

煮込み料理はおまかせ！鍋カバー続々入荷

FROM インド・カルカッタより



毎日のように活躍する鍋カバー。出かける前に仕込んでおけば、帰った時には煮ものができている保温調理用の優れものです。光熱費の節約も嬉しい。カルカッタ在住の豆料理クラブ会員からフェアトレードで何か作りたいのだけれど相談され、会員有志と作った楽天堂のオリジナル商品。リサイクルのサリーを活用した美しい裂き織りです。赤系、黄色系、オレンジ系、エンジ系、ワインカラー系、グリーン系などおおよその色をご指定下さい。裏は生成でリバーシブル、小さく収納できます。プレゼントにも喜ばれます。2940円

文字さんから寄せられた感想

先日はゆっくり、ゆっくり、鍋カバーを選ばせて頂いて有り難うございました。

とても、デザインも良く、機能的でニコニコしながら、使わせていただいています。筑前煮を作ったのですが、本当に、じっくり味がしみこんでいきました。

お料理の腕前に自信がない人でも、失敗知らずになるでしょう！私も大助かりです。

丁寧に作られた商品で、どの鍋カバーも本当に綺麗で目移りしてしまいました。私は、赤と緑が入ったものと赤とベージュをの組み合わせを2点頂いたのですが、自宅に

お知らせ

豆ランチパーティー

1/24 (日) スリランカ 人と料理 ゲスト：ミレさん&正木さん夫妻 時間：11～15時 会場：共同作業所サリュ(楽天堂歩10分) 会費：豆料理クラブ会員&一般1500円 一品持ちより歓迎！ 前々日までにご予約下さい。

2/11 (木・祝) フェアトレードって何？ 生活の豊かさを犠牲にしない経済 (仮) 豆ランチパーティー at 鳥取市 ゲスト：日下部伸行さん (ウインドファーム) 時間・場所等は未定です。主催者の水越屋・和田敏宏さん (豆料理クラブ会員 TEL0857-22-3548)までお問い合わせ下さい。

舞ワークショップ 講師：室野井洋子さん

1/31 (日) 、3/2 (火) 、3/30 (火) 、5/30 (日) 、6/28 (月) 、7/27 (火)

印=時間10-14:30 印=時間15-19:30 会費：4000円 (初めての方2500円) 要予約 一品持ちより歓迎！

年末年始の営業のご案内

年内は12/26 (土) まで、新年は1/7 (木) より営業



「いつもおいしいお豆さんをありがとうございます。黒豆や五豆等甘いお豆が苦手な娘がインターネットで探した楽天堂さん！お陰様でお豆料理のレパートリーが広がりました。お豆さんと野菜をほとほと煮るだけでこんなにいいおかずが出来るなんて！なんてすてきな事でしょう。しみじみとおいしいお豆さん達、おいしいおいしいと家族で味わっています。感謝です。」 (木幡さまから頂いたお葉書より)

編集後記

今回は、「ねんど物語」と「商売の楽しみ」の2つの連載をお休みしました。3月発行予定の次号には掲載します。

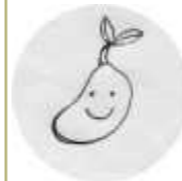
日が暮れるのが早く6時には真っ暗。外から帰ってきた息子に「もうできるよ」と声をかけ、夕飯の最後の仕上げをします。

いただきますをすると、息子はふがふがと鼻音をならして、息つく間もなく食べます。途中、カリフラワーとかぶのお味噌汁も食べるように言うと、「後で食べる。100%食べるから。今はこれ食べさせて」と言って、オムライスに集中します。この勢いだ、1人前では足りないと思いをしている、やっぱり「もうちょっと食べたい。」わたしのお皿をさしだすと、「いいの？お母さんも食べたらええのに」と言いながらも、すぐにまたすごい勢いで食べ、そうして食べ終わったら、気がついた時にはもうストーブの前で寝ていました。

皿洗いをしながら、ふがふがと鼻を鳴らして食べていた息子の姿が思いだされて笑ってしまう。おっぱいにむしゃぶりつく赤ん坊を見たときと同じように、充実して感じられる一時です。

今年もあと少し。新物のお豆が次々と届いています。皆さんの台所仕事がより楽しくなるように、おいしいお豆と通信を来年も届けていきたいと思えます。今年一年おかげさまで無事過ごせました。ありがとうございました。皆さま、どうぞよいお年をお迎え下さい。(千晶)

ベトナム解放、ベルリンの壁崩壊に続いて、生きている間はありえないだろうと思っていた三つめの事が今年起こりました。政権交代です。次は朝鮮の統一？(無々々)



らくてん通信

www.rakutendo.com

exchange@rakutendo.com 編集長・高島千晶

No 48 2009/12/16 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

豆ランチパーティー 秋～冬 会員の報告

メンバーリスト 100年計画 より

地域に開かれた場をつくる (9/26)

ゲスト 向井 千尋さん (NPO法人風和代表)

道免 洋子 (どうめん ようこ)

私は今年の3月まで京都市内の小さな共同作業所で働いていたので、同業者としてサリュさん(注)は気になる存在でした。今回、豆ランチパーティーでようやく共同作業所サリュに行けて、風和の活動の話が聞けて、豆料理をはじめとする美味しいごはんが食べられて、一気に色んな願いが叶って得した気分になりました。

風和は「誰もが表現できる場を」を柱に始められたデイサービス事業所であり、フリースペースをあわせ持つ、子供からお年寄りまで気軽に来られる、テーマの通りまさに「地域に開かれた場」のようでした。

日々の活動内容をスライドを交えて、向井さんがわかりやすく説明して下さったのですが、ギャラリーを開設したり、「殞の森」の上映会を開いたり、コンサートをしたり、園芸のワークショップをしたりと実にバラエティーにとんだ内容で魅力的でした。

ギャラリーは絵本作家のスズキコージさんの作品展や、地域のおじいちゃんおばあちゃんの宝物展、365日絵日記を付けている方の絵日記展など「見たい！」と思う企画ばかりでした。スズキコージさん本人を呼んでお面作りのワークショップをして、さらにそれを被って地域を60人程でねり歩いたという話や、冷房設備のない体育館での夏の上映会に、予想以上に人が集まり「熱中症になる人が出るのでは？」とあせっていたら、氷柱を何本も用意してくださる方がいたり、行政が団扇を貸してくれたりして、あとは冷たいお茶を用意して乗り切ったという裏話に笑いがこぼれていました。

向井さんご本人に話を聞くまでは、NPOを個人で立ち上げてユニークな事業をしている、いかにも「実業家」のような方が来られるのかなと勝手に想像していましたが、参加者に囲まれて風和のことを語る向井さんはとても親しみやすい雰囲気でした。風和のありかたや活動を聞いていると、私などからすると「こんな夢のようなことが現実起こっているデイサービスがあるなんて！」と驚きと感動でいっぱいになりましたが、向井さんは「自分がやりたいと思うことをやっているだけ」「イベントで人が集まらなくても自分が楽しかったらそれでいい」「いろんな人に助けをもらいながらやっている」という姿勢で、たんとと語っていました。

向井さんのような働き方、生き方は素敵だなと心から思えました。だからといって「向井さんだからできるんだ」と諦めのような引け目を感じることなく、もちろん向井さんだからできたことは多分にあると思いますが、もしかしたら夢というものはいかに実現していくのかもと希望のようなものを感じることができました。

