

死刑は命を軽視する風潮を広め、人の心を荒廃させます

大道寺 ちはる (だいどうじ ちはる)

私は死刑囚の家族となって22年になります。日本では死刑が確定したら基本的に家族と弁護士しか面会や文通ができなくなるため、わざわざ死刑囚の母と養子縁組をして、死刑囚の妹になることを選びました。60歳になった兄は獄中生活33年、死刑確定から21年となり、加齢現象も加わって数か月に一度は発熱で寝込むことがあります。最近まで腕立て伏せやスクワットなどで身体を鍛えていたのですが、兄のいる東京拘置所が高層の建物になり、自然の風や太陽の光や土に触れること(野良猫や野鳥、樹木や草花を見ることも)がほとんど不可能になってから体調を崩すことが増えたため、房内でのトレーニングも控えるようになっていきます。監獄はその国の人権の状況を表すといわれますが、日本の監獄は人間らしい生活を認めないところ。日本の人権の状態は、いわゆる先進国で最低ラインです。アメリカを除くほとんどの先進国で死刑が廃止されているため、死刑囚の処遇を比較すること自体が不可能です。アメリカでも死刑囚の生活はオープンで、執行の直前まで自分の命を守る権利が与えられています。メディアの取材も可能であり、執行直前まで家族と語らうことも許されます。日本では、死刑執行を危ぶんだ家族が面会に行っても許可せず、おかしいと出直した家族に処刑の事実を伝えたという例があります。この国では、死刑は隠しに隠し通さねばならない、最大のタブーなのです。

時代の流れで古い監獄が高層化され、窓も自由に開閉できないところが多いため、冷暖房が入るようになりました。しかし、気候の変動や体調に合わせた細かな調整ができるはずもなく、年老いた収容者が熱中症で倒れるのではないかと心配することも珍しくないそうです。窓は近隣住民の要請で不透明なルーバーで覆われていて、月や星が見えないだけでなく、その日の天気すらわからないほど閉塞感が強いので、収容者だけでなく刑務官にも不評だそうです。

死刑が確定した人は全国に6か所ある拘置所に収監されています。処刑場があるのは、この6か所のみです。死刑が確定しても、処遇は未決拘留者と同じままです。受刑者とは違って死刑の執行そのものが刑罰なので、執行されるまでは未決として扱われます。ですから基本的に服装や髪型は自由で、懲役の刑務作業を強制されません。しかし、ハガキやボールペンを買うにもお金が必要であり、被害者の遺族への慰謝のために請願作業でお金を貯める人もいます。ただし、作業の報奨金はごく小額です。

私が兄と知り合ったのは、兄の獄中書簡集を読んだのがきっかけです。その少し前に女の運動に会い、団塊の世代の年上の知人から「死刑もいらぬ」という言葉を聞き、「なぜ？」と疑問を持っていました。そのころの私は警察や裁判所は私を守ってくれるもの＝私の味方なのだと信じて疑ったことはありませんでした。そして当然のことながら、人を殺めた犯人は私とは何の共通点もない極悪非道な奴だと思い込んでいました。それが、兄の獄中書簡集を読んで、同じように素朴な感性を持ち、自然や生き物を愛し、私と違わない喜怒哀楽を持った普通の人間なのだと知ったのです。

そのころの私は25歳で親の家を出て一人暮らしを始めたばかりで、何でも見てやろうと意欲的でした。親の顔を

窺う生活が一変したので、思い切って会社の夏休みを利用して上京し、東京拘置所に面会に行ってみました。初めて訪れた拘置所は別世界でした。対応する職員はつっけんどんで何の罪も犯していない私をまるで犯罪者のように扱い、それまで抽象的にしか捉えられなかった国家権力というものを肌で感じました。極度に緊張していたためか、何を話したのか記憶が定かではありません。真夏なのにヒンヤリとした静寂な印象が強く残りました。その後、文通を重ね、裁判を支援する家族会やグループの合宿や集会に参加するようになりました。時間をかけて考えた上で、私は両親に養子縁組したいと告げ、猛反対を押し切って養子となりました。なぜそこまでしたのかと問われますが、なかなか納得してもらえない答えが見つかりません。若気の至りとも思いますが、私は立ち塞がろうとする国家を前にして自己規制しなくなかったのと、私でなければできない関係性をつくれるという気がしたのだと思います。29歳の春に初めて京都を出て東京で暮らしはじめ、間もなく兄の死刑が確定しました。それから22年間、こういう人生を選ばなければ体験しなかったような多くの貴重な出会いや経験がありました。心から信頼できる仲間や家族に出会い、いろんな場面で支えてもらい、また私が支え返すこともあると思います。

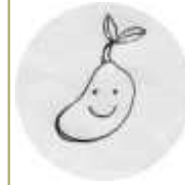
そんななかで、獄中の兄の動静を伝えるミニコミ『大道寺将司と社会をつなぐ交流誌 キタコブシ』を21年間、発行しています。それをまとめた単行本も出版し、そこで発表してきた兄の俳句は二冊の句集にまとめられました。

私の養母は5年前に亡くなりましたが、兄のために残した預貯金をもとに「死刑廃止のための大道寺幸子基金」を作り、死刑囚の再審請求の準備に役立てること、死刑囚の作品を募集して展示することを続けています。死刑囚の姿を多くの人に知ってもらいたいからです。養母は、もとは物静かな文学少女という風情の穏やかな女性でしたが、兄の裁判を見守り、獄中者やその家族、支援の人と出会うなかで死刑廃止の思いを強くし、集会などでも請われるままに発言するようになり、死刑廃止運動のなかで多くの人から慕われました。その遺志を具体的な形で生かさせたことは、私にとっても幸いなことだと思います。

