃は、もう45歳前後だったか。

＊

一方、こんな無軌道な道楽息子をとっくに見限っていた父は、ある時、社名を、「粘土科学研究所」に改め、10を越える特許の取得など、いよいよ粘土の実業化に向け、地歩を固めていた(化学ではなく科学、粘土の深い魅力



粘土の工場

にとりつかれていた父は、粘土を、単に機能的な解明を目指す化学としてではなく、トータルな科学としてとらえ、社名を、粘土「科学」研究所とした)。しかし、生活は厳しく、さまざまな面でその支えとなっていた妹に、僕は、ある日、里帰りして、父を手伝い、それを仕事にしたい、と申し出た。結果は、一応OK。

しかし、粘土の専門知識もなく、可能なのは、せいぜい、粘土の力を応用した「化粧品」の開発と販売ぐらいしか思いつかない、しかも、「販売？それって何をどうするの？」というほど、「物」を売る、ことが、「音楽」の

時以上に、超たいへん！……そんなところから始めるうちに、異端の音楽探求時代に知ったミュージシャンのお姉さんでもある、川内たみさんと会うことになる。それ以来、今まで18年間、専門書を必死に読みながら、やっと出会った言葉、「粘土は、水を吸う唯一の鉱物である」……やっぱりそうだったんだな。だから、なめらかで、気持ちいいんだ。父の「あの言葉」の自分なりの納得に至ったのは、今からわずか5年くらい前である。そして、ボディクレイのキャッチフレーズは、2年前から、「粘土って気持ちいい」……これ1本で行くことにした。

ところで、楽天堂との出会いは、その、「極道息子の帰還」から、12年後のことである。今からだと、6年前かな。(以下、次号)

【楽天堂より】

ねんどの日焼け対策を使うとき、ミルクローションと1対1くらいの比率で混ぜると、のびやすくむらなくきれいに塗れます。この組み合わせで、ファンデーションの代わりにもなります。肌に負担が少ないです(安全な粉おしろいなどの色を混ぜてもよい)。フェイスソープだけで落とせます。

- ・ねんどの日焼け対策
10g 263円 ・ 80g 1785円
- ・ねんどのミルクローション 1890円
- ・フェイスソープ 1575円

洗髪には、ねんどのソープとねんどのリンスがおすすめです。合成洗剤のシャンプーからの切り替えも、この2本があればスムーズです。

- ・ねんどのソープ 1260円
- ・ねんどのリンス 1575円

インタグの森の中から (2)



コタカチからインタグへ 住民参加型の民主主義

ウインドファーム ・ 日下部 伸行 (さかべ のぶゆき)

ウインドファームの扱っているコーヒーと、その生産者に会うために、地球の裏側エクアドルへ。20時間ほどの旅の後、首都のキトから車で約3時間。着いたところがコタカチです。インタグ地方のあるコタカチ郡の、その中心地であるコタカチ市。この町の標高は約2,400メートルあり、更に周囲には5,000メートル級の山がそびえています。

このコタカチ郡の知事は、アウキ・ティトゥアニヤさんという、先住民出身の方です。インカ帝国滅亡後の長いスペイン統治の歴史以降初めて、先住民で知事になったのがこのアウキさんです。96年の初当選以降、一貫して鉱山開発反対を主張し、森を守ってコーヒーを育てるインタグの人々にとっては、無くてはならない存在だったのです。

更にアウキさんは、鉱山開発に反対するだけでなく、様々な改革を行っています。その一つが「民衆議会」と呼ばれるものです。僕たちがコタカチを訪れて最初に案内されたのは、この民衆議会です。



アウキさん(右)と筆者

1996年に発足した民衆議会は、住民参加型の民主主義を目指すアウキさんの取り組みの一環として生まれました。議員によって構成される議会とは別に、年に一回老若男女に関わらず、誰でも自由に参加できる議会です。環境・衛生・健康・教育・子どもなど16の委員会から構成されるこの議会は、知事とその周りにいる議員が決めたことにそのまま従う、という従来の姿とはまるで異なるものです。

「自分たち(知事・議員)は、市民が手に入れにくい専門的な情報を提供する義務を負う。しかし最終的に決定するのはあなたたち」

国師は自力本願の禅宗であり、一遍は他力本願の念仏宗である。方法論に於いて対立する二者が、ここでは向かい合っている。自力の道を歩むからこそ一遍の歌に主体性(の残滓)を感じとった国師は、「称名(しょうみょう)の音が聞こえるようでは未だ他力が徹底していないではないか」と一遍を批判している。それに対して一遍は(文字通り読めば)和歌の下の句を書き直しただけであるが、この短いエピソードには、重要な意味が含まれていると私には思われる。

抛って立つところを異にする者からの批判に対して一遍は反駁も反批判もせず、己の声を聞くという(最後の)受容を放擲(ほうてき)し、ひたすら念仏を唱えるという表出としての存在を選んだ。身体における自力を表出、他力を受容と捉えるならば、他力の徒としての在り方に矛盾する身体に徹して初めて、一遍には仏との一体化=融合がもたらされたのである。それは自力を旨とする国師との邂逅、他者から発せられた批判という言葉の受容なくしては達せられない境地表出即受容、受容即表出であった。

大人になって出会った子どもの本 (7)

「時空を越える絵本」の魅力

宮島 百合 (みやじま ゆり)

今は「海なし県」長野に住んでいる私だが、子どもの頃は海の近くに住んでいた。夏休みの海水浴はもちろんだが、父がやってくれた地引き網漁で網を引っばったり(フグとかおいしくないカニばかりかかったが)、向かいに住んでたおじさんが生がきをたくさん採ってきてくれたり、凧揚げ大会や草競馬ならぬ珍しい「砂競馬」があったり、花火大会に行ったり、海にまつわる思い出はいくつもある。テラポットによじのぼったり、シーズンが終わった海の家で遊んだりするのが好きだった。あの磯の香りと波の音がつかしい。

浜を歩くと、様々なものが打ちよせられていた。きれいな貝がらはたくさん拾って家へ持って帰った。私の子どもの頃はペットボトルなんかなかったけれど、今はそんなプラスチックごみも多いんだろうか。