風和の話聞いて、たくさんのおいしい料理を頂きながら、豆料理クラブのことを全く知らなかったけど豆ランチパーティーを存分に楽しんでいるサリュのメンバーとも話が

できて、人から料理から場から、じーんと温かい気持ちをたくさんもらいました。

その日の夜、豆ランチパーティーに誘ったけれど子供の運動会で参加できなかった友人に、風和のパンフレットと通信を渡し、豆ランチパーティーの話をしてました。友人は最近シングルマザーになって、実家に帰るため近々京都を離れるのですが、「私がこれからやりたいことはこういうことなのだ」と思いを語りながら食い入るようにパンフレットを見ていました。

二人で風和の写真を見ながら、気持ちがあればきっとこうやって夢が形になっていくのではないかと、自分たちはまだまだこれからだけど風和をヒントに根拠のない自信でもって励ましあいました。そして、一緒に風和に行ってみようとして約束しました。

向井さん、体調不良にも関わらず楽しい夢のある話をありがとうございました。きっとまだまだ語りきれなかったことはあるんだろうなと思いつつ、風和に行ったら、もっと全体で風和の良さを感じられるのではないかと思います。

土曜は神戸に帰らず、また別の友人宅に泊まったのですが、たまたま「丹波篠山まちなみアートフェスティバル」というパンフレットをめぐっていたら、向井さんとパートナーの大月さんの写真を発見。朝から晩まで「風和」な一日でした。



(注) サリュ：様々な原因で心を病み生活がしづらくなっている女性のための共同作業所。楽天堂で販売している豆料理キットのラベル貼りなどの内職もしてもらっています。

大阪・在日・コミュニティー (12/6)

ゲスト 李 一成さん (そら施術院院長)

高島 千晶 (たかしま ちあき)

昨日の夜、李さんの豆ランチパーティーのレポートがお布団の中で浮かんできたので、それをそのまま書きます。(以下、カッコ内の「コメント」は李さんからいただいた補足です)

李さんにはおばあさんがいました。李さんを連れて野の草を摘みに出かけることがよくありました。おばあさんは、食べられる草を見つけると素早く摘みました。その時代の人には皆、貧しかったからそうだったのでしょう。草を見つけて顔を輝かすおばあさんは、今の時代のわたしたちにはない生きている実感のあった世代だろうと思います。

李さんのおばあさんはチェジュ島(斉州島)の出身でした。島の話をする李さんにはなかつた。(僕のなかで韓国に触れることができたのは、済州島で生まれ育った祖母(ハルモニ)と接する事だけ。祖母とふるさと(故国)について一度も聞いた事がない。)おばあさんはなくなる1週間前に、「もう歩かれへんからおぶって」と李さんに言いました。李さんは背中におぶったその重みを忘れません。(僕が祖母を背負った時の感覚、祖母が死をむかえ流した一すじの涙、僕の体に刻みこまれている。)

李さんのお父さんは李さんが小学校3年生の時、兄弟3人を呼びつけて話をしました。(兄弟は姉と兄と弟です。弟は六つ下でまだ小さかったので呼ばれなかつた。)
「おまえらは朝鮮人や。これから先、差別される。しっかり勉強するように。勉強すれば差別されない。」李さんは差別というのが何のことかわからなかつた。「差別って何?」「今にわかる」とお父さん。

李さんはスパルタ学習塾で一生懸命勉強して、有名な私立中学に合格しました。李さんの家では、中学校に入ったから、通名ではなく本名を名乗るといふ不文律がありました。

もし、今まで通ってきた公立小学校の仲間が通う公立の中学校に行くと、それまでの「民野」をやめて「李」と名乗るとしたら、多少の抵抗はあったでしょう。(名乗ることをかしたかった。)でも、あたらしい環境で「李」と名乗ることはたやすかつた。(たやすくなかつた。自分自身なじまなかつたが、最初から俺は朝鮮人だ、だから何みたいな態度。)
「李です」と新しい仲間に名乗って、李さんは差別されることはありませんでした。皆、あたたかく迎え入れてくれた。

李さんは差別されたことがあつたらうかと考えたとき、例えばこういうことがあつたのを思い出しました。女の子とつきあっていて、女の子のおうちに電話して、お父さんが出てきた。「李です」と言うと、「李?お前、だれやねん?」といわれました。でも、それは差別だつたんだろうか。知らない男から電話がかかってくるなら、誰にたいしても、お前だれやねん?と父親は聞くかもしれない。

差別されないために必死で勉強してきた李さんは、中学校で本名を名乗りあたたかく迎え入れられたことで、拍子抜けしました。勉強せえへんでもいいやんかと思ひました。(スパルタ教育の反動?差別されない事実?元々あほ。授業についていけなくなりました。)通学途中にある難波の町をほつつき歩くようになりました。町を歩くと、その年頃の男の子は皆そうらしいのですが、言いがかりをつけられました。ただ目があっただけで、「めんち切つた」と言われます。李さんは身構えることを覚えました。

中学時代は成績が悪くなつていったので、好きなサッカーをやらせてもらえなかつた。高校に入って、李さんはサッカーに夢中になり、強くなつていきました。頭を五厘刈りにして、目立つ存在になりました。(勉強に厳しい学校は部活

する事を僕に禁じます。高校に入ると、中学で部活を禁じられた僕は、サッカーに夢中になり、そのうち他の学校の先生に名前と顔を覚えられ、体育会系の教師達に「李」と呼んでもらえる事がうれしかつた。)その頃の李さんは、肩で風を切って歩いてたかもしれない。

李さんは高校を卒業すると、手に職をつけようと思ひ、針灸学校に行きました。その針灸学校を卒業して病院で働くようになると、先生と呼ばれました。しばらくは先生と呼ばれて気分良く働いたものの、先生と言われなかつた自分の自分を味わいたくて、病院を辞めてアルバイト生活に入りました。

李さんは力仕事が好きです。李さんは職場の仲間とトライアスロンもやるようになりました。何キロか泳いで、180キロ自転車走らせて、それからフルマラソンをするという競技。練習で走っていたとき、自分がいくらでも走れることに気がつきました。気分がよかつた。

でも、トライアスロンが流行るようになると、人を押しつけて(反則して)でもいい成績をとりたいがる人が増えてきて、楽しめなくなりやめました。(気分良くはないが李先生という事に安住していた自分、仕事において膝が痛いついていう人が次の日に亡くなる現実、生きるって何と自分につきつけ肩書きのない世界・裸の自分で何ができる?トライアスロン(鉄人レース)にその答を見出そうとしました。しかし、その世界において、順位やタイム客観的なものにこだわらぬ選手、自分においてもそうなりつつある事に気づき離れていくのである。実際トライアスロンのゴール前で名前を呼ばれた時、そしてたくさん見知らぬ人があたたかく拍手してくれた時は泣きました。)

力仕事の他には、バーでも働きました。バーにはたくさん外国人が飲みに来てきました。イラン人が固まってやってくると、李さんは思わず身構えました。人間はわからない存在にたいして、身構えてしまうものかもしれない。自分も外国人に差別しているかもしれない。わからない集団をひとくりにして、おびえているかもしれない。そんなことを感じました。

30を過ぎて、李さんは自分の住む地域に在日の人が集まれる場をつくりたくて、ショットバーをはじめました。お酒を飲むと、なかなか普段は言えないようなことを話していつてくれる。李さんは聞き役になりました。李さんは、途中で全体の稽古に打ち込むようになり、お酒をやめました。お酒を飲まないでも、バーで酒飲みの話し相手をしました。(僕のなかでくすぶつてる問題。実際、生の在日と触れあう機会があまりなかつた事(弟は民族学校出身)。梅田で民族学校の出身者がBARをしていてそこに集まる在日の姿を見、地元にもあれば僕自身が触れあう機会をもてる、酒の場は普段言えない本音の部分で語りあいたい。弟と二人でBARをはじめました。そこで呼ばれるヒョンニ(兄さん)オッパ(兄さん)心地良かつた。在日のなかでもいろんな考えがあり、在日としての答えをみつけられなかつた。全体の稽古をしていくうちに俺は外に対してどう思われるかとか人がどう見るかばかり気にして生きてきた自分に