昨年12月に就任した鳩山邦夫前法務大臣は、人の命を奪うという究極の刑罰の執行に関する責任と権限を放棄して、ベルトコンベアのように死刑執行すべきだと発言して、在任中に合計13人を処刑しました。現在のような1~2か月に一度の死刑執行は、「死を覚悟すれば何をやってもいい」という誤ったメッセージを振りまいていると思います。

* 2008年1月現在の事実上の死刑廃止国134か国・死刑存置国63か国(アムネスティ・インターナショナル)、2007年の犯罪認知件数(未遂も含む)1199件(警察庁・犯罪統計)、2007年の死刑判決確定数23件・死刑執行数9件

* 『明けの星を見上げて 大道寺将司獄中書簡集』(れんが書房新社1984年)、『死刑確定中』(太田出版1997年)、『友へ 大道寺将司句集』(ぱる出版2001年)、『鴉の目 大道寺将司句集Ⅱ』(海曜社2007年)



らくてん通信

exchange@rakutendo.com 編集長・高島千晶

No 44 2008/12/20 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

ひじきの祝島、自立した島の未来を応援しよう！

豆料理クラブメンバーリングリスト〈100年計画〉より

山口県上関町に建設されようとしている原発への反対運動を画いたドキュメンタリー映画『祝島通信』の中で、祝島市場の山戸孝さんが、「自立と孤立は違う。お金とものを島の外と行き来させ、補償金に頼らない暮らしを続けていく」という話をされていました。島の人たちは自立した暮らしを大切に、対岸で建設されようとしている上関原発の漁業補償金を受けとっていません。

楽天堂の豆料理キット「スプリットビーとひじきのサラダ」に入っているひじきは、祝島で採れたものです。また楽天堂では、着古したサリーを再利用した鍋カバーをフェアトレードで販売していますが、その売上利益の半額を祝島の人たちにカンパしてきました。

このような商品を通した繋がりを、祝島だけでなく他の原発のある(予定されている)地域ともつけれないかどうか、今模索中です。地域の特産品をつかったスパイス料理キットをつくるというような何か良いアイデアがありましたら、ぜひお寄せ下さい。(無々々)

緊急連絡 (10/23)

山本 由紀子 (やまもと ゆきこ)

残念なお知らせです。すでにご存知かも知れませんが山口県知事が上関原発の予定地田の浦湾の埋め立て許可を出しました(10月22日)。

中電の申請書の審査はすでに終わっていたのでいつ出てもおかしくない状況でした。(中略)「今年度中に埋め立て工事(3年かかる)に着手する、原子炉設置許可申請を国に出す準備に入る、今年中に詳細調査を終わらせる」と中電は発表。

そして、1ヶ月以内に推進の漁業者に漁業補償金の残り半分65億8500万円が支払われる。(半分は漁業補償契約時に支払われた。関係8漁協のなかで祝島漁協だけが受け取りを拒否)そもそも補償金は契約時に一括払いのはずが、中電の汚い手口、推進漁業者をつなぎとめておくためのやりかた。上関町の推進派は喜びに沸いているとテレビは報じていた。

以上が22日の報道の様子です。怒り心頭！二井知事の無責任発言、すべて国と事業者へ責任を転化、県は原発から県民の生活や生命を守ってくれないのだ。10月1日社民党の佐々木明美県議が一般質問で埋め立てによる祝島への影響についてどう思うのか聞いたが返答が無かった。なのに22日の会見は「済みなそうなフリ」を、県民感情や世論を意識した空々しい発言。豆料理クラブ会員の藤田理恵さんが「こんな時は味方が増えるよ」と言ってくださった。ほんとうにそのとおりになっている。こんな強引なやりかたは自らの墓穴掘り。

「絵てがみ大作戦」ではたくさんのお力添えをいただき感謝しています。2820組の絵てがみが人の手から手へ上関の出来事を伝えていきました。それと絵てがみは、この間の様々な行動の大きな支えになりました。ありがとうございました。

知事の許可は予想していましたがショックです。でも、こ

れで終わりではありません。たたかいは続きます。あきらめません。(山口県在住)

山口県庁への電話 (10/23)

藤田 理恵 (ふじた りえ)

よりによって私の誕生日に山口県知事が原発予定地の埋め立てを許可したのだから、昨日は一日怒りまくっていました。でもまあ怒ってるだけでは精神衛生上よろしくない。今日は仕事が休みになったことでもあるし、吉岡さんにならって山口県庁に電話してみました。以下その報告です。

最初に埋め立て担当の「土木建築部港湾課」へ電話し、主任の水村さんという方と話をしました。

まず、上関原発は国の原子炉設置許可が出ていないにもかかわらず、なぜ県は埋め立て認めたのか、そこが一番疑問だったので尋ねたところ、埋め立てと原発の許可は別との答え。原発の設置許可は国がするもので知事に権限はない、海の埋め立て免許は国からの「法定受託事務」で県が是非を判断するもの、法律が別、との返事が返ってきました。(ちなみに私より先に電話した方によると、もし国が原子炉設置許可を出さなかった場合どうなるのか尋ねたところ、仮定の話はできないと答えたそうです)

ならば、今回審査の元になった法律(公有水面埋立法)には、周辺の同意を得る項目はないのかと聞いたら、施工区の漁業権者の同意が必要で、それはちゃんとある(あとで調べたら、漁協の上関支店と四代支店)とのことでした。祝島はこれに該当しないそうです。