「海は広いな 大きいな」広くて深い海には、まだまだ人間の知らない世界があり、人間の知らない生き物がすんでいる。そんな海の不思議が、もしも波打ち際に運ばれてきたとしたら……。

デイヴィッド・ウィーズナー作『漂流物』(BL出版)。季節は夏。所は海辺。波に打ち寄せられ浜に運ばれた様々なものを集めて観察するのが好きな少年は、「Melville underwater camera」と書かれた不思議なカメラを見つける。その中にあったフィルムを現像すると、そこに写っていたものは……。

これまで、この「大人になって出会った子どもの本」の連載では、10年20年と読みつがれてきた、どちらかという古い本を主に紹介してきた。が、今回の『漂流物』は、2007年初版(日本語版)の、新しい本だ。昨年たまたまこの本を手にとって、一読後、「これは今年の絵本のベストワン！」とほれこみ、即購入してしまった。

身体は関係性の中を生きている というのは、全体の重要なテーゼの一つである。肉体は皮膚で隔られているが、身体は感応しあう。国師にとってもまた、眼前の一遍の身体の変容は、信じるにたる体験であったのだ。私はそこに、一筋の光明を見る。

一遍は(親鸞などとは違って)著書を残していない。死期を悟った時、「一代の聖教皆尽(つき)て、南無阿弥陀仏になりはてぬ」と言って手持ちの書籍等を焼き捨ててしまったのである。身体に生き、身体に殉じた捨て聖であった。

私も、真面目に生きようと思う。

＊「身体論ノート(その一)(二)」は、著者ホームページhttp://www.takayanagim3.comでお読みいただけます。
＊からだを育む会(整体稽古会)
日時:毎月第二月曜&第四土曜 10-12時 会場:乾窓院
会費:豆料理クラブ会員とその家族1000円 一般1500円
詳細は楽天堂までお問い合わせ下さい。



デイヴィッド・ウィーズナーは現代アメリカの絵本作家。日本でも、『かようびのよる』(徳間書店)『フリーフォール』(1999年6月29日)(いずれもBL出版)など、写実的な絵と奇想天外な物語が魅力な絵本が翻訳・出版されている。

『3びきのぶたたち』(BL出版)は、題名でわかる通り『3びきのこぶた』のパロディ。オオカミの息で、おはなしの外まで吹きとばされてしまったこぶたたちが、好き放題に遊び回るといふ、なんとも人を喰った話だ。1びきのこぶたが、本を見ている私たちに向かって(いわゆるカメラ目線で)「そこにいるのはだれ？」とやるくすぐりもたまらない。

『漂流物』と同じく、全編文字なしで物語る『セクター7』(BL出版)が好きだ。ある冬の日、課外授業でエンパイヤ・ステートビル展望台を訪れた少年。そこに、雲の子どもが現れ、空の上の雲工場「セクター7」に連れていってくれて……と、この先はこれから読む人の楽しみにとっておくが、「ひょっとしてこんな雲の工場があるのでは？」と思ってしまう。というか、「あったらいいなあ」と思われる、楽しい本だ。雲の子の表情がとってもかわいい。

ところで、雑誌の表紙なんかで、女の子が当の雑誌を持っている絵があり、その持っている雑誌の表紙にも女の子がいて同じ雑誌を持っている……という、永遠に小さくなって続いていく(はずの)絵を、見たことがあるだろうか。

この「結ぶ」という時、肚なら腹部第2に向かって、腰なら腰椎3番に向かって、感覚を深める（下へ沈む）、という集注が必要である。

5) 右と左：

私たちの右半身は、基本的に 表出 の世界を、左半身は 受容 の世界を体現している。「基本的に」と言ったのは、1：右利きとか左利きとかに関係なく、という意味であり、また2：腰の在り様によっていつでも左右は逆転するからである。

しかし首からは常に一定であり、左脳が言語を、右脳が感覚を司ると言われるように、内観的身体では左目が表出、右目が 受容 をあらわしている。両者は首の処で交差しているが、私はいわゆる心の病のひとつは、ここが糸玉のようにもつれているのではないかと推測している。

両目に関して、『古事記』に面白い記述がある。伊邪那岐命（いざなぎのみこと）が黄泉（よみ）の国から逃げ還り、日向の水辺で禊ぎをした場面である。（『鑑賞 日本古典文学』角川書店）

「是（ここ）に、左の御目（みめ）を洗ひたまふ時に成りませる神の名は、天照大御神（あまてらすおおみかみ）。次に右の御目を洗ひたまふ時に成りませる神の名は、月読命（つよくみのみこと）。次に御鼻を洗ひたまふ時に成りませる神の名は、建速須佐之男命（たけはやすさのみこと）」

げに、昔の人は畏るべき哉、である。

(5)

私は高校時代に「完黙症」になったことがある。何か警察に捕まって完全黙秘をつらぬく人間のようなだが、中学から高校に入って一言もしゃべらなくなってしまったのである。別にイジメられていた訳でもないし、病院にいったのでもないが（こういう病名があることは最近知った）、ウソの言葉がしゃべれなくなって一日中黙ったままだったのである。

十代の後半と言えば、自我に目覚め、あれこれ人生問題に悩み始める頃であるが、私の頭を悩ましていたのは「自分は生きていてもよいのだろうか」という疑問であった。

私の父は長野出身で、戦前、小学校を出ると横須賀に出てきて横須賀海軍工廠（こうしょう）に勤め、戦後もそのままアメリカ軍横須賀基地で働く工員であった。私が高校生になった頃はまだベトナム戦争が闘われていて、テレビや新聞でも毎日のようにとりあげられていたし、社会問題に関心を抱いていた私は『朝日ジャーナル』や『世界』を読んでベトナム反戦の志を強くしていた。しかし、横須賀はアメリカ第七艦隊の基地である。当然、米軍の艦船がベトナムに向けて参戦していった。父は、そこの修理工である。私は頭を抱え込んだ。アメリカはベトナムで人を殺している 父はアメリカの基地で働いている 自分は父に養われている ということは、オレはベトナム人の血をすって生きていることになる。そんなことが許されるのだろうか・・・。