な~と思ひました。

<ごろごろだいこんカレー>

ストーブを焚き始めると上がもつたなくて常に鍋をかけておきたい私です。そろそろお豆や大根の出番ですね。大根が手に入るとできるだけすぐに一本丸ごと切つて、とにかくストーブへ。(へたに残して結局干からびさせてしまったことがあります、ごめんなさい。)

その時の気分で昆布を入れたりいしるを入れてみたりしますが、おでんに進化したり、キムチ鍋になったり、時には飽きられたり・・・。

今回は、夜出かけることになり、子どもたちにレバーカレーを作り置こうと思つていたのですが、ストーブには大根が!面倒くささともつたいなさが相まって、いっその鍋にすべてをと、大根を半分取りよけて、刻んだ玉葱、レバー、香辛料、ケチャップすべて入れ、とろみが足りないところはジャガイモを搾り下ろして混ぜ、一気にストーブ上でカレーのできあがり。

あとは保温カバーを重ねて夕飯までじっくりしみこんでもらいました。取りよけた大根もネギみそや、こがねのたれ(後で出てきます!)でべろりと平らげられており、残りのカレーも翌朝には完売でした。やっぱりふるふき大根は千両役者だな~と感心するのでした。

<こがねの味>

(番外編「これは便利」)実は残り物救済!

筆が遅くて、原稿完成までいつもご迷惑をおかけしてしまつたのですが、ネタがなかつたら「これは便利」なんてのもいいよとの高島さんよりの優しいお心遣いにお答えして・・・。

先日のおつとさんのお誕生日、お祝いは焼き肉に!炭をおこして居間に切り出しコンロを設置、煙が出ないように陶板で焼きます。娘の唱える市販のタレの名前に悔しさをおぼえ、「お母さんが作ります!」と宣言。

ちょうど、野菜室にひっそりと居た、酸っぱくて堅くて放つて置かれ、ちょっと傷みかけた梨を発見、玉葱と搾り下ろしていろいろ混ぜて即席のタレ完成!「の味」なんかよりよっぽどおいしいと大好評で、これは使える!と思つてた。

なのに、その後庭のどんぐりの木の下に梨を発見(おつとさんが秘かに土に返そうとしていた!)「こんな宝物を。」とヒョドリに見つかる前に大事に拾つてかえつてさっそくつくり作することに。

梨1個と、たまねぎ1個を搾り下ろします。口当たりを考えると薬味おろしのような細かい目のほうが良いです。玉葱をおろすのはなかなか至難の業ですが、ぼろぼろ涙を流しながら、「上を向いて歩こう」なんかを口ずさみながら楽しくおろすのがコツ?です。(目をつぶつていても料理できるおろし金、すり鉢って大好き!ははは!)

そこに、甜麵醬、豆板醬、酒、醤油(うちはいつもの



黄金の味+ふるふき大根



んにく醤油です)を大さじ1杯ずつ入れます。(でも、じつは豆板醬がもうおしまいで、瓶にへばりついたのを取るために、お酒を入れて瓶をシェイクしたからどちらもちよつと多めです。)ショウガ、ニンニクを好みで搾り入れて(うちは醤油漬のニンニクを3片ほど)、塩で味を調節したらアルコールを飛ばし、なじむように一煮立ちさせて完成です。さながら「こがねの味」とネーミング。なんだか分量が書いてあつて「レシピ」みたい!初めてかも!!(いつもアバウトな私。実は小紺さんのようなちゃんとしたレシピに憧れていたんです。)

瓶に入れて冷蔵庫に入れておけばずっと持ちそうな感じがします。これもニンニク醤油のように、つぎたしつぎたししていけるかな?梨が終わればりんごに代えられますね。あえて酢と油は入れず、その時々でゆずを絞り入れたり、オリーブ油やごま油と変えられるのもよいかもかもしれません。今では大活躍です。

写真は、例のふるふき大根にかけてみたのと、きゃべつのおぶくろさん(ジッパーつきのポリ袋に入れて即席漬けるからこの名前。この袋はやっぱり便利、キムチの残り汁に蕪を漬け「朱い千枚漬け」もすぐにできました。)あまりにも便利すぎる物や、手早いけれど雑な作業はしたくないと思ひますが、ちよつとだけ

あたまをひねつて、便利な物を優しく作つて暮らしに活かしていけたらな~と思ひます。ケガの功名から生まれることもスバイスかな~?



キャベツのおぶくろさん

祝島報告会 (10/24)

『DAYS JAPAN』編集長・広河隆一さんをお招きして

楽天堂が仕入れているひじきの生産者・山口県祝島の人たちは、対岸に建設されようとしている上関原発に二十数年にわたつて反対運動を続けてきました。ところがこの10月、建設予定地の海上で、中国電力がだまし討的に埋め立て工用のブイ設置を強行しました。楽天堂では急ぎよ、この時の様子を取材された広河隆一さんを招いて報告会を持ちました。当日は80人の参加者があり、会場は満席になりました。豆料理クラブ会員有志がボランティアで運営に協力してくれました。

私は広河さんの力の大きさを思ひました。中学生の娘に届く言葉と写真でした。「お母さん、どう思うん?知つてたん?ひどいなあ。(チェルノブイリの被害者が)薬ももらわれへんなんてなあ!(放射能のことなど)何でもつとやわへんの?何でもつと何かしいへんの?もつともつとしいなあかんことあるやん!」こういう言葉を聞くと、知らせる機会を作るのって大事だなあと思ひますね。

『デイズ・ジャパン』では継続的に上関・祝島の報道をしていくそうです。また経営安定のために定期購読者を募つています。詳しくはホームページ <http://www.daysjapan.net/> を。(千晶)

野菜のお焼き

生地に甘酒を混ぜ込んで風味と香ばしさをプラス。

[材料] (直径約15センチ2枚分)

好みの茹で野菜 (かぼちゃ、ブロッコリー、芋類、豆類、人参など) 100g、米粉 60g、野菜の茹で汁 50cc、甘酒 50g、塩 小さじ1/4、菜種油 適宜

[作り方]

1) 米粉、野菜の茹で汁、甘酒、塩を良く混ぜ合わせてから細かく刻んだ茹で野菜を加え、混ぜ合わせる。

2) フライパンを熱して菜種油を薄く引いて を半量ずつ薄く広げて両面を香ばしく焼く。



(注) *甘酒が入っている生地は焦げやすいので、弱火でじっくりと焼く。
*生焼けを防ぐために野菜はあらかじめ火を通しておき、薄く焼くのがポイント。
*野菜は水気の少ないものがおすすめ。茹で汁はよく切っておく。

「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14

秋も深まり、北陸は冬に一步踏み入れたり、戻ったりという気候でしたが、比較のお天気の日も多く、そうそう、お月様がとても美しく見られる日が多かった気がします。

月を愛でると・・・やっぱり「芋煮」が恋しくなりますよね！おっとさんが伝授されたところによると、締めは、残ったお汁にうどんとカレー粉を入れ、カレーうどんにして一滴残らずいただくのだとか！なぜか芋煮の日に限って出かけることが多い私、忙しく仕込んで出かけ、戻ると、本当に一滴残らず、私の分もなくなってたことが度々でした。よい月は食欲を増進させるのですね！納得です。