「でも影響は受けますよね」と聞くと、中国電力の環境アセス調査を持ち出し、影響は「軽微」とのこと。「この調査内容はどこで見られますか」には、情報公開請求の手続きを踏んで、ということだそうです。中電が県に出した埋め立て免許願書の内容について、精査が必要だと感じました。ちなみにこの願書は、「利害関係人」が閲覧して意見を言うことができます。祝島島民他441人の人たちが8月に意見書を提出したそうで、あとで県のHPを見たら、主な意見について県の回答が出ていました。10項目あってどれも重要な問題ですが、特に漁業被害について、県は「埋め立てが与える影響は軽微である」としながら、「埋め立てにより漁業被害が生じるようであれば、事業者の責任において適切な対応がなされるべきである」と、埋め立てを許可した自分の責任を棚上げしているのには呆れてものが言えません。

次に、願書の審査をしたのはどこの部署か、港湾課の数名で決めたのか尋ねたところ、関係する部署にも照会したとのことで、具体的に環境政策課と自然保護課の名前が挙がりました。他にもあると思いますが(多分水産関係や防

災)、とりあえずあとで環境政策課に電話しました(後述)。次に安全面について尋ねたところ、原発の安全性は国が保証すると答えたので、「あのうそれはちょっとまずいと思うんですけど・・・」と、水村氏へのレクチャーを展開。

「浜岡原発の地元四市のひとつで地震と原発に関する懇談会が開催されたとき、一人のおばあさんが、地震で原発が放射能漏れ事故を起こしたらどこへ避難すればいいのか、防災計画はありますか、と質問しました。これに対し市長も経済産業省の担当者も、現時点で(地震による原発事故の)防災計画はありませんとの回答。地震のさいの原発の防災計画もない国に安全を保証してもらうのは、ヤバイのではないですか」

「2年前、国の原子力安全委員会が、原発の耐震指針を二十数年ぶりに改定しました。その中に、今までなかった『残余のリスク』ということばが登場しました。簡単に言えば、地震のさい100%の安全は保証できないということです。今まで安全だと言い続けた国がリスクもありと認めた訳で、こんな重大なことはすぐ地元に来て住民に説明すべきだと要請しているのですが、いまだに来ていません。このリスクのことはご存知ですか(知らないとの返事)」

「10年ほど前、国は、活断層の上に原発を建てることはない、大きな新聞広告まで出して説明しています。しかし最近になって、原子炉が活断層の上でなければよいと、こっそり変えていることがわかりました。こういうこともご存知でしたか(知りません)」

「でしょう。こういう状態をご存じない皆さん方が、国をあてにして埋め立て許可を出しちゃって、何か起こったとき県も責任を問われなにかと思うんですけどね。県民にきちんと説明できるまで、何度も国に聞いた方がいいですよ」と最後に駄目押ししたら、水村氏も困ったようで、「はあ承っておきます」。

それと、県庁のHPに許可についての県の公式見解が出ているので、そちらを見てほしいと言われ、それはもっともだと思い、丁寧に敬礼を言って電話を切りました。

で、即パソコンを開き、県庁のHPから知事の記者会見録や、配布資料を見ました(本当はこっちを先に見てから電話すべきでしたね)。この中に、国が原子炉設置許可を出す前に埋め立て免許を行った過去の例として、福島第一、島根、伊方の各1号機の名前があがっていました(なるほど、一応とんでもない前例があるわけだわ)。

埋め立て許可に関して出された資料をざっと読み、環境政策課のサイトもちらりと見て、同課に電話をかけました。電話口に出た中村さんという方には、環境政策課のサイトにあった「瀬戸内海保全計画」に反しないかに的を絞って質問しました。

中村さんは、「瀬戸内海には保全審議会(正式名称は書き漏らしました)があり、そこで水域を3つに分けている、田ノ浦はこのうちの『一般水域』にあたり、今回の埋め立ては瀬戸内海環境保全特別措置法に抵触しないと判断しました(つまり景観保護区ほどランクが高くないから原発を建ててもいいと言うこと?)」

「保全計画のどこにも原発を建ててはいけないと書いてあり

ません」とのたまうので、「そうですねえ、私にはどうしてもそうは読めませんが。例えばホテルを建てるのは環境に及ぼす影響の度合いがまったく違うと思いますが」と言ったら、「環境アセスメントについて、7年前経済産業省が承認している」と答えが返ってきたので、待ちましたと水村氏へと同様のレクチャーをしました。

中村氏は水村氏よりはいくらか知っているようで、「どこでも原発のそばには防災のためのオフサイトセンターがあり、静岡県でも原発事故の防災計画を立てて訓練もされているはずですが」と来たので、「はい、でもそれは平時の原発事故を想定したもので、地震のさいの事故の想定はありませんよ。現に私が静岡県の防災担当者だった人(現在は静岡県内の大学教員)に、県の東海地震被害想定に原発の事故は含まれていますかと尋ねたら、入っていませんとの返事。理由は『事業所だから含まれていません』とのことで、びっくりしました。今すでに原発があるとこでもこういう状態で、まして日本は地震の活動期に入っているわけですから、7年前環境に影響がないと国が言ったとしても、状況は変わってきてくると思います。ことに瀬戸内海は内海だから、被害が出た場合影響が深刻じゃないですか」

(中村氏)「瀬戸内海にはすでに(愛媛県の)伊方原発があって、ここからも見えますよ。あそこは南海地震の震源域だし」「そう、伊方も危ないと思います。だからよけいに山口県は、国をあてにしない方がいいですよ」「ご意見として伺っておきます」