私は当惑し、自分の存在根拠というものが一挙に崩れてしまった。なぜ学ぶのか、も分からなくなった。周囲には、私の疑問に答えてくれる人間はいなかった（ように思えた。クラスメートは何の疑問もなく大学受験に進進し、父母は日々つつがなく送るを善しとする庶民であった）。今なら、私は登校拒否になり、インターネットに救いを求めたかもし

れないが、当時はそのどちらもなかった。私は仕方なく登校し、教室では誰とも話さず、家に帰ってからは小説や詩などの文学ばかり読んでいた。本の中に、私は必死になって解答を探そうとしたのである。

高三の二月がどん詰まりであった。大学受験を迎え、ここぞという時に私は盲腸炎になり、術後の経過が思わしくなく一月あまり入院してしまったのだ（野口晴哉は、「盲腸は臆病者のなる病気だ」と言っている）。折しも、ソ連の作家ソルジェニーツインの国外追放問題がニュースを賑わしていた。私も『ガン病棟』を読みながら、登場人物のように病院の中をふらふらと歩き回って彷徨していた・・・。

それから数十年 先日一人で内観をしていた時(上述の2) 立体化)、私は盲腸のあたりに黒々としたものを見た。それは黒曜石のように輝いていて、見えた瞬間、私は、これでいいんだな、と直感した。私の人生において、高校は暗黒時代、挫折の象徴が盲腸の手術であった。その欠落感というか欠損感から自分は立ち直らなければ、克服しなければ、と長い間思い続けてきた。でもその瞬間、私は悟ったのだ。肉体であれ精神であれ、身体の欠落(感)、欠損(感)は、“取り返しがつかないもの”として拘泥しつづける限り人生を前へ進めなくしてしまうが(例えば幼少期に親から愛されなかったという恨みを後生大事に抱き続けるアダルトチルドレンのように)、私が体と言葉の関係を追究し続けている

具体的には、全体の稽古をし小説を書き続けている、それも職業としてではなく(傍からみれば)単なる道楽として 原動力になっているのなら、それはそれでよいのではないか、と思えてきたのだ。生きる力になっていれば、欠けた月もまたよし。私自身予期せぬ、身体との和解であった・・・。

(6)

それでは、身体の世界 表出 と 受容 は、平衡を保てばそれで良いのであろうか。二つの関係を整えるということが、全体の究極の目的なのであろうか。今の私には、これ以上答えられない。ただ、表出に偏ることも(それは殺伐とした弱肉強食、殺し合いの世しかもたらさないだろう)、受容に偏ることも(それでは人は生きていけない) 良くはない、とは言える。

鎌倉新仏教の一つ、時宗の開祖一遍の語録を集めた『一遍上人語録』(岩波文庫)に、次のような記述が見れる。

「宝満寺にて、由良(ゆら)の法燈国師(ほつとうこくし)に参禅し給ひけるに、国師、念起即覺の話を拵(こ)せられければ、上人かく読みて呈したまひける。

となふれば仏もわれもなかりけり
南無阿弥陀仏の声ばかりして

国師、此歌を聞(きき)て「未徹在(みてつざい)」とのたまひければ、上人またかくよみて呈し給ひけるに、国師、手巾(しゅきん)・薬籠(やくろう)を附属して、印可(いんか)の信(しん)を表したまふとなん

となふれば仏もわれもなかりかり
南無阿弥陀仏なむあみだ仏」

というアウキさんの言葉が象徴するように、上からではなく、それを必要とする人達自身の提案と実行を目的としています。

そして、この住民参加型の議会の存在によって、人々の意識が向上し、環境保全、女性の地位の向上、子どもの社会参加といった様々な動きにつながっているのです。

お話を伺った民衆議会の議長レオナルドさんは、革製品の生産者です。コタカチは革製品の品質の良さで有名なところなのですが、それを販売するのが得意ではありませんでした。そのため、不当な価格で仲買人に買い叩かれ、生産者の利益はほとんど残らなかったそうです。そこで、行政との協力の下、国際的な見本市を開催したそうです。その後毎年見本市を開催し、その資金集めやイベントづくりを、民衆議会を通して行っています。

また、この民衆議会では、子どもの参加も活発です。民衆議会を構成する委員会の代表には子どもも加わり、主に児童虐待の防止など、子どもの権利に関する活動を行っているそうです。このような年齢に関わらない参加というのは、子どもの意見を反映する、という以上の効果があります。子どもの頃から民衆議会に参加すると、成長して大人になってもやはり、世の中のことや周囲の様々なことに関心を持ち続けます。社会参加の重要なきっかけとして民衆議会が存在し、その後の地域を支えていくような人が育っていく、ということになるのだそうです。

そして、このような環境が、森を破壊する鉱山開発による雇用や収入の増加ではなく、森林農法によるコーヒー栽培やエコツーリズムなど、森と共存する形での経済活動への方向を決定づけ、「環境保全郡宣言」などの取り組みにもつながっています。

民衆議会を見学した翌日、アウキさんの家に招待されて、昼食をご馳走してもらいました。茹でたソラマメにチーズを添えた前菜から、鶏とジャガイモのスープ、それからメインディッシュと続きます。お皿にはトスタード(乾燥トウモロコシの揚げ焼き)、グリーンピース、クレソン、ニンジン、ジャガイモが。

トスタードは、塩と油で炒めてじっくり根気よくかき回し続けたものだそうで、調理法は同じで2種類のトウモロコシを使っていました。グリーンピースは茹でてから炒めるのだそうです。基本的には豆やジャガイモがたくさん食べ

られていて、それをアヒ(トウガラシ)と様々な物を混ぜて作る薬味のようなソース(各家庭の味がある)をかけて食べる、というスタイルが一般的だそうです。

みんなで食事をしながら、色んな話に花が咲きました。民衆議会の意義についてアウキさんは、「政治とは市民が自分達の住む地域や社会をより良くしていくための道具です。その政治の場に自由意思で参加す

ること、お互いの主張に対して尊厳を持って接すること、裏付けとなる情報を集めること、その上で対話を重ねることが大切です」

というようなことをおっしゃっていました。

また、アウキさんにとって平和って一体どういうものですか？という質問には、「キーワードは『命』『平穏』『ハーモニー』『幸せ』。他者に対するものでもあり、内なる自分に対するものでもありません」