<憧れのサウザンドアイランドソース>

柔らかくおいしいキャベツが出回り、ついつい「思いっきり千切りキャベツが食べたい！」と調子に乗って皿一杯に刻んでしまいます。しかし、そんなに一度にたくさん食べられるものでもなく、当然残ってしまいました。夕飯に形を変えて・・・と思いつけたのが調理台の片隅で寂しそうに肩を寄せ合ってる熟しきれないミニトマトたち！彩りにもフレッシュな味にもちょっと欠けちゃうし、温かいソースにすればキャベツもくたっとなるはず。



そこで、ずっと作ってみたいかった「サウザンドアイランドソースホットバージョン」にすることにしました。ただのマヨネーズではつまらないから、絹ごし豆腐をなめらかにつぶし、オリーブオイル、ゆずの絞り汁、塩こしょうで即席マメネーズを作り、そこに刻んだミニトマト、冷蔵庫で干からびかけていた野沢菜漬けをさらに刻んで混ぜ、ネギのみじん切りも入れて火にかけて熱々ソースをかけてみました。

うっすらサーモンピンクのソースがキャベツに絡んでおいしかったです。調子に乗っているんな野菜にかけてみました。写真は蒸し野菜にかけたものです。ホットサラダは冬の入

根石 佐恵子 (ねいし さえこ)

り口の心と身体を温めてくれました。

<タラタラミニピザ(真子編)と仲良し煮(白子編)>

冬と言えば鱈。洋風にも和風にもいろいろ使えて子ども達も大好きですが、今回は子に注目！真子はこちらでは昆布で巻いたり炊き合わせにしてあります。もっぱらスケソウダラの小ぶりの真子だけの煮付けを食べて育った私は、他にバリエーションを知りませんでした。

そこで、ちょっと堅くしまってきたものを刻んでみると、まるでソーセージのようにかわいらしい丸い形に。さっそく刻んだきゅうりや小松菜と和えてみると、ピンクが映えて彩りも良く、旨みも加わっておいしい一品になりました。ただこるんとした煮付けが、大変身でうれしくなり、形からソーセージの代替品として活用されることに！

ソーセージといえばピザ?? ちょうど残っていたシューマイの皮を二枚、間にチャンジャキムチ(これも鱈だ！残ってて良かった！)を塗って重ねベースにします。ピザソースの代わりにチャンジャを塗り、刻んだ真子を並べ、チーズの代わりにこれまた片隅にのこっていた自然薯のしっぽを摺り下ろしてかけオーブントースターで焼くこと2分。おつまみにもおやつにもいける一品ができました。わ~い！



残った煮付けの汁は、せっかくだから白子と豆腐のふるふる同士で煮てみました。真子のつぶつぶが控えめに主張して、真子と白子がなかよくお椀に・・・で、このネーミングにしてみました。あとで、汁にとろみをつけると真子も一粒残らず?!絡んでよかったか

ら下ろしてかけオーブントースターで焼くこと2分。おつまみにもおやつにもいける一品ができました。わ~い！



気づく。)

やがて、ショットバーの経営を弟に譲り、今はお兄さんの内科医院の隣で、マッサージの仕事をしています。そら施術院の院長です。

でも、どこかが痛いから治してほしいと言われても、「痛くてええやんか。それを味わえば」と言い放つ破天荒な仕事ぶりです。お客さんの数はそう多くはありません。

でも、話を聞いてほしくてやってくるおばさんがいることを思うと、固定客に恵まれて仕事している様子です。(兄が開業するという事もあり、再び人の体に触れる仕事に戻るのです。「痛くてええやんか、それを味わえば」と言うのは破天荒かもしれませんが、痛みを取りのぞきたかったら病院で痛み止め飲めばいいと思うし、注射でもなんでもどうぞとすすめます。痛みを自分のかかえている問題とおきかえると、僕の場合30年ちかくかかっているのですが、それを避けようとして無理に肩肘はって大丈夫って言い聞かせても、他人の力で解決しようと思っておまかせても結局何も変わらなかった。その事実を認める。痛みが強くなるかもしれないし何にも変わらないかもしれませんが、真面目に自分自身と向きあえば生きてくることの実感・ありがたいなあとというものにふれる。)

李さんは最後に、差別されたということ「ありがたい」経験としてとらえているという話をしました。どこまでほんとうにして聞いてよいか分からなかったけれども、国家公務員になれないことも、参政権がないことも、そういう制約があったから今の自分があると考えると、ありがたいんだと言いました。

着物を着るときに帯を締めることで、逆に身体の実感を感じるように、まったくの自由ではなく何か制約があるところで、人はよく生きられる。だから、自分を差別し苦しめてきたものがあるとしたら、それにたいして感謝したい。

わたしは李さんの話を最初は楽しく聞きながらも(まじめな話の途中で笑わせるようなことを何度も言うのです、「鼻毛が伸びていないかチェックしてから今日は来ました」とか)、途中安易な質問をして李さんを怒らせてしまったのではないかと居心地が悪くなる場面がありました。

でも、最後のところに来て、安心して共感することができました。わたしも自分に課せられてきた試練に感謝している。その試練のうちのいくつかの場で、わたしをかばおうとしなかった無々々に感謝しています。無々々が一人で経済的困難を全て解決してくれていたなら、わたしは豆料理クラブを思いつくことができなかったから。

豆ランチパーティーの後、我が家に場を移して二次会をしたのですが、その時は話し終えてほっとした李さんがとても身近に感じられて、わたしは夢中で自分たち夫婦のことを話しました。無々々も李さんも、最後まで残ってくれた富岡さんも、みんな笑っていました。とても楽しい夜でした。

徳田 恵美子 (とくだ えみこ)

李さんは、生い立ちにそって、様々な事柄を話されました。しかしずっとひとつの事についての話だったように感

じました。それは「在日」という歴史を負う「李一成さん個人」の話です。

私は、自分を日本人だと意識することがほとんどありません。日本人がこの社会の多数派であるがゆえに、多数派であることを意識せずにすんでいるからだと思います。しかし在日韓国/朝鮮人という語を使うとき、あるいは外国人のなかに入ったとき、自分の日本人を意識します。まるで皮膚に張り付いた服のよう



です。自分の内から見ると、この服は私のものだという気にはなれず、しかし外から見れば、この服は私自身なのです。この服の着心地は私にとってあまり良いものではありません。ぜひいたくなあとありますが、

李さんが話し始めたとき、私は別の在日女性のことを考えていました。二人が着ている服が同じに思えたので、その女性の服について李さんの話を通して知ろうと思っていました。でも李さんの話はあくまで李さんのことです。何度も、自分の場合は、とことわりながら話されていました。それはそうですよね。その人の身にあわせて服も変わってきたはず。デザインが同じに見えても、二つとして同じ服はない。私に日本人の代弁ができないように、李さんも「在日」を代弁できないし、しようとされていない。(代弁せざるを得ない状況というのはあると思いますが。)人の体験や感情を十把一絡げはすまいと思っていたのに、恥ずかしく思います。李さんが、自身の話を一般化せずに話されたから気づけました。

お祖母さんをおんぶしたときの話が印象に残っています。身体を通して受けた感覚、在日という存在、祖父母 親自分という連なりを意識すること(血肉によらないものも含めて)。李さんの根っこに、この体験と感覚があるような気がします。私は祖父母と離れた所に住んでいたこともあり、あまり交流がありませんでした。だからその体験はちょっとうらやましい。

身体と心が一致する、という感覚についての話もとても興味深いものでした。話された言葉を正確に思い出せないのが残念です。この話を聞いて、内田樹の「複素的身体性論」が頭に浮かびました。(わかるような気がする、という程度の理解がせいぜいですが、舞のワークショップ(注)で身体を動かしているとき、このことかも、と思える瞬間があります。)

