

会員からのお便り

長野・宮島 百合さん

千晶さん、こんにちは。(中略)
この半年くらいの間に、久しぶりに料理本を買いました。ぜんぶベジ系。

1冊目は、浅倉ユキ『あな吉さんのゆるベジ野菜100%お弁当教室』(河出書房新社)。この本は私にはピッタリで、ホントーによく使ってます。私は肉・卵・乳製品はあるか、豆乳・豆腐も使わないので、この本の食材や料理法、レシピの応用範囲の広さ、手順の単純さは、まさに普通の私の料理の延長なのです。「弁当がしょぼい」といじめられた息子のために(でも、「今のままでいいよ、だって百合さんの料理おいしいもん」と言ってくれるやさしい息子)、もうちょっと見栄えのいいベジ弁当を作ろうと思っています(思ってた、なかなか実行できていませんが)。

2冊目は、『カノウユミコの野菜がおいしい!一生ものレシピ』(日経BP社)。これは、「あな吉さん」に比べると出番がぐっと少ないです。豆腐や豆乳が材料にあると「これは作れんな〜」となるし、レシピ通り作っても、私のセンスがイマイチなのか、そんなに「おいしい!」と感激するほどの味にはならず、、、。こういうのも相性なんでしょうが。

そして!今回特にご紹介したいのは次の3冊目です!これは私と相性バツグン。庄司いずみ『野菜だけでおいしいごはん』(集英社be文庫)。もうご存知かな?(これは、長野県飯田市の“てくてく”2号店「つきのいえ」の古本コーナーで買いました)。

これはいいです!ここ1ヶ月くらい「座右の書」になります。一番最初に「切り干し大根のサンラータン」を作りました。おいしかった。昨日はおつゆ麩を使った「パンパンジー」。お麩が鶏肉そっくりになるなんてびっくり!!刻んだ野菜を塩や醤油、みそに漬けておいて、具材+味つけとして利用する「塩玉ねぎ」「塩ねぎ」「しょうゆ玉ねぎ」「しょうゆ人参」「バジルみそ」、、、、も、これから作ってみようつもり。

千晶さんが関心を持ちそうと思うのは、3章「野菜がかわる『スパイスのマジック』」。クミン、バジル、マスタード(粒)、レモングラス、辛子を使って、たとえば「キャベツのクミン蒸し」「長ねぎのバジルのかき揚げ」「人参のホットマスタードサラダ」などなどを作るレシピが出ています。なんだか、豆料理クラブのレシピみたい。これにいろんな豆を足せば、さらに応用の幅が広がっておいしくなること間違いなし!と思います。まだご存じないようでしたら、ぜひ手にとってみることをおすすめします。

というわけで、本の紹介は終わって、次は恒例(になっ
てしまいました、、、)の、豆レシピの紹介。レシピ・・・
なんていうより、「豆おかず」「豆のごはん」ってかんじです
ね。

まずは青えんどう。青えんどうはゆで汁もめっちゃ甘かったです。「ジャコとかき揚げ」これはいつ作ってもおいしいですね。「キャベツ、玉ねぎと蒸し煮」・「刻み昆布、人参と炊き込みご飯」

次は豆料理セットの白花生。「コロケ」ほとんどバクハツ!トホホ・・・多めに作って衣をつけた状態で冷凍したものを次回揚げた時は大丈夫でした。次からは、いったん冷やして固めてから揚げます。でも、コロケは

おいしいけど、ちょっと油っこく感じることもあるなあ。「レタスと蒸し煮」・「つぶしてスコーンに入れてみた」あんまり味がわからなかった。でも皮がカリカリして、舌触りが楽しかった。

次はそら豆。「蒸しそら豆としめじのソテー」・「そら豆のパン粉ソテー」(豆料理クラブのレシピの自己流)・「切り干し大根とハンバーグに」切り干し大根はなくてもよかったかも。つぶして料理したのは初めてだけど、甘くて色がきれいで、けっこうおいしいというのがわかった。