詩人でもあるというアウキさんならではの言い回しでした。アウキさんのお宅を後にして、少しコタカチの市内を散策していたのですが、通訳を担当してくれていたスタッフに、アウキさんから連絡がありました。アウキさんのところに手帳の忘れものがあるとのこと。実はその手帳を忘れたのは僕だったのです。取りに戻らねばと思っていると、アウキさんの方から持って行くとの連絡が。秘書とかそういう役割の人が持ってきてくれるのかと思いきや、アウキさん自身が車を運転して手帳を僕の所まで届けてくださいました。しかもアウキさんが尊敬するチェ・ゲバラのポストカードのお土産まで添えて。

何から何までお世話になったその翌日、僕たちはバスでインタグ地方へと向かうこととなります。ウインドファームで販売している「インタグコーヒー」と、「ハチドリのひとしずく」はこの地方の豆を使用しています。

コタカチ郡の中にあるインタグ地方は、面積がおよそ1680平方キロメートル。東京都を少し小さくした位の面積に人口はわずか1万8千人という山深い地域です。しかし、同時にこの地域は、世界中に34か所ある「生物多様性のホットスポット」と呼ばれる地域の一つでもあるのです。

この生物多様性のホットスポットというのは、「地球規模での生物多様性が高いにも関わらず、破壊の危機に瀕している地域」のことです。生物多様性の保全を目的に活動しているコンサベーション・インターナショナル(CI)という国際環境NGOによると、「地球の地表面積のわずか2.3%でありながら、最も絶滅が危惧されている哺乳類、鳥類、両生類の75%が生息し、全ての維管束植物の50%と陸上脊椎動物の42%が、これら34のホットスポットにのみ生息している」という地域だそうです。

余談ですが、世界にある34か所のホットスポットの一つには、「日本列島」が含まれていることも付け加えておきます。

このような豊かな生命の息づく地域で、鉱山開発という生態系を破壊する経済活動ではなく、森を守り、森の中で他の植物と一緒にコーヒーを栽培しながら生きていく、という経済活動を選んだインタグの人々。長期的な視野を持った活動を展開する人々に会いに、僕たちを乗せたバスはインタグへと向かいます。(以下次号)



コタカチの町並み



アウキさん宅での食事

こうじ 麹遊び その9

小紺 有花 (にこん ゆか)

「味醂は餅米のリキュールです。」とある雑誌でこんな言葉を目にした時、はじめはあまりピンときませんでした。しばらく経ってから、味醂の製法を調べた時によやくこの言葉の意味を理解しました。味醂の作り方を簡単にまとめると「蒸した餅米と米麹と米焼酎を混ぜ合わせ、数カ月熟成させる。」となります。要は米を焼酎に漬込むだけで出来るというわけです。これは、広く家庭で作られている果実酒や薬草酒などとはほぼ同じ行程です。本当にこんなに簡単に出来るのだろうか？

半信半疑、興味津々、見よう見まねで自家製味醂を仕込んでみました。失敗したら材料が無駄になる。。。と思いつつ、でも期待に胸を膨らませながら。

全ての材料を混ぜ合わせると白いもろみ状になります。数日後には米が少し沈殿し、澄んだ上澄み液が見えてきました。ひたすら安置し、一か月ほど経つと上澄み液がうっすらと黄色みを帯びてきました。「なかなかいい感じ」と期待はさらに高まります。ひたすらひたすら安置を重ね、三か月経つと上澄み液は黄金色になりました。ここで、封印を解いてふたを開けてみました。うんいい香り。味醂らしい心地よい芳香が漂っています。そして、いよいよ味見。ほんの少し口を含み。。

「おいし～～い！！」びっぴっぴりしました。まだ風味が浅くてアルコール分を強く感じるものの、しっかりと味醂の風格を備えています。上品な甘みと香りをたたえた見事な美酒が出来上がっていました。「ねーねーこれ飲んでみて。」お酒はかなり飲みつけている舌の肥えた夫に試飲を勧めました。

「お～～。」と夫。この反応はなかなか旨いという証拠です。これはすごい！いとも簡単にこんなに美味しい味醂が出来上がるなんて。まるで宝物を見つけたような心地です。甘みと旨味を生み出す麹の力に改めて感動しました。

その昔、味醂は日本酒よりも高級な「甘いお酒」として飲用されていたそうです。いつしかそれは料理に使われることが主となり、低コストで大量生産できる「みりん風調味料」が広く出回るようになると、味醂を飲む習慣は廃れてしまいました。しかし、伝統的な製法で作られた本物の味醂はむしろ料理に使うのが勿体ないほど贅沢で風味豊かなのです。この自家製味醂の味わいは、まさに昔の人々が楽しんだ「甘いお酒」なのだと思います。

さてさて、我が家の愛しい味醂ちゃんはこれから絞りの行程へ入ります。そして、さらに1年ほど熟成させると、色も深まり、よりまるやかな風味が醸し出されるそうです。絞ったあとに残る粕は、味醂粕です。酒粕同様に美味しく食べられます。数年前、大阪のアパートで「こぼれ梅」という名前で売られていた味醂粕を珍しいので買ったことがあります。酒粕よりもクセの少ない優しい味でした。

ここで大切な注意点をひとつ。味醂はお酒ですので、酒税法により無許可での製造販売は禁止されています。でも、果実は良くて何で米を漬込むと違反になるのか？良く分かりませんが、もしご家庭で味醂を作ったのなら、仕上げに1.5～2%の塩を加えるか(塩を加えることにより課税対象外になるらしい)「これは味醂ではなく餅米のリキュールです！！」と言い張って家庭内でひっそりと楽し



むにとどめておきましょう。

今回は味醂、もとい餅米リキュールと、その蜜のような甘さをそのまま楽しめるスイーツの作り方をご紹介しします。熟成を待つ時間も味のうち。ゆっくりと変化する麹のテンポに心を合わせれば、穏やかな空気が流れてくる気がします。麹の営みにそっと寄り添ってみてはいかがでしょうか。