「主体(自分) 敵(相手)」という枠組みで捉えることをやめて対峙した二人がひとつの運動態を形成し身体運用の主体の座を「私」から二人でひとつの「複素的身体」に移すという合気道の身体技法についての文章です。引用します。

「『流れ』を構成するのは、出会った二人である。二人はこの『流れ』のヘゲモニーを争奪し合うのだが、それは相手をフリーズさせたり、運動不能にしたり、絶息させることをめざすのではない。相手が硬直してしまったら複素的身体は操作できなくなるからである。それはエンジンが停止し

た自動車を人間は操作できないのと同じことだ。逆に、敵が滑らかで精度の高い動きをしているほどに複素的身体操作性は高まる。」

本を読み返してみても、「主体 敵」を「身体 心」に置き換えれば、身体と心が一致する感覚って、これじゃないかと、あらためて思いました。ほかにも李さんの話と重なるところがあり、つまりは全体の考え方と重なるのかもしれない。(とんでもない誤解かもしれませんが)

カラダが痛いから治してほしい＝痛みをなくしてほしい、というごくあたりまえに思える要求に対しては、「カラダを人生という語に置き換えてみればいいんです」と言われました。人生に起こった不都合なことを取り去ることなんてできるのか。不都合・痛みを認めつつ、それも込みで生きていくのが人生に対する(つまり自分に対する)誠実な付き合い方なんじゃないか。痛みを味わえばいいというのは、「自然って何やねん」「治すって何やねん」とつきつめて考える李さんの、短絡的・即物的な治療を求めることに対する批判的なだと受け止めました。

しかし、です。当日、時々痛む肩と肘をさすりながら、おまけに小指のさかむけを気にしながら話を聞いていた私としては、ほんとだなぁと納得しつつも、承知したくない気持ちがありました。することがない(集中していない)から痛いのではないか、というようなことを言われましたが、確かにそうなんです。仕事中は気持ちが仕事に向くからか痛くない。家に帰ると痛みだして、就寝前が一番痛いのです。一時でも痛みがとれれば、気分よく眠れるのに。(会の後も、痛みに対する治療ってなんだろうと考えていたのですが、

“まじない”なんじゃないかと思えてきました。民俗学の本には、昔の医療はほとんど呪術であったと書いてあります。現在でも昔ほどではないにしろ、まじないが効力を持つことがあると思います。ただ痛がっているだけではつらい。痛みに対して何らかの働きかけが来ていると思えば、つらさもやわらぎそうです。ある人は薬によって、ある人は背骨のゆがみ矯正によって、ある人は痛みを味わうという方法を知ることによって、まじないを成立させ、痛みに敏感すぎないカラダになっていくのではないか。治療は回復を目指すものではなく、痛みに主導権を握らせない技術なのではないか。そんな風に思いました。)

思い返すと、正直で誠実でけっこう厳しい内容の話でした。でも堅苦しくなく、とても楽しく聞くことができました。千晶さんが「サービス精神が旺盛」と書かれていたのがよくわかります。韓流ブームについての「(今まで無関心だったのに急にとてもはやす)それどうやねん」という感覚の例えとして、「たとえば、豆料理がブームになってね、急にみんなが、豆サイコー!!!とか言うてね、そんな人どう思います!?!」には大笑いしました。座布団あげたいです。(by 笑点)

豆ランチパーティーに参加できて嬉しく思います。李さんと楽天堂さんと感想を話し合ったみなさん、ありがとうございました。

(注) 舞ワークショップ：舞踏家・室野井洋子さんが講師をつとめる楽天堂主催のワークショップ。12ページ参照。

豆料理ワークショップ・報告

【豆料理ワークショップとは】

2005年にスタートしたワークショップ。お豆をゆでて、ゆでただけの豆やゆで汁を味わうところからはじめます。まずは、一人一人が好みの味に調味料で味つけていくことによって、参加者の数だけのバリエーションの豆サラダができます。決まったレシピはありません。そこから豆料理はどんどん発展していき、最終的にはゆでたお豆もゆで汁もすっかりなくなります。小さい子も大人も楽しみながら、豆料理の世界の広がりを体験できます。

京都市西京極児童館 (10/17)

高島 千晶 (たかしま ちあき)

今まで何度となくやってきた豆料理ワークショップですが、今日(京都市西京極児童館主催)が一番、余裕を持ってやれました。今日はひよこ豆と青えんどうの2種を使ったのですが、実は朝準備中にうっかり、青えんどうを焦がしてしまったんです。で、最初にそのことを皆さんにお詫びして、豆もゆで汁も少々焦げくさいとお話したのです。最後には、わかこさんがその底の方の焦げくさい豆をお焼きにして

豆料理クラブメンバーリングリスト 100年計画 より



くれて、それがとってもおいしくって、みんな、驚いていました。

この失敗というハプニングが、ワークショップを楽しくしてくれた面がありました。

また、豆料理クラブ会員4人が好きな料理を子どもたちに話す場面もとてもよかった。スリランカの話はミレさんにしてもらいバラエティーが広がりました。



こうじ 麹遊び その11

小紺 有花 (ここん ゆか)

朝、目が覚めると肩をすくめながらストーブに火を入れる。ツンとした灯油のにおいと共にストーブは赤々と燃え出し、冬の一日が始まる。冷たくこわばった部屋の空気がゆっくりと緩んで、ストーブに乗せたやかんと鍋からゆらゆらと湯気が立ち出す頃には、いくぶん体もほぐれ、寝ぼけ眼も冴えてくる。暖かい部屋に温かい料理。何と心和むことか。厳しい気候にあってこそ些細な事にも無上の幸せを感じられる。白湯一杯にも感謝したくなる冬は一年で最も幸せ度の高い季節かも知れない。

ストーブの上での煮炊きは光熱費も時間も節約できるので冬の間は大活躍する。特に煮込み料理に最適で、材料を鍋に仕込んでおけば他の家事をこなしている間にこっくりと煮上がっているから大助かりだ。しかもストーブのやわらかな火加減が、いつもの料理を5割増して美味しくしてくれるからとても得した気分になる。

今日は何を作ろうか?あれこれ考えても、いつも恋しくなるのは体を芯から暖めてくれる汁物だ。野菜の甘味がしみ出た滋味溢れる汁をすすれば、美味しさがじんわりと胃袋から伝わり、身も心も緩やかに満たされてゆく。「あ～～おいしい。あ～おいしい。。。」ひとくち食べる毎に、ため息にも似た喜びが漏れてくる。冬の間は毎日毎食、おかずが汁物だって私はかまわない。

数種類の野菜を山盛り刻んで鍋に重ね入る。茹でたお豆もあれば言うことはない。あとは水を注いで煮込んでゆく。味付けはその日の気分で和洋中韓、自由自在。お鍋一つで世界旅行が楽しめる。

しかし、一番しみじみ癒されるのは日本の味、味噌に酒粕だ。子供の頃は苦手だった粕汁は今や大好物になっている。煮崩れた野菜と味噌と酒粕が渾然一体となって醸し出される深い味わいにぞっこんなのだ。大鍋にたっぷり仕込めば、その日の夕食、翌日の朝食と昼食、時には勢い余ってもう一度夕食がまかなえる。

時間が経ち、煮返すほどに野菜はとろとろになり、味も馴染んで美味しさが増して来る。煮込み料理にとって時間は最高の調味料だとしみじみ思う。次食べる時にどのように味が育っているかが楽しみだから、しつこいほどに食べても不思議と飽きることがない。