次は黒豆。「しょうがとしょうゆで煮豆」甘くしあけても豆の甘味でおいしいとわかった。息子も食べていた。

最後にビルマ豆。「人参ソテーといっしょに炊き込みごはん」塩味が薄かった。ふつうの炊き込みご飯と同じくらいにしっかり味つければよかった。ビルマ豆は淡泊な味と思ったので、次はちょっとこってりした味つけで料理してみます。

2007年10月26日からつけ始めた献立日記も、自分が作った日は1日も欠かさずつけてきてもう2年8ヶ月にもなりました。いやー改めて考えると驚くなー。ほとんど見直す(前のレシピを見る)ことはないですけどね。いつも、似たようなものを作ってるし。(中略)

それではまた。

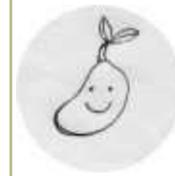
編集後記



お店でスクスク成長しています



去年の秋、鳥取県倉吉市の商工会議所に招かれて豆ランチパーティーを行いました。その時初めてお会いした福井千草さん、「これからお店を始めようと思っているんです」とおっしゃっていましたが、今年二月めでたくオーオープンされました。楽しくお店に立っておられる様子を時々、ブログ <http://ameblo.jp/chigusa-f/> で拝見しています。6月17日には、お店で育てているひよこ豆の写真(左)が載っていました。下は同じく育てられた紫花豆の花です。



らくてん通信

exchange@rakuten.com 編集長・高島千晶

No 50 2010/6/20 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

豆ランチパーティー報告 メーリングリスト 100年計画 より

身体からみた学校と社会 (3/7)

ゲスト・弘田 陽介さん(徳島大学教員)

松尾 圭子(まつお けいこ)



弘田さんはなんとも穏やかな方でした。お話がはじまり、私たち(とくに私)の聞く側の過度な期待に少々戸惑われつつも、そのペースに巻き込まれず、戸惑いの心境をそのまま淡々と語って、自分をつくらうたり、大きくみせようとしめない。問題があったのは、聞く側の私だったなあとになっておもいました。ここで詳しくかけませんが、ひとつ自分を知りました。自分というものを知らせてくれるメッセージ、気づきのようなものがたくさん与えられた時間でした。

弘田さんの、整体をとおして、また大学で「先生の卵たちを相手に」教鞭をとる立場をとおして抱かれた考え方はとても興味深いものでした。すべて書きたいのですが、ああ・私にはまとめることができない...。不本意ながら、印象にのこった提言のうちのひとつだけ...

「勢いよく手をあげ、はきはきと答える、そんな子どもたちを良しとする教育はもういいんじゃないか(終わりにしていいんじゃないか)」

学校の先生からの問いかけに嬉々とした表情でハイッ、ハイッと手をあげる子どもたち。みなさんもきっと覚えがあることでしょう。ひと昔前には、官の広報紙などでも、よく目にした風景です。

私たちの年代の心の奥には「はきはきと発言する子がよい子」という価値観が確実に刷り込まれてますよね。

弘田さんは続けて「今の先生の卵たちも、そうしたタイプ、つまり子どもははきはきして自分の意見を言える子がよい」と考える人たちが多くに思う。それはつまり再生産されていく、ということ」ともいわれました。

そうかあ....。そういえば、私もそんな子でした。大人受けするような子で

「やって」きて、結果、一番大人受けしないようなタイプ(なにを言ってもものれんに腕押し)の人と結婚しました。いま、ひとつ屋根の下でイライラしながら暮らしています。(笑)

極端にいうと、反応があつてこそ、反応が全つていってしまいたいほど反応や反映が圧倒的に足りないことにストレスを感じる自分。反応重視、言葉重視であることはまちがいない。そういえば、世の中だってそうだなあ...。すばやい続報、企業の口癖「迅速な対応」、返信が異常なメール文化、その一方で、ほったらかしにされている問題は山積み。

口では、自由に、スローに、自分らしく、といいながら形としての目にみえる反応や反映がなければならない、とおもっているんですね...その裏にある怖れや不安を超え

られない。そうしたいわば「刷り込み」のおそろしさは、刷り込みを刷り込みだとわかっていながら、簡単には塗り直すことができないこと。そんなネガティブなことを考えていたら、ふと、いや、「整体」のおけいこの世界には、そこに日々新しい紙を差し出す用意があるのではないだろうか----弘田さんや無々々さんが身を置く整体の世界に思いを馳せませう。