【味醂】

これは餅米のリキュールです！！麹パワーを再認識。

【材料】

米焼酎 35度 900cc、米麹(生) 380g、餅米3合、保存容器3リットル容量

【作り方】

- 1) 餅米を研ぎ、一晩水に浸しておく。
- 2) 餅米をざるにあげ水気を切り、蒸す。あるいは少なめの水分で固めに炊く。
- 3) 蒸しあがった(炊きあがった)餅米が温かいうちに米焼酎と混ぜ合わせる。これで約35～40度に温度が下がる。
- 4) 米麹をよくほぐし、に加え、よく混ぜ合わせる。もろみになる。
- 5) 容器に詰めて密閉して3～6か月安置する。その後、ざるや晒で濾して絞る。さらに1年ほどねかせてまるやかにする。

【注】

- * 途中でかき混ぜたりする必要はない。
- * 濾す作業はまず、荒めのざる 細かいざる 晒の順にすると目がつまりにくくやりやすい。最後に全ての粕を合わせて晒でしっかりと絞ると良い。
- * 絞らたてはやや白濁するが、しばらく置くとわずかに残った粕が沈殿して綺麗な液になる。

【甘酒豆乳寒の味醂シロップがけ】

甘酒でほんのり甘みと風味をつけた口溶けの良い寒天に、薬膳仕立ての味醂シロップをたっぷりかけて召し上がれ。するりとしたのどごしとすっきりした後味がたまらない。

【材料】

味醂 300cc、干しなつめ 2粒、くこの実 大さじ1、しょうが 薄切り2枚、シナモンスティック 1/2本、甘酒 220g、無調整豆乳 240cc、水 240cc、天日塩 小さじ1/2、粉寒天 小さじ1

目を閉じて己の体の内を観ると(この作業を「内観」という)、白いものと黒いものが見えてくる(こればかりは体験してみてもわからないと分からないだろうが 方法論は後述)。このモノトーンの世界を、表出と受容 という対概念で捉えたら人間の“身体”というものを理解できないだろうか、というのが私の考えである。

もちろん私は哲学者でも何でもないので厳密な定義などできないが、別の用語で置き換えてみれば 表出というのは人間存在の(一つを敢えて二つに分ければ)社会的な在り方、受容 は生命的な在り方をさしているだろうし、対他存在と対自存在というふうに言えるかもしれない。あるいはもっと広い視野から、生と死、多と一、陽と陰、男(性性)と女(性性)とも言えるだろう。また人をとりまく 世界 に広げれば、地と海、太陽と月、昼と夜、未来と過去に、人間の 社会 性に焦点をあてれば、“父”と“母”、表と裏、建前と本音、ハレとケになるだろう。そして、人間の 言語 という面から考察すれば、言葉の記号性対身体性、記録対即興、話し書対聞く読む、能動態対受動態、といった対概念に分けられる。

一体何をゴタクを並べているのか、理解されないだろうと思うが、要するに、内観した時に現れる白と黒の身体感覚こそ、私たちのコバを、社会を、文化を産み出してきたのではないかと私は踏んでいるのである。

例えば なぜ結婚式では白いウエディングドレスに身を包み、葬式では黒い喪服を着用するのか。なぜ「場が白けた」と言い、「腹黒い奴だ」という表現をするのか。なぜ、パトカーは白と黒の二色で塗り分けられているのか(ちなみに、私の学んでいる古武術でも、上着は白、袴は黒を身につける)etc.

現実社会にあてはめてみると、単なるこじつけとばかりも言えないのではないだろうか？

- (4) それでは実際に内観してみよう。

1) 平面化：

まず、目を閉じる。私たちの常なる目は識別のために働いているから、その残像が カラーのイメージとして残ってしまう。また、集注(あくまでも精神のそれではなく身体の集注)が乱れると、あれこれの妄想が湧き上がるし、通りの車の音や鳥の鳴き声でも精神は画像を呼び起こしてしまう。それらを消さなくては、身体の内観感覚は生まれようがない。方法は、それらのイメージと剣状突起(けんじょうとつき=胸骨下端の剣(つるぎ)状の骨)を結ぶことである。結ぶ、と認識すると、白いチョークで直線をひくイメージ(!)をつくりあげてしまいがちだが、全体で「結ぶ」といった場合は、「関連づける」と理解した方がいいだろう。

そうやって少しずつ画像を消去していくと、身体が白と黒のまだらなモノトーンの世界として見えてくる。だがこの段階はまだ序の口であって、いってみれば身体はまだ段ボールをくりぬいたような厚紙状態だ。

2) 立体化：

目を いうまでもなく内観の 少しずつ奥に下げていき、頭部第5調律点(=後頭部の中央と感じられる処。調律点とは、身体に三百はあると言われている、ツ

ボのようなものです)までもってくると、身体が膨らみをおびてきて立体化する。と同時に、1)で見えた白と黒のモヤモヤも立体的になってくる。しかし、これは肉体の器官としての内臓や筋肉、骨が可視化されるというのでは決してなく、その時の身体の在り様が 表出 は白、受容 は黒として見えてくるだけである。個々の内臓を内観するにはそれぞれの観点があると先生は言われており、また骨には骨の方法がある(後述)。

立体化にあたって重要なのは、頭部第5調律点と腹部第2調律点(=肚の中央と感じられる処。身体を三次元の立体としてとらえた場合、x軸y軸z軸の交点=身体感覚の原点・基準点となる処)とを常に結び、それこそ目がブレないようにすることである。

身体の立体化によって初めて、黒いもの=受容 が、他者(手を触れている相手であれ、周囲の人間であれ)と感応しあっていることが感じられてくる。逆に、白いもの=表出 は、他者と分別された“わたし”の感覚世界であり、同化の感覚はない。運動性の面からいえば、表出 が動きをもち、受容 はあくまでも静謐である。3) 抽象化：