まあざっとこんな感じでした。中村さんは早口で、「うるさいなあもう」という感じがちらちらしていましたが、水村さんの方は割合まともに話ができました。

京都で反原発の活動をしているアイリーン・スミスさんが私の住む掛川へ来たとき、掛川市役所職員や市議の人たちの対応が親切だと感じしていました。原発推進の立場の人でも一応話を聞いてくれる、都会だと横柄で会うのもひと苦労とのこと。確かに原発があるのは皆田舎だから、国の役人と比べるとだいぶましですね。

それが念頭にあったので、あえて「抗議」ではなく「疑問」をぶつけ、できるだけ丁寧に話すようにしました。先述した意見書への県の回答には問題大有りなので、これから先何回も疑問点を電話できるように。

あ、もちろん「けしからん!!!」という怒りの電話もいと思います。とにかく、一部の人たちだけが「反対」してるのではなく、多種多様な人たちが「おかしい」と思ってる、それを県に伝える必要がある。そのためにも、電話の内容はバラエティに富んだ方が絶対いいです。あまり構えず気軽にかけてみるのがオススメです。(静岡県在住)

大人になって出会った子どもの本 (5)

まるで私の、あなたの人生のような

お話に登場する「小人」といえば、愛らしく素直でかわい存在、と相場が決まっている。ところが『THE MAN おちさん』に出てくるおちさん——小っちゃくて、毛深く、頭のちよとはげかけた——は大違い。注文が多くて態度がデカイ。入りこんだ家の少年を、口先三寸(もっと小っちゃそうだが)で動かし、少年からの抗議も口でまくるめこんでしまう。こうして書いてみるとかなりやな奴だ。それなのに、存在すること自体の悲しさや不条理というものも感じさせ、実に複雑な感情を呼びおこさせる。

『THE MAN おちさん』(小学館)は、レイモンド・ブリッグズ作の、全編セリフだけでつづられるマンガ絵本。ブリッグズといえば、あの『スノーマン』の作者。また『さむがりやのサンタ』(福音館書店)など、色鉛筆のタッチがやわらかな、「楽しくて心暖まる絵本作家」という印象だった。

ところがこの『THE MAN おちさん』を読んで驚いた。非常に緊張感のあるやりとりで、全編少年とおじさんのぶつかり合いが描かれている。突然現れたおちさんに、少年は翻弄される。始めは親切にしていた少年が、おちさんのやりたい放題に我慢できなくなるあたり、読んでるここの胸も苦しくなってきた。

といって、この本が重苦しい話かということ、そうでもない。おじさんの言いたい放題も実のところたわいもない内容だし、少年とおじさんがところどころでトランプや卓球のラケットを手にしているのを見ると、けっこう二人で遊んでいたこともわかる。

この本が私にとって苦しくなるほど切実な意味を持っているのは、最初に読んだ時、このおちさんが私の父と重なってしまったからだ。

この本の邦訳初版は2004年1月。そのころ私の父は、脳神経系の難病を発症し、少しずつ体の自由がきかなくなってきた。自分で自分の体が思い通りにならないもどかしさや病を得たショックから、その頃の父は時に非常に攻撃的になったり、自虐的な言葉を繰り返したりした。私たち家族は、父の心の苦しみに気づくよりも、表面に

が、私はこれを大根で作っていました。

レンズ豆と大根を炒めた料理は、元々豆料理クラブ会員の大関はるかさんがメーリングリストで紹介してくれたもの。私はこれが好きで何回か作っていたのですが、今回確認したところ、あらあ最初のってこんなだったの。油揚げと大根とレンズ豆と青菜が元々のレシピだったんですね。いつの間に青菜が抜けてじゃこが入ったんだろう?

以前の豆料理クラブ和風惣菜コースにあったかぼちゃとスプリットピーのスープも、我が家はたいてい牛乳が入るし、いんげんとレンズ豆のあえものも隠し味程度にマヨネーズを入れます。姑が甘い味好みなので、こうした方がおいしく食べてくれるようです。

それにしても、ひとに教えることは本当に勉強になりますね。「今度はこうしてみようか」と工夫するようになったし、ますます豆料理が好きになりました。忙しくてそうたびたびはできないけれど、今後はお話があればできるだけ受けようと思っています。

宮島 百合 (みやじま ゆり)

現れる父のキツイ態度に翻弄され、傷ついていた。

その頃この本を読んだ。そしてこのおちさんが、父にそっくりだと思った。やたら威張るかと思えば卑屈になり、自分のつらさ、苦しさを素直に出せないでいる。自分は本当はスゴイ奴なのに——言いかえれば、尊厳を持った一人の人間なのに、他人に「お願い」しないと生きていけないという現実に傷ついている。

今から思うと、その当時、父は、病気になったことでどんなにつらく苦しかったらう。その心の苦しみを、気づいてあげられなかったな、と今頃になって気づいている。

今の父は、病が進行して、日々わずかし動かず、会話もほとんどない状態で、精神的にも肉体的にもずいぶんとおとなしく、不活発になってしまい、かつての攻撃的な言動は想像もできない。ほんの四年前の父は元気だったんだなあと思返している。

自分のせいでなくて不利益を被ることを不条理と呼ぶそう。病を得る、老齢のため介護を受ける、そんな、私たちみんながいつかなるかもしれないありふれた境遇も、本人にとっては不条理そのものだ。

そんな不条理がふりかかってきた時、私たちはきっと、このおちさんのようにふるまい、愛する人を傷つけてしまう。また、そんな態度をとる家族に対しては、この少年のように私たちもまた、愛しているのに、善意でしているのに、心がすれ違って傷つけてしまう。