言葉ではなく、ただ寡黙にうつむいているところからも安心を得られるんだ、コミュニケーションは可能なんだ、むしろ、目にみえる反応をむさぼっては安心している者こそ、沈黙や余白から、意味だけではなく、安心や幸せを感じ取る感性(身体性)を失っているだけなんじゃないのか。。人はdoではなく、beでじゅうぶんだという感性がからだから抜け落ちた私たち(わたし)。。このことが、弘田さんに出あって得た思い。これからの人生において、私にとって最優先のテーマを与えられました。

弘田さんがなさっておられるという母子整体、京都でおこなわれる際には絶対に参加したい!と思います。ありがとうございました。

治療者こそ治療される?!

カウンセラーとして思うこと(4/11)

ゲスト・山口 朗弘さん(催眠療法カウンセラー)

高島 千晶(たかしま ちあき)

印象深い話は多々ありましたが、一つあげますと、「狙うと効果が出ない、道具として使ってはいけない」という話です。以前、「ビジネスに戦略なんていらぬ」という本を紹介したことがあります。商売の世界でさえも、戦略的思考(または戦略的思考を好む人)はなんだか肌に合わない感じがします。前にも書いた具体例で言うと、「人脈」を生かして仕事を広げようと意図するとき、いい仕事になると思えない。

それと同じ話のように思ったのですが(全然違ってたらすみません)、たとえば山口さんの奥さんがアトピーがひどいときに、ふっと「こうやってアトピーが出せるようになったのは結婚して余裕ができたからだ」とアトピーが出せるようになったことを感謝したら、かゆいのがすーっとおさまった。以後、かゆくなったら、「ありがとう」と思うようにしたけれども、残念ながらうまくいかなかった。狙うと、うまくいか

ない。そんな話がありました。

また、山口さんがダン先生のハードな稽古が嫌で嫌でしようがなく、稽古が10あるとしたら、自分の体力を一つの稽古につき10分の1ずつ使っていると、しんどくてしょうがない。一つの稽古で全力を出しきってそこで倒れて死んでしまったら楽になると思い、一つの稽古に全力を使ってみたら、逆に楽になった。以後、一つ一つの稽古を死ぬ気でやろうとした。ちょっとはいいかんじだ。覚悟としてはいい。でも、楽になるために狙ってやるとき、最初に素直に楽になった感じは再現できない。

ガンを克服するために好きなことに打ち込むということ。これも同じように狙うとうまくいかない。誰かが好きなことに打ち込んでいきいきと生きた結果、ガンが治った。そういうことはある。でも、それを聞いた人が、それを狙って何か好きなことに打ち込んで治るかという、それは必ずしもうまくいかない。

山口さんの奥さまは4年前に病死されています。でも、生ききった。決して不幸ではない。遺された者は不幸だけれども、妻は不幸ではない。自分の贅肉を小刀でそくようにして自分を完成させて死んだ妻は不幸ではない。「自分が今までに会った最も尊敬する人」とおっしゃっていました。

話はそれでしたが、何かを手段にしたり道具にした途端、そのことの本質が変わってしまうということは、印象深いです。

商売でも、それを感じます。たとえば、豆ランチパーティーについても、会員へのサービスとか、豆料理の普及のチャンスとか、顧客を増やすためとか、説明はできる。わたしもそんな風に説明することもある。でも、ほんとうのところは違う。集客するためにしてるんじゃない。集客効果ってことを考えるなら、会員の中の数パーセントしか興味のないようなテーマをかかげて豆ランチパーティーをしていいんだらうかと、そうやってしまう。やっぱり、「これがやりたい」、「この人の話が聞いてみたい」、「このテーマで集まったら楽しくなるんじゃないか」というのは、商売と関係のないところであって、結果として、そういう豆ランチパーティーができるように人は集まりお金は回っていく。



山口さんもまた自営業者なので、その辺の感覚はきっと似ている気がします、どんなものでしょうか。

千々石 有希 (ちちいし ゆき)