しかし、3食目、4食目ともなると煮汁も煮詰まり味も濃くなるので、豆乳を継ぎ足して味の調整をする。するとなんともクリーミーなシチュウに変身するから驚きだ。さらにカレー粉を混ぜてみると全く別の料理になり、わずかに残ったごぼうとこんにゃくが辛うじてそれがかつて粕汁であったことを物語る。「これは面白い。味噌と酒粕を隠し味に使ってはじめてからシチュウを作ってみよう。」

そうして生まれたのが「長芋のホワイトシチュウ」だ。乳製品やルーなどは一切使わず、野菜だけでとろみをつけたヘルシー&ライトなご馳走が完成した。とろみの立役者は長芋。薄切りにした長芋を完全に煮溶かしてしまうのだ。そして我等が味噌に酒粕、とどめに甘酒も加えて味を調える。麹ファミリーの力を結集させてクリーミーなコクを醸してもらおうのだ。

ここで大事なのが麹ファミリーが出しゃばってはいけないということ。あくまでも隠し味に徹してもらうために入れる量には注意が必要だ。長芋に酒粕、味噌、甘酒と和の



長芋のシチュウ

食材で洋風料理が出来上がる。この意外性が何とも楽しいではないか!

さらに目から鱗の裏技は、レモンの皮をほんの少々、ひとかきかふたかき入れること。入れなくても十分美味しいが、このわずかな香り付けが味をキュッと引き締めてクリーム感を高めてくれる。レモンの皮は決して入れ過ぎてはいけない。レモンの風味が勝るとクセが強くなり過ぎるから、ほんのすこ～し恥じらうほどに入れるのがポイントだ。

仕事が終わりに、夕暮れの冷たい風を頬に受けながら、自転車をこいで家路を急ぐ。今朝作っておいたシチュウがちょうど良い具合に馴染んでいるだろう。家に着くと直ぐにストーブの上でシチュウを温め直しながら付け合わせに甘酒入りの「野菜のお焼き」を焼く。甘酒と粉を混ぜて油で焼いた時に漂うなんとも言えない香ばしさが食欲を刺激する。有り合わせの野菜を使って簡単に作れるこのお焼きは子供のおやつからお父さんのお酒のお供まで幅広く対応してくれる優れものだ。

熱々のシチュウとほんのり甘いお焼きは瞬間に家族の胃袋におさまった。暖かい我が家と温かい食事、そして麹の恩恵に感謝しながら冬の夜は更けてゆく。

長芋のシチュウ

長芋の滋養溢れるシチュウ。

【材料】(約4人分)

ニンニク 3片、玉ねぎ 200g、しめじ 100g、長芋 250g、大根 130g、人参 60g、茹でた虎豆 150cc、水 500cc、菜種油 大さじ1、味噌 20g、酒粕 20g、甘酒 大さじ4、塩 小さじ1～1.5、胡椒 少々、豆乳 250cc、レモンの皮 ほんの少し

【作り方】

- 1) ニンニクはみじん切り、タマネギは2センチの角切り、しめじはほぐし、大根は3ミリ厚のいちょう切り、長芋は2ミリ厚の半月切り、人参は3ミリ厚の半月切りにしておく。
- 2) 鍋に菜種油をひき、ニンニクを入れて中火にかける。ニンニクが香ってきたら、タマネギを入れて炒める。
- 3) タマネギが透き通ってきたら、しめじ、虎豆、大根、長芋、人参の順に重ね入れ、水を注ぐ。酒粕、味噌、甘酒をその上に重ね置き、ふたをして弱火にかけて煮込む。
- 4) 野菜が十分柔らかくなったら全体をよく混ぜ合わせ、長芋を煮崩す。豆乳、レモンの皮を加え、塩胡椒で味を整える。

(注)

- * レモンの皮は表面の黄色い部分だけを薄くすりおろして、ひとかきかふたかき、わずかに加える。
- * 加えるお豆は虎豆の他に白いんげん豆でも美味しい。
- * 長芋のかわりにジャガ芋でも美味しくできる。
- * 余ったら翌日にカレー粉を加えて味を変えるのも楽しい。
- * 水を減らせばグラタンのホワイトソースにもなる。

インタグの森の中から (4)



インタグでの会議風景：大切なものを大切にすること

ウインドファーム・日下部 伸行 (さかべ のぶゆき)

AACRI (アークリ：インタグコーヒー生産者協会) での、設立10周年のお祝いの会が終了したのは、日が傾き始めた頃でした。参加者が帰途に着き、辺りに涼しい風が吹きわたるようになった頃に、ウインドファームのスタッフとAACRIのスタッフとの会議は始まりました。

少しの休憩の後に始まった会議は屋内で行われるのかと思いきや、焙煎工場の中庭に円を描くように椅子が並べられています。どうやら青空の下で会議が行われるようです。



屋外で会議中

会議の内容は、ここ数年のAACRIの取り組みの報告や、生産者や地域を取り巻く状況の共有から始まり、道作りや森林農法の奨励、他の団体との連携による森林保護の推進や、新たに計画されている、大規模な水力発電事業への反対運動など。大規模な水力発電の為に、山にトンネルを掘ったり森林を伐採したりする計画があるそうです。それよりも、小規模の水力発電施設を少しずつ作って、自然に負担をかけない方法を探そう、というのがAACRIの立場です。

他にも今後のコーヒー生産量の予測を聞いたり、こちらからは日本でのインタグコーヒーの販売状況などを伝えたり、といった情報交換もしました。このインタグ訪問の3ヶ月前に日本に来た、インタグの環境活動家カルロス・ソリージャさんの日本での活動等についてもお伝えしました。

そういったこと以外にも、コーヒーの取引に関するお金の話なども、もちろんありました。何故AACRIがウインドファームに対して取引価格の値上げを要求しなければならなかったのか。一度撤退に追い込んだとはいえ、鉱山開発を進めようとしている勢力は、様々な形で切り崩しを図り、それに対応する必要もあります。また長期にわたる天候不順で、様々な被害が出たこともあります。また、隣国コロンビアでのコーヒー不作の影響で、エクアドルに多くの買い付け人が入って来て、エクアドル国内でコーヒーを始めとした物価が騰がっている事もあるのだとか。

様々な話し合いをするうちに、周りも少しずつ暗くなり、更には雨まで降りだす始末です。これを機に室内に移動するのかと思いきや、中庭に併設されているビニールハウスへ移動。生豆を乾燥させる為の施設で、電気などの設備はありません。

昼間は暖かく、半袖のメンバーもいる中で、雨も次第に強くなり気温も急激に下がってきます。すっかり日も暮れて、相手の顔も判別できない位になり、少しずつ椅子の輪は小さくなって行きます。最後にはみんなで身を寄せ合って話し合いました。

真っ暗な中で、しかも雨が強まって中庭の芝生は水浸し。ビニールハウスの中も、床があるわけではないので水浸しです。話は尽きないのですが、これ以上会議は続けられそうにありません。そこでやむなく会議は終了、みんなそれぞれ家路に着くことになりました。

でも、AACRIの建物がすぐ隣にあるのに、どうして室内で会議をしなかったのでしょうか。建物の中であれば電気もあるし、雨も降り込んできたりもしません。それにもっとゆっくり話し合いも続けられたはず。

ここまで考えた時に、一つのことを気が付きました。AACRIのメンバーは、敢えて屋外で会議をしたのではないかと、ということに。寒くなることも天候が崩れることも織り込み済みで。なかなか会えない日本からの訪問客。コーヒーについての話し合いはもちろん大事なんだけど、何も夜を徹して話し合うほどに頑張らなくても良いのではないかと。話したいことは、また明日話せば良いじゃないかと。暗くなったら仕事は終えて、家に帰って家族や大切な人と過ごそう。