そして、「おちさん、きのうの夜はゴメン、ほくね・・・」と話しかけた時にはもう相手とは二度と会えない・・・ということもあるのだ。この絵本のラストシーンのように。せつない余韻の残る終わり方・・・まるで私の、あなたの、人生の物語であるような。

豆パートナーとして (12/17)

飛田 文子 (とびた あやこ)

先日は小さなお祭で豆料理キットを紹介してきました!もう子どもが成人した年代の方が中心の集まりの隅にちょこんと。お料理も手仕事もすばらしい腕を持つ方たちには「キット」という形が初心者向けに見えるだろうなと思って一人一人つかまえてはこのキットが作られた思いをさりりとですが私なりにお伝えしました。上手に伝わったかなあ。

帰宅して残りを玄関に置いたままにしておいたら次女の机を作ってくれるために訪れた家具職人さんが興味もってくださりそこにあった5種類まとめて買ってくれました。知人・友人にも押し付けのプレゼントではなくこんな風に手にとってもらえる機会があるのもいいなあ。よし、掃除して皆に遊びに来てもらおう~。(神奈川県在住)



上関原発の建設予定地

「リフォーム料理でひとやま当てて！」

なんていわれても その10

根石 佐恵子 (ねいし さえこ)

今年も、金木犀に鼻をくすぐられてきつぱりと秋が始まり、その鼻の奥に雨の冷たさがつ〜んと届き、冬がやってきました。雷が鳴った後、黒い雲の隙間に虹のかかるような日には、やっぱり「お鍋」でしょうか、そして、やはり北陸の冬は「ぶり大根」。ちょっと手を加えて最後の一滴まで楽しむたらしあわせだなあ〜と思い作ってみました。



まずは、私の大好きな蓮根と組み合わせてみました。〈はず蒸し2種〉お鍋の後には、雑炊かうどんを入れるのが定番ですが、なんとかひとひねりしたいな〜とずっと思っていました。お鍋は食材の宝庫！お肉やお魚、つみれや、肉団子・・・野菜にももうすでに火が通っている、しかも

薄味でということ、はず蒸しや茶碗蒸しの具にできる！と思ひ立ちました。具を少し小さめに切って器に入れ、その上をすりおろした蓮根で覆います。あとは、蒸し器で10分ほど蒸します。蓮根の色が半透明に変わってむちっとしたら出来上がり。残ったお鍋のつゆにおろしたしょうがを入れて塩や醤油で味を調べ、片栗粉かくず粉でとろみをつけて、あんにしてかけます。ぎんなんや、栗など家族で一人ずつちょっと違うものを足してみるのもおもしろいかもかもしれません。ひと手間かけてみると、お鍋もちょっと上品な一品になりました。

ぶり大根のほうは、大根を一口大にし、ぶりの身を粗くほぐして器に入れ、同じようにおろした蓮根をかけて蒸しますが、こちらは味が濃いのであんはかけません。よく「加賀料理」としてうなぎを具にしてありますが、こちらのほうが、冬らしい組み合わせかな〜？とも思います。こっくりとした味が、蓮根のもちもちとマッチしておいしいですよ！

次は、もうひとつ大好きなくずきりの力を借りました。〈くずきりのカレー鍋〉魚が具のお鍋だと、翌日は臭みが気にな



くずきりのカレー鍋

ることがあります。その時は迷わずカレー粉でカバーします。そして、だしをよく吸ってボリュームを増してくれるのがくずきりです。いろいろ入れたいところをぐっと我慢して、ねぎとくずきりをどさっとメインにして、ちょっとくたつとなるぐらいまで煮込んで下さい。

トロリ〜として、シンプルだけど十分食べ応えありで、麺とはまた違った食感が楽しめますよ。カレー粉でなくごま油や、ラー油、キムチ、コチュジャンで韓国風にしてもくずきりにとっても合います！〈ぶり大根+くずきり〉(そのまんまですが・・・)そして、ぶり大根とも相性がよかったです！大根が先に売れて、にこごりとぶりあらが残った鍋に、早く煮えるように薄切りの大根とくずきりを入れて少し水を足して、味が浸みるまで煮ます。麩だと弱すぎる、こんにゃくだと味が浸みるまで時間がかかる、そして、なにより仕上がりのべっ甲色を見たらもうこれしかない！と思ひました。白いご飯に合うし、二度楽しめます！！



ぶり大根+くずきり

ちなみに一番人気は黒豆のディップ。これは絶対うけると思っていましたが、果たして味見の段階から「クセになりそう」と声があがり、残ったものはラップに包んで全員が持ち帰りました。レンズ豆とじゃこ根菜の炒めもの、れんこんと金時豆の揚げ団子、スプリットピーとひじきのサラダなども好評で、ひじきのサラダはキットがすぐ売れました。

後日、主催者から「とても充実した講習会になりました。大豆とこんにゃくとしいたけの炒めものを早速作って好評でしたよ」とのメールをいただき、とても嬉しかったです。宏子さんにも「初めて作ったメニューも多くて勉強になった」と言ってもらえました。

それと、レシピを打ち込むうちにわかったのですが、何回も作っているといつしか「我が家ふう」に変化しているのですね。レンズ豆とじゃこ根菜炒めは、新和風コースの先月号でごぼうとにんじんを使って紹介されています

(7P下段へ続く)

豆料理ワークショップ & 豆パートナー活動報告

京都・嵐山東児童館 (11/15)

豆料理クラブメーリングリスト (100年計画) より

高島 千晶 (たかしま ちあき)

子どもたちが仲がいいので、一人ずつ別々に味付けていくというだけでなく、3人から5人くらいで、共同で味をつけ、アイデアを出し合う展開になりました。「サララップ出して」と言い出して包んで茶巾絞りみたいになったり、それをホットプレートで焼いたり、もんじゃ焼きみたいにして。今までの中で一番、自主的で自由な展開になったように思いました。