山口さんは大阪で催眠療法をもちいたカウンセリング業を営んでいらっしゃいます。野口整体との絡みもあり、幼少期からのご自身の整体体験をお聞かせいただき、とても面白く拝聴いたしました。親子三代(祖父、父、ご自身)野口整体に親しみ、その環境の中で小学校2年生まで育てられたそうです。ここまで聞くと、自分の代から野口整体の門戸をたたいた者であれば「理想的な家庭環境」と思うのではないのでしょうか。しかし、ご自身の幼少期の実体験とその時の心理状態のお話から、その「内と外」のズレを面白くお聞かせいただき、また、気取らず話そう、と努められるところが、聞き手を安心させ(少なくとも私は安心しました)本

当に楽しいひと時でした。

山口さんの幼少期のお話して、お父様に連れられ釣りに行き、お父様が釣りをされている間、5歳の山口さんへは「滝に打たれているように」という指令が出され、逆らうと怖いから嫌々ながら従う山口少年の姿は、今なら笑い話だけれどその当時の5歳の子供からすればたまったもんじゃなかったことでしょう。

これは極端な例ですが、どの家庭でも親が子供によかれと思いつている行為がいき過ぎていることっていうのは、多々あるのではないのでしょうか。熱心で真面目な親であればあるほど、その傾向は強いと思います。実際に私の両親が(特に母)そのような真面目で熱心な者なので、今でこそ尊敬し感謝できますが、子供時代は心労が多く、肩こり、便秘、生理痛に悩まされる、つらくてしんどい時を過ごしてきました。

ですので、お話をお伺いして共感と理解できる部分がたくさんあり、本当に楽しかったです。私は子育て中の親として、また、自分自身の親子関係の葛藤から「自分の親のようにはなるまい」と反発し、自分の子には「子の持ち味を活かすような子育てを」と理想があっても、母子家庭という制限が功を奏し(?!)また、私の母ほどの力量がないことも幸いし、周囲の方々の協力も得ながらほどほどのいい加減な日常の中、日々泣き笑いの生活を送っています。

山口さんの企業カウンセラーから現在のご自宅での開業に至るまでのお話や、クライアントの方々とカウンセリングの中で日々試行錯誤をされながら、現在のようなやり方でカウンセリングをされたり、クライアントの女性の方々の付き合い方に至っては身振り手振りも入り、本当に面白かったです。羽織を着ておられたことも手伝って、漫談を聴いているかのような語りは本当に楽しかったです!

山口さんの奥様のお話をお伺いしている時は涙がでてきました。ちょうど私と同じ年の友人が、ガンかも知れないことがわかり、将来の不安と恐怖におののいて眠れない日々を過ごしている、ということを通の友人から聞いていた矢先でした。奥様のように全力で「生きる」ことに焦点を当て、今を生きられればいいのですが、私も含めて、これからどうなるかわからない不安や、なぜ自分にそんなことが起こるのか(自分には起こらないという保障は何もないんだけど)という理不尽さに重きがおかれ、怒りと不安と恐怖に打ちのめされてしまうのでしょうか。

「病気は自分の人生に向かい合ういい機会」という言葉が頭の中に浮かびますが、今の私には理解はできても感情的に受け入れられません。実際にそのような体験をされた方々であればその言葉には重みが変わり、意味をなすのでしょうか、私にはまだまだ病気は恐ろしいものです。死がこわいし、友人を無くすことがとてつもなく悲しいです。そう、とても悲しいんです。

話は変わりますが、私はちょうどデンマークからのホームステイヤーを私の家で引き受けていたのですが、いろいろなすれ違いがあり、当初3ヶ月の受け入れ予定をお断りし、今日(1週間)で退去してもらうことにしました。ここに至るまでの過程で私の心にはいろいろな動きがあり、決断を迫られる場面が多々あったので心労を重ねる1週間だったのですが、豆ランチパーティーの席でそのことを話し、山口さんから「お互いが気持ちよく別れられたら

さてここでちょっとネオニコチノイドの影響をみなさん確認しましょう。手を出して、そして軽く握って下さい。そこから指を伸ばして下さい。震えの程度を見て下さい。震えていたら、それはネオニコチノイドの影響です。もう一回やってみて、僕も多少震えているんですね。これネオニコチノイドの影響です。ですからネオニコチノイドは残念ながら今やほとんどの人の体の中に入ってしまったいて、その被害はこれからどんどん出てくるという状態です。