腹部第2調律点に集注しつつ、目を腰目(ようがん=腰椎3番の両脇左右にある観点。腰椎とは腰の骨のことで、3番は五つある腰椎の中央、生命力の原点である)まで降りてくると、身体全体が抽象化されてきて、一つの球体のように感じられてくる。喩えていえば(イメージをつかうのは良くないが)地球のようなもので、地軸が腰(という身体感覚)であり、その球体の中で腹部にある五つの調律点は、腹部第2:息観、腹部第1(上腹部の中央と感じられる処):気観、腹部第3(下腹部の中央と感じられる処、いわゆる臍下丹田):力観、腹部第4(左腹部の中央と感じられる処):脈観、腹部第5(右腹部の中央と感じられる処):水観、という肚の身体感覚を担う役割を果たしている。

気をつけなければならないのは、これらの五つの調律点が“同時に”ある関係性を保ちながら作用しているということで、丹田(の感覚)を鍛えればそれだけ力が増す、というものでもない。

抽象的身体に至ると、他者との同化感覚は“生命の流れ”とでも呼ぶべき感覚に、一つになる。

4) 腰と肚(はら)：

私は身体を説明する時、よく弦楽器を喩えに出している。例えばバイオリンやチェロのような楽器の、木型が肉体であり、弦が(身体感覚としての)腰、ドレミや和音などの音が(同じく)肚、弾き手が私たちの生きる意欲、そして生み出される音楽が人生ではないかと(ついでに言えば、社会が交響楽である)。

上の1) 3)までは主に肚の感覚について述べてきたが、そもそも弦が適度に張られていなければ(つまりだら～んと垂れていたり緊張のあまり張り過ぎていては)気は伝わらず、良い音の出ようがないではないか。弦は気の導線である。「腰が入っている」ということが内観の大前提になる。そのための身の処し方が、型に他ならない。

腰とは狭義には腰椎、広義には背骨、さらに広く“骨の世界”をさしている。私は骨を内観する方法として、頸椎7番(けいついとは首の骨のこと。7番は一番下)と腰椎3番を結んで弦を張り、その弦と例えば肩、肘、手首などを結ぶようにして骨化している。

身体論ノート (その三)

爪立てて
肉に言の葉
刻みしも
変わる変わらぬ
変わらぬか 汝(な)れ

高柳 無々々 (たかやなぎ むむむ)

いと思っていた琵琶法師の演唱が付録のDVDで収録されているというので、早速購入してみた。“最後の琵琶法師”と呼ばれた山鹿良之(やましか・よしゆき 1901 - 1996)の晩年の実演(二十分ほど)である。

琵琶法師というのは、古くは平安時代に中国から伝来した琵琶を伴奏に用いて『平家物語』を朗唱した盲人僧に淵源を発し(1299年に成立した『一遍聖絵(いっぺんひじりえ)』には、遊行聖(ゆぎょうひじり)とよばれた一遍の時衆たちと行を共にする琵琶法師の姿が描かれている)、近世・近代へ綿々と受け継がれたが、山鹿の死とともにその命脈が尽きた下層の宗教・芸能民をさす。江戸時代には三味線による浄瑠璃の台頭とともに減少し、明治に入って国家施策の下、鍼灸按摩(しんきゅうあんま)師に殆どが転向していった中で、西中国・九州地方には、琵琶法師が単なる芸能民としてではなく、地鎮祭やかまど祓いなどの民間の宗教儀礼を司る役割を担っていたために、二十世紀末まで存続することができたという。

さて、件のDVDを一聴(一観)した感想は・・・余りの単調さに、正直いって、拍子抜けしてしまった。田舎のじいさんが、時々琵琶をかき鳴らしながら、しゃがれ声をはりあげているだけなのである。喩えていえば地方で評判の郷土料理を食べに行き、山海の珍味テンプコ盛りの箱膳を期待していたら、出てきたのはお盆にご飯と味噌汁、それに農家のおかみさん手作りとおぼしき糠漬けだけ、といった按配(あんばい)である。

私もビートルズ世代の一人。う～ん、これは・・・と考え込んでしまったが、ハタと気がついた。現代の刺激反応の世界に心底浸っている私たちには想像もできないことだが、この程度のもが(レベルという意味ではなく、私たちには退屈に感じられてしまう、という限りにおいて)古(いにしえ)の日本人には大きな娯楽だったのだろう。そして、琵琶の音(ね)が鳴り響く“ものがたり”の場には、盲人という賤視された人々だけがないうる(許された)ある“別の世界” 異界 と言ってもよいかもしれないし、聖なる世界と名づけてよいかもしれない への通行が、(感応して聞いていた)聴衆もるとも、成り立っていたのではないだろうか・・・。

(3)

私は全体の稽古を始めた当時、なぜ目を閉じて相手の体に手を当てなければならないのか、理解できなかった。目を開いていた方が、間違いなく“その処”に手や指がゆくだろうし、集注を深めるといふ目的なら、座禅でも半眼が求められるように、目をつぶってしまうと却って邪念が起りやすいのではないだろうか、と。

でも、そうではなかったのだ。十年近く稽古を続けてきて、目を開けていては絶対に(とは言えまい、希有な例外も存在する)到達しえない世界が存在する、ということが感じられるようになってきた。それは一言で言うなら、日常有用の世界を 表出 と名づけたのなら、受容という言葉で表される世界である(この二つの概念語は、もともとは吉本隆明氏の『言語にとって美とはなにか』から拝借した)。

【作り方】(4～5人前)

- 1) シロップを作る。鍋に味醂、スライスした干しなつめ、くこの実、生姜、大まかに砕いたシナモンスティックを入れて中火にかける。アルコールが飛ぶようにふっとうしてからさらに5～6分煮立てる。マッチなどで火を近づけてフランベしても良い。(火傷に注意)
- 2) 煮立て終わったら火から下ろし、冷めたら保存容器に入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- 3) 寒天を作る。別の鍋に豆乳、甘酒、水、塩、粉寒天を入れて良く混ぜ合わせる。中火にかけて絶えずかき混ぜながら加熱する。
- 4) 沸騰したら弱火にしてさらに混ぜながら1～2分加熱する。火を止めて少し粗熱が取れたらミキサーに入れて良く攪拌する。四角い型に流し入れ、冷めてから冷蔵庫で冷やす。
- 5) 盛り付ける。良く冷えた寒天を賽の目に切って器に盛り、良く冷えた味醂シロップをたっぷりかけていただく。

(注)