スタッフのやまもとわかこさんが豆のゆで汁でシンプルなスープを2種類つくってくれたのですが(一つはイタリアン、一つは和風のポタージュ)、さらにそこにごま油を入れたり、胡椒をふったり、味噌味にしたりという子が出て、それがまたそれぞれおいしかった。「これ、はまるなあ」と言ってくれました。これから子ども向けのワークショップを続ける上でとても参考になりました。



今日は4種類の豆を使いましたが、大人の場合と違って子どもの場合はひよこ豆だけにして一種類の豆でいろんな風に展開できるのを見た方がいいように思いました。次回、こういう機会が与えられたら、ひよこ豆だけに絞り、最初からホットプレートも用意しておこうと思ひました。

豆料理講習会 in 静岡 (11/17)

藤田 理恵 (ふじた りえ)

「らくらくお豆クッキング」というタイトルのこの講習会。料理の苦手な私がひとに豆料理を教えるなんて何と大それたこと！とお話があったときは躊躇したのですが、依頼主(子育てサークルを通じて食や環境、原発のことなどに積極的に取り組んでいるとてもステキな若いお母さん)に日頃お世話になっているので、「教えることはできないけど提案くらいなら」ということで引き受けました。

それでも一人でするのはちときつと思ったので、稲刈りも終わっていないひかり農園の鈴木宏子さん(私と同じ豆パートナーで豆料理クラブ会員)を引っ張りこみ、結局野菜と食材の用意を全面的にお願いすることになりました。豆と調味料は私が用意し、全体のプランを立てました。

進め方については、過去のワークショップの様子を豆料理クラブのメーリングリスト(100年計画)で読み返し、千晶さんに電話で相談。子ども向けワークショップみたいに自由に作ってもらおう、というのはちょっと自信がなかったので、基本的に豆料理クラブのコースのレシピを紹介することにしました。

当初は、新豆が出る前の時期だから、ひよこ豆、レンズ豆、黄スプリットピーを使おうと考えていたのですが、

ひよこ豆が入荷しないと知り、直前に計画を大幅変更しました。

で、「水で戻さずそのまま使える豆」でレンズ豆と黄スプリットピーを紹介し、「おなじみの豆をもっと気軽に！」で、金時豆、大豆、黒豆、小豆を使ったレシピを提案しました。公民館の調理室が、コンロつき流し台2つだったので、10名の参加者を2班に分け、当日は私と豆料理クラブ会員の鈴木宏子さん(浜松市ひかり農園)がそれぞれにアドバイザーとして付きました。

メニューは、①スープ、②煮もの、③あえもの、④炒めもの、⑤揚げものを用意し、どちらの班もすべての豆を使うようにしました。スイーツは全員で。参加者は小さい子どものいる人ばかりなので、スパイスを使うものは少しにして、和風中心にしました。

決まったメニューが、A班=レンズ豆のスープ・レモン味、カブと金時豆の酒粕煮、スプリットピーとひじきのサラダ、大豆と干しいたけとこんにゃくの炒めもの、れんこんと金時豆の揚げ団子、B班=スプリットピーとかぼちゃのスープ、チリスープ、いんげんとレンズ豆のあえもの、レンズ豆とじゃこ根菜の炒めもの、大豆とじゃこひじき揚げ。全員で、黒豆ディップ、小豆と黒米のデザートココナツ風味を作ることになりました。全部で12種類！

2時間でこれ全部できるの？と宏子さんが心配し、私も内心欲張りすぎかな、と思ったのですが、「ふだん炊事をする人たちがばかりだからできるよ」「そんな難しいメニューないし」「だいたい私でも作れるんだから」と説得し、最後は「一人1品ずつ作ったって10人いるんだから、できる、できる」とかなり強気に。

それでもひよこ豆の代わりに急遽使った金時豆だけは、メーリングリストに千晶さんが書いていたレシピを片っ端から試作しました。久々に作るものも一応おさらいしたので、講習会前1週間は毎日豆メニューばかり(夫に「今日も豆?」と言われた。)

こうして毎日作ったおかげで、金時豆の魅力を知りました。本当に幅広く使える豆で、何にしてもおいしい。(個人的には「カブと金時豆の酒粕煮」が好き。姑も喜んで食べてくれたし。それにしても酒粕を使うことを思いついた千晶さんに脱帽です!)ぜひ金時豆を使ったキットを作って下さいね。

当日は、「うまいくかなあ」と朝からドキドキしていましたが、案ずるより産むが安し!準備の方がたいへんで、当日はとっても楽しかったです。

定刻に全員集合とはいかなかったため、先に来た人たちで小豆と黒米を圧力鍋に仕かけたり、黒豆ディップを作り始めたりしました。全員が揃ったところで、楽天堂に貸していたいた豆の見本を見てもらって豆を紹介。たくさんの種類があることにみんな驚いていました。

そのあと2班に分かれて料理がスタート。最初は、私が時間ばかり気にして、「これを切ってください」「これを煮て下さい」と次々指示を出したので、途中で「今何を作ってるのかわからない(!)」という声。

はっと我に返り、あわててレシピを確認してもらいながら、「では次は〇〇を作ります」と軌道修正しました。その後も、私が間違えて隣の班の炒めものを作るミスはあったものの、

(6P下段へ続く)

こうじ
麴遊び その7

小紺 有花 (にこん ゆか)