さて、このネオニコチノイドが一番使われているのは、東京都です。これを、なんとしても止めなきゃいけないと思っているんです。本当にこういうことを言えば、農薬工業会が問題にしてくるかもしれませんが、でもそれでも、止めるわけにいかない。そんなの使わずに農業やれないよと言われるんだったら、じゃあドイツやフランスは何で農業まだやれてるのか聞き返すしかない。とにかくこのネオニコチノイドは、あまりにも破滅的な影響を及ぼしていると思

豆料理ワークショップ・報告



6月7日、豆料理クラブ会員・心山珠里さん方の光清寺に招かれ、お豆のワークショップをしました。「こどもの本と文化を考える会」主催。この会のみなさん(50~60代が中心)の言いたいことを言う和気あいあいとした自由な空気のおかげで、とても楽しい会になりました。他に、小さい子を持つお母さん(30代)や子どものアトリエの先生など心山さんのお友だち、そして20代のサンフランシスコから来た青年も参加していました。会員の山上公実さんがアシスタントをしてくれました。

この日は、自然に良い即興が生まれて、帰っていく参加者の顔がいきいきしていました。わたしはサンフランシスコから来た青年と隣り合わせだったけれど、その人が「サンフランシスコスタイルだ」と言ってワークショップを誉めてくれました。文化の融合がサンフランシスコスタイルなんだそうです。ただ茹でただけのお豆をそれぞれが好きに味つけていくことを通じて、自分と違う感受性を知り、お互いに学び合う。単純だけれどすばらしいワークショップだなあと改めて思うのでした。5年前に一緒に開発してくれた会員の大月傑さんに感謝です。

この日の会場は台所ではなかったのですが、豆のゆで汁をスープにするのは山上さん一人にしてもらいました。それがとてもおいしかった。みなさん、豆のゆで汁でコンソメスープの素も入れずにこんなにおいしいスープができるということにびっくりしておられました。

後日、サンフランシスコの青年からお友だちを通じて感

うんです。こいつをくい止めていくには、次の社会のイメージが必要というふうに強く思います。

そのきっかけとしてもしかしたら使えるかもしれないと思っているのが、今年のコピ10。私たちが今後食べていくとしたら、どういう風に作物を作ったらいいんだらうって気になりますね。今ネオニコチノイドという巨大な問題が出てきていて、こいつをくい止めていかないとあまりにもまずい。そして今までのところで言うと、それこそ母親の育て方のせいでADHDが起こったとかですね、経済的に貧しくなったお陰で自殺者が増えてきたとか言ってきたんだけど、もっと物理的な問題があったのではないかと、その物理的な条件を外さないと、このまんまだとみんなアホになって、そのまんま訴えるだけの気力もなくなってしまうんじゃないかというのが、僕のすごく懸念するところです。ぜひこのネオニコチノイドの問題を他の人にも伝えてもらって、問題提起してもらいたいと思っています。

“experience the world through beans”

想をもらいました。誉めすぎとは思いますが、このワークショップを本当に楽しんで下さったことが嬉しかったので、紹介させていただきます。山上さんのスープのレシピも最後に紹介します。(千晶)

デイビッド・リーさんの感想 (訳・知名扶士子さん)

月曜日のことを振り返ると、短い時間ながら多くのことを体験した一日でした。(誘ってくれた)あなたが月曜の予定を僕に説明するのに困っていたわけが今ではよくわかります。翌日、姉に電話で僕の体験を話そうとしてもうまく説明できなかったからです。

ボランティアで文庫活動をしている方々が、それぞれに「お豆」の絵本を紹介した後、お豆についてのワークショップが禅寺で行われた。驚いたことに、その全てがうまく運ばれていた!