遠来の客に面と向かって言うほどに、彼らは野暮な性格ではなく、そうかと言って、団欒の時間を犠牲にしてまで会議に付き合うほど、彼らは自分の大切なものを見失ったりしないのでしょうか。それとなく分からせる為に、敢えて不安定な天候の下で、寒さに震えながら、会議に付き合ってくれたのかもしれない。

実際のところ、事の真相を彼らに確かめた訳ではないのですが、きっとそういうことなんじゃないかと勝手に想像しています。そんな想像をさせてしまうほどに、彼らはおおらかに、そして豊かに日々を過ごしているように見えました。人間にとって本当に大切なものは何なのか、僕たちよりも知っているように見えたのです。森を伐採する鉱山開発で得られるお金ではなく、森を残し、その森と、大地からの恵みと共に生きることを選んだ人達です。

そういう人達なら、仕事熱心な日本人に、「大切なものは何なのか」なんていうお説教ではなく、こんな気の利いたやり方で大切なことを教えてくれるかもしれませんよね。そう考えると、寒さに震えながら会議に付き合ってくれた彼らの笑顔が、より一層好きになってしまいました。コーヒーを飲む時に、またどこかに営業に行く時に、そんな素敵な人達を思い出しながら過ごせるという僕は、幸せ者だなと思います。

次回からは、焙煎工場のあるアプエラ周辺の生産者や農園のことなど、ご紹介できればと思います。



コーヒーの苗木



また、いつもじっくりいかない導入のところが割とスムーズにできてよかったです。世界地図に並べたお豆を見てもらい、どうしてお豆がこんなに世界中に広がって栽培されているかという豆は根粒菌の働きでやせた土地でも育つからだといういつもの説明をした後、「そういうわけで、豆は世界中どこでも安く出て手にはいる。生きていたら貧乏なときもあるけど、豆料理を知っていたら、そんな時も幸せに乗り切れる。だからみ



んなに豆料理を知ってほしいんです」みたいなことを子どもたちに言えたのがよかったです。

今日はわかこさんが薬味の棚にご飯を持ってきてくれたので、巻きずしを作る人が出てきて面白かった。納豆巻きみたいなものや、ひよこ



豆のペーストを入れたのはツナみたいになり、それぞれにおいしかったです。予想外！煮汁もすべてスープになり、豆のお焼きも青のり味や味噌味など、いろいろ子どもたちが楽しそうにホットプレートで焼きました。最後に持ってきてもらったおにぎりと一緒に食べてもらいました。

京都 YWCA 「親子で学ぶ豆ワークショップ」 (11/29)

竹内 泉 (たけうち いずみ)

千晶さん、先日はYWCAで楽しいひとときをありがとうございました。こどもも、とても楽しんでいて毎日日記を書くのですが、お豆の絵をアレコレ描いた見ても楽しい日記を仕上げていました。ちょうど学校で大豆のお話を国語で勉強していて、豆を皆に見せてあげたい！と、千晶さんにプレゼントしていただいたようにうちにあるお豆の数種類をつめてお友達にプレゼントしていたみたいです。

それから、可笑しいのが『べにや長谷川商店の豆料理』(パルコ出版)の本をじっくり読み始めて、あの日いただいた豆と照らし合わせたりして、何日も私よりも熟読していました。言うまでもなく、ちょっと変わった子ではありますが、こどもが思った以上に興味を示して楽しみ、以前

にましてお豆好きになり、非常に嬉しく思っています。ありがとうございました。



* 『べにや長谷川商店の豆料理』(パルコ出版) 1680円 楽天堂でも販売しています。

鳥取県倉吉市でのセミナー報告

倉吉商工会議所「創業セミナー」(11/13)

福井 千草 (ふくい ちくさ)



昨日は温かい気持ちになるセミナーをありがとうございました。参加者の方々とランチパーティもとても楽しくて美味しかったです。分かちあうってほんとに素敵なことですね！私もオーガニックのことまだ知らないことがたくさんありますが、春から鳥取へ移住し、家庭菜園をはじめ“食の大切さ”を感じております。

高島さんのお話をきいてますます“豆食の大切さ”も学びました。4月から家庭菜園とブログをスタートしました。気ままに綴っているブログですが、昨日のセミナーのことも書きました。http://ameblo.jp/chigusa-f/ (2009年11月13日付け) 間違った解釈があったらすいません。

微力ながら私にできることから身体にも人にも地球環境にも優しい 美味しいという“食の大切さ”伝えていきたいです！ほんとうに 素敵なお話をありがとうございました！これからも よろしく願いいたします！



メーリングリスト 100年計画 より

豆パートナー 活動報告



豆パートナーとは、豆料理クラブのBasicコースを終えた会員による豆の販売協力者制度です。現在、14名の方が各地で活躍されています。

ピスターリ ・ 大浜 悦子 (おおはま えつこ)

10月31日～11月3日のカフェ (at長野県飯田市) は4日間楽しく過ごすことが出来ました。

今回は豆ランチプレートとムング豆のカレーを出しました。豆ランチプレートは、スープは豆料理キットの「アフガニスタンの豆スープ」・「ジブシースープ」・「黒目豆と玄麦の和風スープ」からひとつ選んでもらい、プレートにはファラフェルに豆腐マヨネーズをかけたもの・ひじきとスプリットピーと人参のサラダ・青菜とレンズ豆の Pasta・楽健寺酵母パンをのせました。仕込みをしたもの全てがなくなるという気持ちのいい結果でした。みなさん美味しい、と言って下さり、お陰様で豆類の売り上げもかなりありました。黒目豆と玄麦の和風スープのキットは仕入れた5セット全てなくなりましたよ。最近妊娠して食事作りが大変になっている友だちは便利だからと言って5種類の豆料理キットを買って行きました！

びわ茶(注)は私が会計をしていた日には声を掛けることが出来たので、上関原発反対の署名をしてびわ茶を買って下さった方がそれなりにいました。今後も機会があれば署名とびわ茶を広めていきたいと思います。

編集部注：山口県上関町に建設されようとしている原子力発電所に反対している祝島の人たちがついています。

大澤 ねむ (おおさわ ねむ)

日曜日、地元(兵庫県伊丹市)で参加しているグループのフリーマーケットがありました。私は自分が出品するものがありなく、あるとき、ふとお豆を売ってみようかなと思いつきました。

甘く煮るだけじゃなくて、大豆のみをお豆と考えるのではなくて、豆料理クラブのお豆たち、レシピたちを伝えたいとかねがね思っていたので、いい機会でした。

豆パートナーに登録させていただいて、用意したのは、豆料理キット8種、スパイス料理キット2種初めてのことで、試食は用意しませんでした。

最初は、場所がそもそも奥まったところにあったので、もひとつ売れませんでした。フリマの出だしは、猛者がスタートダッシュで安いものを買って走りまわりますから、フリマにしては値段高めな豆料理キットは眺めて終わりだったんですね・・・

5歳の息子が「お豆いりませんか～？」と営業に回ってくれたおかげで寄ってくださる年配の方が出てきて、買っていただきました。

そして、立ち止まってくださる方に私が、お豆はおいしいですよ～～と熱弁してるうちに、1個、2個、売れました。

ただ、沢山残ってて、これでは寂しいなあ、と思い、昼過ぎ、お客さんが途切れたころ、息子と、一緒に出展していた友達の娘(小5)&息子(小3)が「お豆料理いかがですか～～？」と行商、私も一緒に行き、どんどん売れ・・・