小学5年生から高校時代までを奈良で過ごした私は、自宅から小1時間で行ける大阪の鶴橋高麗市場へ母や祖母と共によく足を運んでいました。鶴橋駅のすぐ下にあるこの市場は小さなコリアンタウンとなっていて、狭い通路を散策するだけでちょっとした韓国旅行の気分になります。中でもキムチ横丁とも呼びましようか、キムチの専門店が沢山並んでいる少しディープな一角が私のお気に入りでした。白菜、きゅうり、大根、エゴマの葉、菜っ葉、魚の内臓、わたり蟹などなど、様々な食材が漬け物となって売られています。他にも韓国野菜や、豚の頭やバラ肉の大きな固まり、腸詰め、鯛の塩辛、餅菓子、ナムル、調味料などの目にも珍しい物が色々あって、それら異国の食べ物に私の好奇心と食欲は大いに刺激されるのでした。あれこれと目移りしながらもいつも買うのはいくつかのお気に入りのキムチと大体決まっていたのですが、キムチを手に入れると何だか気持ちホクホクしました。帰りの電車では車内中にキムチの香りをまき散らす事になり、少々肩身の狭い思いをするのですが、家に帰って温かいご飯と共に食べる楽しみを思えば、周りの迷惑など気になりませんでした。

キムチとは「自然発酵させた漬物」の総称だそうです。野菜の数だけキムチの種類があると言われ、各家庭、各地域の気候風土によっても味付けが異なる実に多彩で奥の深い漬物です。唐辛子を使った赤い物から使っていない白い物、生の魚介類をふんだんに使った物や果物を使った物、山野草を使った物などなど、キムチだけでも韓国の食文化の豊かさが伺えます。キムチの味はキムチヤンニョムと呼ばれる合わせ調味料で決まります。ヤンニョムには魚介類の塩辛、魚醤、果物、薬味、唐辛子など様々な食材が使われ、複雑な味が醸し出されます。動物性の旨味と野菜の香りを融合させる所がキムチの一番の特色であり魅力ではないでしょうか。私は冬になり白菜が丸々と太ってくると白菜のキムチを作りたくなります。何と言っても自家製キムチは美味しいのです。出来上がったキムチを知り合いにおすそわけしては美味しいと褒めてもらい、気を良くしてまたせっせと作るのです。初めの頃はレシピ本に首っ引きで作っていましたが、最近では少しずつ自己流のアレンジを加えるようになってきました。より簡単に手早く、そして美味しく！が私のキムチ作りのモットーです。自分なりの工夫を凝らすとキムチ作りがとっても楽しくなります。

今回はそのオリジナル白菜キムチの作り方を紹介します。まず一番のポイントは甘酒を使っていることです。甘酒ライフを楽しんでいるのなら、この素晴らしい発酵食を同じ発酵食であるキムチに使わない手はありません。通常キムチには発酵を促す為に米の糊やお粥を使いますが、その部分を甘酒に置き換えます。甘酒は発酵を促進し、旨味と甘みを補ってくれます。甘みはキムチに欠かせない要素の一つです。よりコクを出す為に蜂蜜も少し加えます。甘酒と蜂蜜を組み合わせると、奥行きのある穏やかで上品な甘みになります。旨味を加える為に昆布や煮干し等の乾物でとった濃い出汁がよく使われるのですが、私は出汁をとる手間を省いて細かくした乾物をそのまま混ぜ込みます。その方が簡単だし、材料の無駄も有りません。白菜の下漬けは、白菜を4分割して大きな塊のまま塩漬けにするのが普通ですが、この作業は場所も大きな容器も必要で結構大

変なのです。だから私は白菜の葉をばらしてザクザクと刻んで漬込みます。刻み漬けにすると作業がすごく楽だし、食べる時も汁のしたたるキムチを刻んでまな板に付く汚れとにおいを気にする事ありません。1度に漬け込む量は白菜半分にしました。この量なら冷蔵庫で保存するにもあまり場所をとりません。このようにめんどくさい部分をあちこち省いた自己流レシピにしてから漬込み作業がかなり気楽になりました。手早く出来るのでこまめに漬込むようにしています。

でも、味は本格的です。自家製キムチの美味しさに目覚めたらキムチ作りがきつと病み付きになると思いますよ。それから、寒い季節にピッタリのあったかい甘酒スイーツを2品ご紹介します。

ひとつ目は「甘酒リンゴ粥」です。これは風邪をひいた時や胃腸が弱っている時にも最適です。喉の痛い時や咳のある時にはリンゴを梨に置き換えるとスーッとします。とっても和んで癒される一品です。

もうひとつは「甘酒ぜんざい」です。小豆と甘酒を煮込んでも、いつもどこか味に物足りなさを感じていましたが、そこへクルミを加えてみたら風味と甘みが増してとっても美味しくなりました。クルミをすり胡麻に置き換えるととても濃厚になりますし、アーモンドプードルに置き換えるとアーモンドの甘い香りが漂います。でも、わたしの好みは一番まるやかになるクルミ入りです。それでは、寒い季節ならではの甘酒の味をお楽しみ下さい♪



【白菜キムチ】

【材料】

白菜 1/2株(約1500g)、白菜の重さの4%の塩(白菜の下漬け用)、大根 200g、大根の下漬け用の塩 5g、玉ねぎ 40g、長ネギ 1/2本、ニラ 1/4束、粗挽き唐辛子 10g、細挽き唐辛子 5g、アミの塩辛 20g、魚醤 小さじ2、おろし生姜 小さじ1、おろしニンニク 小さじ1+1/2、甘酒 150g、蜂蜜 大さじ1、煮干し(粉末) 小さじ2、刻み昆布 10g、干鰯(あぶってみじん切りにしたもの) 大さじ1