僕が「豆さん」(名前を忘れてしまいました)と話してすぐに感じたのは、今やっていることに対する彼女の情熱でした。専門店を構えてお豆の商売を楽しんでいるのに加えて、何より大事なことは、彼女が「違う文化」にも情熱を注いでいるように僕は感じたのです。わかりやすいレシピと小粋につめられたお豆がインターネットでも購入できる。彼女はわざわざ外国に行かなくても、いろいろなスタイルのお豆料理を体験できる機会を日本に提供してきたのですね。そしてあの日も彼女は僕たちに「お豆を通して世界を体験できる(experience the world through beans)」チャンスを提供してくれたのです!(中略)彼女の商売がこれからもうまくいきますように願っています。

豆のゆで汁スープ (山上公実さんより)

玉ねぎのみじん切りを油(今回は太白ごま油を使用)で炒め、しんなりしたら人参を五ミリ角にしたのを加えてさらに炒めます。そこに豆のゆで汁とローリエ(月桂樹の葉)を1~2枚入れて煮、塩で味を調えて出来上がり(ゆでた豆があれば具として入れて下さい)。ゆで汁、是非是非利用してくださいね!

た。それもやっぱり食べちゃだめだよという状態にして、3日後、今度はADHD(子どもたちの多動・注意力散漫)の状態と同じ症状が出現しました。手がつけられないほど暴れるという状態でしたが、その後5日経つと全く普通に帰って、ADHDの症状も消えた。まだあります。25才の女性ですね。イチゴ狩りに行き、食べ放題でイチゴを大量に食べた。悪寒・集中力低下のようなことが起こって、受診した。この時、過去3日間食べたものを書かせると、全く思い出せない状態になっていました。14才の女の子の場合も、やはり頭痛・肩こり・動悸・記憶障害・不眠という状態で、クリニックに来られました。最初の時点、全く思い出せない、書けない。ところがしばらく食べ物飲み物を注意させると、少し記憶が蘇る。そして最終的には、完全によく。この子は中学2年生ですけど、この時にはクラスの中のお荷物だった。ところが、その後はクラスでトップです。そんなことまでに影響を及ぼしてしまう。そして34才の女性、この人の場合にもやっぱり頭痛・不眠・全身倦怠感になった。この人の場合はお茶ですね。健康のために毎日お茶を飲んでいて、こんな事態になってしまった。

これらの症状に共通しているのは、ネオニコチノイドの入ったものを体内に入れ、その後に排除して治るというパターンです。何から採ったかという、まず果物です。日本の果物は、正直食べてはいけなレベルになっています。特に梨・りんご・ブドウ・桃あとイチゴ、こういった物に含まれるネオニコチノイドはとても多い。次に大きいのは、お茶ですね。お茶の葉にはたくさんのネオニコチノイドが入っているので、危険になっちゃいます。もうひとつ困ったのは、の名水と言われる水です。上流で「マツグリーン」農薬が撒かれている可能性があるんで、危険になる。だから残念ながら、この青山先生に何を食ったらいいんだと聞いたら、「日本で作った物以外を食え、飲むんだったらコーヒーにしる、果物食べたかったらバナナを食え、その方がはるかにましだ」と言われちゃうんですよ。

そして、喘息・うつ状態あと発疹が出るのもずいぶんありますね。あとリウマチ・心不全もよく出ています。調べてみると、日本の中で10年ちょっと前までは、学校の中にADHDで走り回っちゃ困るという子どもはいてもひとり程度でしたよ。ところが今、クラスの中に5人位いるのが当たり前です。僕の友人が長野で小学校の先生しているんですが、14人の子ども達の中に、「ADHDの疑い」の子が13人、最終的には5人がADHDという認定を受けたそうです。「学級崩壊」という言葉は、その頃から言われはじめたんですけど、走り回っちゃって、まともに授業受ける状態になっていない。そうすると学級が崩壊してしまうので、補助職員を付けるようにした。補助職員がとにかく走り回っちゃっている子どもに付きあって、その子どものケアをすることにしたんですが、なんと現時点で日本中の小学校が補助職員を雇っているパーセンテージは81%です。新生児の中のADHDの割合は、長野の佐久病院の医師の調査で、なんと10%を超えています。

しかもADHDが出るのは、男の子が圧倒的に多い。「何でか」と、先ほどの黒田洋一郎先生に聞いてみたんです。黒田先生は、「女の子は子孫を残さなくちゃいけないから遺伝子がきちんと作られている。防御がすごく働くようになって。ところが男はタネだけなので、ずっと粗雑なんだ」と