- * 市販の味醂を使う場合は、原材料をしっかりと確認し、餅米、米麹、焼酎のみで作られた本味醂を選ぶ。
- * シロップは保存瓶に入れて冷蔵庫に入れればずっと保存できる。置くほどに熟成され、アルコール感も抜けてくる。長く保存すると、糖分が固まるが、室温に戻しておくで再び液化する。



甘酒豆乳寒の味醂シロップがけ

「リフォーム料理でひとやま当て！」

なんていわれても その12

根石 佐恵子 (ねいし さえこ)

田んぼをお借りして、お米作りに挑戦することになり、この春は準備で山菜やたけのこと戯れる時間もなく、あまり季節感が出せなかったのですが、コースでお届けしてみます。

【前菜】

お出掛けする時に大量に作れるカレー、重ね煮と鍋カバーのおかげで、時間をかけずおいしくできたはず・・・。帰宅して豆カレーにしようと思っただけですが、お鍋を開けたらもうほとんどなくなってました！そこで、主のいなくなった青大豆と残りカレーで・・・



キャベツのカレーサラダ

「キャベツのカレー(卵?)サラダ」

柔らかめに煮てあった青豆を粗くつぶして、カレーと混ぜ、粗い千切りキャベツと混ぜ、醤油少々で味を調えたら不思議！卵サラダ風味！！マヨネーズもゆで卵もいりません！いつも固ゆでのお豆でしたが、柔らかくしてつぶすといいことあるかも～新発見！青豆さんありがとう！写真は、ターメリックが少なく見た目はあまり美しくないですが、お味はグッドでした。

さらにお鍋に張り付いた残りのカレーは、豆腐を崩し入れて、のこらずこそげおとし、ブロッコリーの芯、胡椒を刻んで入れてミンチ肉の代わりに歯ごたえを出したら、「ドライカレーもどき」ができました。サニーレタスにくるんでおやつのように食べました。



ドライカレーもどき

【メインディッシュ】

「リベンジの洋麩～グラタン」

先日冷蔵庫の整理とばかりに、かぼちゃのポタージュを作りました。添えるつもりでペンネが少し足りず、ちょうど浸しておいた車麩のしっぽでボリュームを出そうとちぎってドボドボと鍋に入れていたら、「なんでもかんでもにお麩入れんといて！洋風のポタージュなんにい～！！」と娘のすご～いお叱りのお言葉！泣く泣くお麩を救い出し、「ええい、わからんようにリフォームや！」と作ったのがこれです。お麩を洋風に・・・ということで、お麩をさらにちぎってジャガイモと人参の千切りを加え、ちょうどあった完熟トマトのざく切りとケチャップで煮込むと、とろふわのベースができあがり。耐熱皿に入れ、上に残ったかぼちゃのポタージュをかけ、友人からもらったどぶろく(内緒ね！)を



洋麩～グラタン

(2) この春出版された『琵琶法師 異界を語る人びと』(兵藤裕己著 岩波新書)には、私が以前から一度聴きた

絞った酒粕をチーズのかわりにかけて焼きました。見た目も香りもお味も洋風?! 娘の満足そうな顔を見て、種明かしはせず、小さくガッツポーズの私でした。

【ごはんもの】

ゴールデンウィークに、家族で小浜へ、行ってきました。



さば頭ごはん

いろいろ品定めして手に入れた「さばのへしこ」。今まで食べたものとは全然違うふくよかなお味で、残った頭もなんとかして食べたいと思い考えあぐねた結果、やっぱり丸ごと食べるなら、はさんだ糠ごとそのままごはんに炊き込んでみました。炊き上がりに干切りしょうがを混ぜ込んでみたら、もうこれがいけるのなんの! 軟骨もほとんど食べられて大満足の「さば頭ごはん」でした。

一番悩んだ塩加減ですが、賭けで試した頭1個とお米4合の割合がちょうどよかった! また小浜へ行きたくまりました。狙うはもちろん「さばの頭」です。

【デザート】

冬、スキーに行った帰りに小谷の道の駅で買っておいだ「紫花豆」。皮も破れずふっくらと薄味に炊けました。見た目がかわいかったので、思いついたのが「暮石」白玉団子と合わせて上にはアイスと思い、抹茶とストロベリーアイスを買って来て「桜の下で囲碁の午後」と先にネーミングし、夜作ろうと思ったら誰かがピンクのほうを食べちゃって

た!そこで急遽、冷凍しておいた青大豆を半解凍して、ミキサーにかけてみたらなんとおいしいずんだアイス(アイスずんだ?)ができた。2色の緑をのっけて、「新緑の下で囲碁の午後」と改名しましたとき。食べてみたらおまめの薄塩味で、なんと市販のアイスの甘いこと!と気づきました。これからは、バナナアイスや、ズンダアイスにしようと思いました。

でも悔しかったから、ずんだに桜の塩漬け(大事に使ってます!)のっけて、「桜の下でオセロはいかが?」も作ってみました。ちょっぴり春~初夏の感じが出せたでしょうか?

紫花豆のデザート2種



お知らせ

7/5 (日) Ecoトークカフェ 京町家からスローフードな仕事を作る

ゲスト:高島千晶 時間:14~16時 主催&会場:カフェスロー OSAKA (阪急十三駅) 会費:予約1800円 当日2000円 (1ドリンク&菓子付)

*予約&お問い合わせは豆料理クラブ会員の日下部伸行さん (kusakabe@windfarm.co.jp) または楽天堂まで

豆ランチパーティー

9/26 (土) 地域に開かれた場をつくる

ゲスト:向井千尋さん (NPO法人風和代表) 時間:11~14時 会費:豆料理クラブ会員&一般1500円 会場:共同作業所サリュ (楽天堂歩10分) 一品持ちより歓迎!