めっちゃ嬉し(*^_^*)かったです！

中には「どれもほしい～～、今後はどこで買えばいいですか？あなたは売ってますか？」と

熱心に聞いてくださる方がいらっしやいました。ホームページ見て、楽天堂さんに注文してください、と答えはしたものの、私の連絡先をお知らせしたら、豆友達になれたのかしら？と思うことあったり、

男性の方が、「僕カレー食べたいなー」とヒヨコ豆のカレーキットを買ってくださったり、スープ買ってくださったりして、どなたにも声はかけてみるもんだなあと思いました。

子供たちのおかげで買ってくださったり、話を聞いてくださる年配の方から、「上手にやってるわねえ」とからかわれたりして、子供たちのパワーはありがたいすごいなーと感心することしきりです。

消費税は取りませんでしたし、おまとめ割引なんかもしましたし、原価割れこそしませんでした。これでよかったのか、どうか、という疑問ですが、

初めての販売経験にしては、いい結果だったと喜んでいきます。前日は不安でしたが、素敵な経験ができました。また機会があれば、ぜひ。

小間物屋びよん田 ・ 飛田 文子 (とびた あやこ)

いろんなお豆を食べるときに10粒ずつ残しておいたものを5月頃に蒔いてみました。

うちでは黒目豆がいちばんの出来でした。1つの株がかなり大きく育ち2株から随分(と言っても煮るの2回分くらいですが)とれました。つまり8粒はうまく育たなかったということですがまだ成り続けています。0粒になったものがいくつもあり(さやいんげん状態になっても熟すまでにカビたものも)、4粒だけきれいにできた貝豆、20粒くらになった緑豆。時期も考えず蒔いて世話もできませんでしたので何の参考にもなりません。外国の豆と思っていた黒目豆が収穫できてちょっとうれしかったのでご報告です。

ねむさん、私(神奈川県大磯町在住)も朝市、フリマ、手作り市風などところなどお豆を売らせていただいています。売れないと自分が拒否されたような気ずらしてしまって落ち込むこともあります。付き合いや成り行きでとりあえず買ってくれた感じの人に申し訳ない気持ちになったりもする。でも次の機会に「このあいだとてもおいしかった！」と、また買っていただけることもありとてもいいことをしたような気になります。そんな自分の心の小ささや単純さの発見もあり、何よりも出店していなければ言葉を交わす機会のない人と話せるというのがうれしい。

豆料理クラブの素敵さを広める機会になれるようにとのんびり細々楽しみながらやらせていただいています。

アイルランド
愛蘭土より (4)

最近のニュースに見るアイルッシュ気質

アイルランド人という、皆さんどういうイメージを持っておられるでしょうか。一般的には「親しみやすい」「陽気で酒好き」「いいかげん」「おしゃべり好き、議論好き」などがありますが、全体的にはたしかに言えることです。私もこちらでの生活が一年を過ぎ、今まで以上にアイルランド人気質を感じるが増えています。

これを書いている11月後半、アイルランド西部、南部では断続的な大雨で深刻な洪水、浸水被害が出ています。英国でも北部で同様の被害が出ていて、やはり地球温暖化の影響なのでしょう。

元々雨が多いので有名なアイルランドですが、雨の降り方はしとしと降ったり止んだりすることが多く、レインコートと帽子でしのげる程度ことも多いのです。ところが雨の降り方が最近変わってきていて、日本の夕立のように多量の雨が短時間に降ることが増えているようです。実際にこの2週間ほどは晴れる日が少なく、嵐のような吹き降りもしょっちゅうです。

この洪水、浸水被害で、現在大きな被害が出ているのが内陸部の酪農。広い平野や丘陵地に放牧されている牛や羊たちが、牧草地がすっかり水に浸かってしまった為にえさ場をなくし、狭いところに集められて干し草を与えられているのをニュースで見ました。少しずつ水はひいてきているものの、この週末もまた悪天候だったので、完全な復旧にはまだまだ時間がかかりそうです。

こういう災害時の協力を円滑にしているのが、家族や地域の繋がりの強さ。またカトリック教徒が多いバックグラウンドからか、チャリティー精神、ボランティア精神の強い人たちが多く、さまざまな支援活動が動いています。

とは言え、ダブリンの街はすっかりクリスマスモード。イルミネーションで彩られた街は昨年と何の変わりもなく見えますが、この1年で経済状況はどんどん悪くなっています。身近なところでも、教師をしている義姉は、税金や年金の引き上げなどで、年間で一ヶ月分の手取りが減ったと言っています。公務員や教員の福利厚生が大幅にカットされ、また人員削減などにより、提供できるサービスの質も低下しているのは確実です。目に見えないところでも、不況の影響が陰を落としているのです。

先週11月24日は公共サービスの一日ストが決行されました。役所、学校、病院、交通期間など、救急などを除いてすべての公共サービスが一斉に止まるという、日本では考えられない状況でした。ストライキやデモなどが多いのもアイルランド人の反骨精神の強さからくるのだと思います。

日本でも報道されたようですが、ワールドカップサッカー予選のプレーオフでアイルランドはフランスと対戦し、フランスの選手がハンドの反則を犯したプレイが得点に結びつき敗戦を喫しました。このために出場権を得ることができなかったのですから、国民の怒りは大変なものでした。数日間はそのニュース一色になり、アイルランドサッカー協会はFIFAに正式に再試合を要請する申し入れをしましたが、その判定は覆ることはありませんでした。

そんな渦中にアイルランドチームのキャプテンがFIFA幹部がフランス人であることを皮肉った発言をしたり、政治家までがフェアプレーについて発言するなど、敵に対して

ハミルトン 純子 (はみるとん じゅんこ)

果敢に立ち向かうアイルッシュ魂を見た気がしました。この騒動、そろそろ静まってきましたが、サッカーではいまだに実施されていないビデオ判定の推進にも一石を投じました。

またこの試合に関しては、公式に賭けを仕切るブックメーカーの一社が、アイルランドに賭けた人に返金するという広告を出しました。これも正義感の強さを表していると思いました。

今回はTea Brackを紹介します。これはアイルランド伝統のフルーツケーキで、ドライフルーツを紅茶に一晚漬け込んで使います。特徴はバターもオイルも使わないこと。こちらではハロウィンの時に食べる伝統があるようですが、クリスマスにいかがでしょうか。

脂肪分がないのであっさりしていて、とても甘いのですが、なぜかあとをひき、ついもう一切れと手がのびます。私のブログ「愛蘭土の林檎の木の下で」でも紹介しています。<http://granna.exblog.jp/11557219>



【Tea Brack (アイルッシュ・ティーケーキ)】

【材料】

ドライフルーツ (レーズン、サルタナレーズン、カラントなど) 450g、ブラウンシュガー 225g、濃いめの冷えた紅茶 280cc、卵 大1個、薄力粉 450g、ベーキングパウダー 小さじ1、ミックススパイス (シナモン、クローブ、ナツメグなど) 大さじ1

【作り方】

ドライフルーツとブラウンシュガーをボールに入れ、紅茶を注いで一晚つけておく。そこへ卵を割りほぐして加え、合わせてふるった薄力粉、ベーキングパウダー、ミックススパイスを3回くらいに分けて入れ、その度に切るように混ぜる。

バターを塗ったパウンド型に生地を入れ、まん中にたてにナイフを入れてオープン (あらかじめ170 にあたためておく) に入れ、約1時間15分焼く。

中心に竹串をさしてみても、何もついてこなければよい。網などにおいて冷ます。完全に冷めたら1cm～1.5cmの厚さにスライスする。バターを塗って食べてもよい。