いうことでした。その結果、ADHDは男の子にばかり出るんですよ。そうすると10%の子どもがADHDという、男の子がほとんどですから、男の子だけをとると実質的に20%ですね。だから男の5人に1人は、ADHD状態になってしまっている。これがネオニコチノイドと関係しているんじゃないかというのが、現在の問題です。

ネオニコチノイドを作ったドイツは、ほぼ抑制されています。フランスも使用禁止です。ところが日本では、生協ですら、これを使っています。僕も生協と付き合いがあるので、これ止めてもらえないかと相談したら、「今さら抜くことができないほど入っちゃっているんだ、無理だ」という返事でした。でぼくは頭にきていたので、「それはそれで構わないけど、もうすぐ『美味しんぼ』に掲載されるよ、どうするの」と言いました。「それはいつ頃出るのか」と聞いてきましたが、その結果、今生協では、一生懸命抜く努力をしているところです。

ぼくは、脳に蓄積性のあるアセタミプリドは絶対使用禁止にすべきだと思います。このままでは人間がみんなバカになっていってしまっ、訴える人すら残らなくなる。知能指数が毎年5%ずつ下がるなんていうデータもあります。ぼく、今ちょっと気になることがあって、例えばよく食べ物屋に食べに行く。オーダーお願いしますって言われて、「じゃあ鍋焼きうどんと何とか」と頼んだりしますね。そうすると「何でしたっけ？」と聞き直されることが、やたら多くないですか？。最近すごく多くなったと思うんです。普通はウェイトレスでもウェーターでも一発で覚えるのが当たり前だったのに、「今何とおっしゃいましたっけ？」と聞かれることが多いと思うんです。こういうふうな短期記憶をぶち壊してしまうのは、ネオニコチノイドのひとつの症状です。それ以外のネオニコチノイド農薬は、最低でもEU並の規制をしてほしいんです。

日本の中では調査されているのかというと、今言った一番問題のアセタミプリドは、「調査なし、調査なし」、調査されてないんですよ。ほとんど。厚生省が2003年に16検体だけ調べただけですよ、数限りなく食べ物あるのに。ネオニコチノイドの注意書きを見てみると、みつばちが来る所では使わないで下さいと書いてある。それなのに使われて被害が出ている。もうひとつひどいと思うのが、販売の前日まで使っていていいと書いてあることです。だから販売の前日まで、ネオニコチノイドが使われているんです。ところが水溶性ですから中に入り込むんで、その作物は汚染されていますよ。外側を調べて、汚染されていないとしても、内側から汚染されるのに、前日まで使っていていいということになっている。しかも使い方なんですけど、粒剤を置いた上に根っこをのせて土をかぶせたりします。で、水をかけるたびにそこから溶けだし、作物の内側に入り込んでいく。

さらには、種そのものをネオニコチノイドに浸けておく。そこから育った作物は、蜜にいたるまで汚染されます。その蜜を間違っ吸ったみつばちは、群れが崩壊します。みつばちって、水を共有するんです。一部のみつばちが水を持ってきて、その水を一緒にみんなで飲むんです。そうするとたった一匹のみつばちが運んできた水のおかげで、巣全体がみんなバカになってしまっ、崩壊してしまうことになります。

いいんじゃないでしょうか。」という主旨のアドバイスをいただいたことで、先方のデンマーク人のステイヤーにきちんとこの成り行きを説明し、双方にわだかまりなく(少なくとも私の方は)すっきりと別れたことは、私にとってはとても進歩的なことでした。

今まで、あまりにも相手の気持ちを考えすぎたり、その状況に対して客観的に正しいと思われる行動をとったり、自分をいい人にみられたいがために我慢していることがよくあったのですが、そんなことでは楽しくないし、第一、身体がしんどく感じているのが以前にもまして感じられるようになりました。いい意味、年をとることで余計な我慢をしなくなってきたのかもしれない。あと、そんな我慢に労力を費やすより、もっと生産的な、楽しいことに人生の時間を費やしたいのかも知れません。