舞ワークショップ&からだを育む会 会場:乾窓院

舞W:6/28 (日)・7/28 (火) 講師:室野井洋子さん

時間:10-15時 会費 4000円 (初めての参加は2500円)

何か一品お持ちより下さい。一般参加者歓迎!要予約

体育:6/27 (土) 7/13 (月)・25 (土) 8/10 (月)・22 (土)

時間:10-12時 会費:豆クラブ会員とその家族1000円

一般1500円 予約不要 (初めて参加される場合は、事前にオリエンテーションをお受け下さい)

編集後記

6月14日に、京都太秦のにんじん食堂で豆ランチパーティーがありました。「裁判員制度が始まる前に考えてみよう 厳罰化はわたしたちの社会を守るのか?」というテーマで、ゲストは大道寺ちはるさんでした。福井、長野、兵庫と他県からの参加もあり、とても良い会になりました。次号に、会員によるレポートを掲載します。

舞のワークショップは、はじめて3年になりますが、回を重ねるごとに面白くなってきました。日常生活でも、たとえば音楽の聞こえ方が変わってきて、楽しみが広がりました。バスの待ち時間なども退屈しません。指をちょっと動かしてみたり、脇を広げてみたりして、楽しんでいきます。初心者でも入りやすい場です。6/28 (日)、7/13 (火)、9/27 (日)、お待ちしています。

いつも豆料理キットのシール貼りなど、内職をお願いしている共同作業所サリュさんで、5月16日、お話しをさせてもらいました。「仕事を作る」ということが、楽天堂にとってもサリュさんにとっても最優先課題だったこの数年について話していると、一緒に成長できる仲間が地域にあって本当に幸せだなあと改めて思いました。次の豆ランチパーティーはこのサリュさんで開催します (千)

アイルランド 愛蘭土より (2)

あっという間に5月も終わろうとしています。この2ヶ月ほどは加速度がついたように早く過ぎて行ったような気がします。3月の終わりからサマータイムになり、最近では10時を過ぎても空が明るいほど日が長くなっています。少し慣れてきましたが、まだ明るいのでのんびりしていると7時を過ぎていて、急いで夕食の支度をやるなんてこともたびたび。

わが家の最近のイベントというと、娘が高校を卒業しました。5月15日にGraduationのセレモニーとディナーがあり、娘には振袖を着せて出席しました。日本の堅苦しい式とはちがひ、明るく楽しいスピーチの連続。アイルランド人は人前で話すのがとても上手で、生徒代表のスピーチでさえ感心するほどでした。本当におしゃべり好きな人が多いと思うのも、アイルランドは昔から神話や伝説など口承文学が栄えていたため、その名残かもしれません。

今年に入ってからはあらゆる分野で仕事を探していますが、面接に呼ばれることはほとんどありません。ただでさえこの不景気で職を失う人が増えている中、外国人にまわって来る仕事は限られています。ただひとつ、4月に日本専門の旅行代理店から採用の通知はもらったのですが、条件が悪かったので結局断りました。お金のために無理をしても働くつもりはあったのですが、時間的にも精神的にもかなりきつい仕事であることがうかがえたからです。やりたい仕事ならそれもいいのですが、契約書の内容が厳しく、まわりに反対されました。

私がやりたい仕事というと、料理を教える、あるいは何かしら食に関わること。3月に日本料理をこちらの人に教える機会を持ち、4月の終わりからは日本人を対象に自宅でパンのクラスも始めました。とても安定した収入になるような状況ではないのですが、少しずつ広がっていきたくと思っています。

来月にはある日本の方から、お客様を招待される時の料理を依頼されました。こちらでは自宅で客を招待する時に料理人を雇ったり、ケータリングを利用することはよくあることです。こういう仕事が増えれば何とかやっていけるかもしれないので、初仕事をきちんとこなさなければと思っています。

また、9月から日本語を教えることにもなりました。こちらでは地元の学校で大人向けのさまざまなクラスが開催されています。日本語や日本料理を教えられますというメールを送ってみたら、翌日にはお話をいただきました。10週間の講座ですが、これもいい経験だと思っています。

日本語は数年前から大学入学資格試験の教科にもなり、取り組んでいる学校も増えてきています。仏語や独語などの外国語にはまだまだ遅れをとっていますが、日本語教育に長く取り組んでおられる先生方もいらっしゃいますし、いろいろ教えていただきながらやっていきたいと思っています。

こうやって並べて書いてみると順調にも見えますが、半年たってやっとスタート地点に立てた感じです。フルで働ける仕事がないなら、少しずついろんなことをやっていくしかないなと思っています。また、その方が私には

ハミルトン 純子 (はみるとん じゅんこ)

あっているかもしれません。

夫はフリーランスで仕事をしていますが、前から決まっていた仕事もあり、数ヶ月に一度日本に戻っています。そしてこちらではなかなか声がかかりません。

アイルランドという国は口から口へと伝わる情報がすべてだと言われています。輪に入り込むと人のつながりでうまくまわっていくのですが、それだけに排斥力も強く、その輪に入り込むのに時間がかかるのです。夫の仕事もとくにそういう力が強く働くので、難しさを痛感しています。

ただ、やっと少しずつ動き始めたこともあり、希望が出てきたところです。まだまだ貯金を崩しながらの生活ですが、早く経済的に自立できるようになりたいものです。

今回はさばの燻製のパテをご紹介します。こちらではスモークした魚が豊富で私はとても気に入っています。これは日本にいた頃からよく作っていた一品で、前菜に喜ばれました。私のブログでも紹介していますのでご覧ください。

<http://granna.exblog.jp/9869518>



【スモークしたさばの白いパテ】

ざるに丈夫なキッチンペーパーかコーヒーフィルターをしてブレンヨーグルト200gを入れ、半日ほど置いてしっかり水分を切っておく。

塩鯖半身を15~20分くらい燻製にかける。冷めたら骨と皮を丁寧に取り除き身をフォークなどで細かくほぐす。

ヨーグルトとサバの身、ネギの白い部分のみじん切り少々、白コショウ少々を合わせてよく混ぜ合わせる。好みでレモン汁を加えてもよい。全粒粉のパンを薄切りにしたものなどを添えていただく。

スモーカーがない場合は中華鍋を利用するとよい。アルミホイルを丸めて広げたものを入れ物にしてチップをひとつかみ入れ、そのうえに餅焼き網などを置いて大きいボウルをひっくり返してかぶせ、割り箸などをはさんで通気口を作り、温度を調整する。はじめは強火にかけ、煙が出てきたら弱火にして網に鯖をのせる。ボウルから少し煙が漏れる程度で火が通るまで燻製する。