【作り方】

1) 白菜を下漬けする。白菜は葉をばらして良く洗い、ザク切りにする。4%の塩をまぶして重しをして水が十分にあがって来るまで約1日置く。途中上下を返すとまんべんなく漬かる。

2) 白菜が漬かったらザルに上げて漬け汁を捨てる。ため水で2度ほど軽く洗って再びザルに上げて2時間くらいかけて十分に水切りする。決してしぼらない。
3) ヤンニョムを作る。大根は3センチ長さの千切りにし、塩5gをまぶしてしんなりしたら水気をしぼっておく。
4) 玉ねぎは薄切り、長ネギは斜め千切り、ニラは3センチ長さにザク切りにしておく。
5) まな板で良くたたいたアミの塩辛、魚醤、おろし生姜、おろしニンニク、甘酒、蜂蜜、煮干し粉末、軽くあぶった干鰯のみじん切りをよく混ぜ合わせる。ミキサーを使っても良い。
6) ③+④+⑤+刻み昆布+唐辛子を良く混ぜ合わせる。これでヤンニョムの出来上がり。
7) 本漬けをする。水切りのすんだ白菜とヤンニョムを良く混ぜ合わせる。密閉容器に詰め込み、表面をラップで覆い、皿を一枚重しとして乗せておく。涼しい部屋に1~2日置いてから冷蔵庫で保存する。1週間ほど経つと味がのってくる。

注

* 余分な水気が入ると味が落ちるので野菜の水切りは十分に行い、使う容器も良く乾燥させておく。

* 白菜は下漬け前に2~3時間天日干しにしておくとも甘みが増して美味しくなる。

* 好みで干し椎茸や干しえび、ゆずの皮、リンゴ、梨、干柿などを使っても面白い。身近な食材で色々工夫してみよう。

* 唐辛子は日本産よりもマイルドな韓国産の物がおすすめ。荒挽きは辛さが弱く、細挽きは辛みが強い。好みでブレンドの比率を変えても良い。日本産の唐辛子を使うと激辛になる。唐辛子は室温で保存すると色が抜けて味が落ちて行くが、冷凍保存すると長もちする。

* 魚醤はいしる、しょつづる、ヌクナム、ナムプラーなど何でも良い。

* 白菜に和えるヤンニョムの量は好みで加減しても良い。ヤンニョムだけを保存しておけばキムチの素として様々な料理の味付けに使う事も出来る。

* キムチは常に漬け汁に漬けて表面を空気に触れないように保存する。

【甘酒リンゴ粥】

【材料】(1人分)

リンゴ 1/4個、水 1/2カップ、甘酒(粒のまま) 大さじ2~3、塩 一つまみ

【作り方】

1) 鍋に水と塩を入れておく。

2) リンゴは分量の半

分をイチオウ形にスライスし、残りはすりおろし、色が変わる前にすぐに鍋の中に入れる。

3) 甘酒も鍋に加えリンゴが柔らかくなるまでコトコト煮込む。



注

* 使うリンゴは何でも良いが、紅玉がおすすめ。

* 甘酒と水の量は好みで加減する。

* 仕上げにシナモンや生姜汁を加えても良い。

【甘酒ぜんざい】

【材料】(約3杯分)

ゆで小豆 1/2カップ、水 1/2カップ、甘酒 100g、クルミ 10g、塩 一つまみ、白玉団子 適量

【作り方】

1) クルミはすり鉢ですりつぶしておく。

2) 白玉団子以外の材料を全てミキサーに入れて良く攪拌する。鍋に入れてひと煮立ちさせる。

3) 器に注いで、白玉団子を浮かべる。好みでゆで小豆の粒やクルミ(分量外)をトッピングする。

注

* クルミを白すり胡麻 大さじ1+1/2か、アーモンドプードル 大さじ1+1/2に替えても違う風味が楽しめる。

お知らせ

豆料理クラブ、リニューアル 詳しくはホームページで

* Basicコースの豆料理セットの内容を見直してメール便サイズでお送りし、会費を値下げします。振込3150円→2520円、代引3450円→2940円、来店2625円→2310円/月
* 次の2コースが新たにスタートします。

1) 2ディッシュコース(1月より募集開始): 毎月豆料理キットを2種類ずつお送りします。会費 1470円/月

2) 2カップコース(来春より募集開始): 毎月2種類の豆を1カップずつお送りします。レシピ付き 会費 1050円/月

* 商品代金3000円以上でらくてん通販の送料を無料に!

【豆ランチパーティー】会場: 乾窓院 10-15時 2500円

1/25(日) ウインドファーム・日下部さんをお招きして銅山開発から森を守り持続可能な発展を目指すエクアドルの有機コーヒー栽培農民との交流体験を語っていただきます。

2/11(水・祝) at 山口市わか屋さん

楽天堂の商品を扱っていただいている豆ショップわか屋さん(山口市金古曾町1-9 TEL:090-9739-4965)で行います。

3/8(日) 祝島報告会

2/11の豆ランチパーティーの後、高島千晶は山口県祝島に寄って朝4時からひじき採りに参加し(一緒に体験してみたい人、募集中!)交流を持ちます。その報告会です。

【舞ワークショップ&体を整える会】会場: 乾窓院

舞W: 1/27(火)・3/3(火)・3/31(火)

全体: 1/19(月)・1/24(土)・2/9(月)・2/21(土)・3/9(月)・3/14(土) * 下線日は通常の日程から変更

編集後記

8ページに死刑制度について書いて下さった大道寺さんは、京都市右京区で「にんじん食堂」を運営されています。去年、沖縄から越してこられました。貴重な問いかけです。