ただ、今回のこの件はしんどい思いをしましたけれど、いい経験になりました。人と関わることは基本的に楽しいけれども、責任を伴うことだったり、時には嫌な思いもするけれど、でもその責任やいろんなことがあるからこそ、最後には「楽しい人生だったなあ」と思って死ぬのでしょうか。私にはまだわかりませんが、

長くなりましたが、私の感じ考えたことの一部をご紹介しました。また、このような機会があればぜひ参加したいと思います。あと、カウンセラーが必要になった時は、ぜひ、山口さんのところへお話にいきましょうと思います。どうも有難うございました。

高島 千晶 (たかしま ちあき)

昨日の「狙うとうまくいかない」という話は、考えてみれば、いろいろと失敗例が自分の生活の中にもあるなと思いました。(昨日はなぜか勢い込んで偉そうに書いてしまいましたが、自分は始終みっともないことをしている気がします。)

また、印象深かったのは、「悩むことよりも、解決することの方が何十倍もたいへん」という話でした。逃げないで、問題に向き合って解決していくことのほうが何十倍もたいへんだから、悩んでいるところに留まりがちだということ。

わたしは小さいときからアトピーがひどくて手は特に荒れていて、友だちから薄気味悪がられていたので、手先を隠すように生きていたし、アトピーがおさまってから自分の手は汚いという感じがどうも残っています。アトピーはおさまっても、手がまるでないように生きてきたということは残っていて、一念発起して豆屋を仕事にしたおかげで台所仕事はできるようになりましたが、そうじと人前で手を見せることはいまだに苦手で、かつ苦手ということすら忘れるように暮らしています。手を忘れて暮らしている。そのことに3月末からの大掃除の中で気がついて、泣きました。なんて自分はダメなんだと。でも泣いてるだけではない。ここはまた一念発起しようと思っています。

催眠療法やその他の心理療法でトラウマさえ除かれたらそれで万事人生がうまくいくと考えるのは、人間的怠惰であると断言されたこともとても印象的でした。実際には、トラウマによって避けて空白になっていた経験を埋めるようなトレーニング(経験)を重ねていくことが必要だということ。身につまされます。生きていうちにいろんな経験を

体にさせてやろう。

有希さん、レポート、ありがとうございます。わたしも思っています。気まずい思いも、恥をかきようなことも、いろいろ経験させてやろうと自分に思っているところです。たしかに怖いですが、

どなたか、毒まんじゅうの話を書いて下さったらいいのですが、、、。

北川 けんいち ・ ゆきこ



昨年10月から豆料理クラブの会員になり、昨日、初めて豆ランチパーティに参加しました。

当日の感想をアットランダムに書いてみます。主観が入っているかも知れませんがご容赦下さい。

おまんじゅうのこと

こどもの頃、大好きなおまんじゅうを何時までも食べていたいなー…と思った山口少年が、ある時こんなことを思いつきました。1個のおまんじゅうをまず

半分に分けて、それを半分に切って食べてみて、あー美味しいな…と、このまま美味しいおまんじゅうを何時までも食べていたいと思って、また半分、そのまた半分…とナイフを使って切っていくと食べ終わることがない。お陰で手先が器用になりました。(チャンチャン)

山口少年の甘い物好きと、子どもらしい発想が巧みな話術で漫談の枕を聞いているようでした。

それを聞きながら、私は昔数学の先生に聞いた話を思い出していました。「アキレスと亀」の話です。

昔ギリシャのアキレスという足が一番速い青年が亀とかけっこの競争をすることになりました。「亀はハンディをくれ！」と100メートル先から出発することになりました。

よーいドン！アキレスが100メートル先に到着した時には、亀は10メートル先にいます。アキレスがそこに到着した時には、また亀は少し前に…この繰り返しではいつまで経っても、亀のいるところに到着できないですね！アキレスは亀を追い抜くことは出来ないのです。何か変、でも机上で考えたらその通り…まじめに考えて何年も悩んだ子どももいるということです。

結局、おまんじゅうは全部山口少年のお腹の中へ、亀もアキレスに抜かされてしまう、これが現実でした。

ガンのこと

ゆきこの肺ガンの話で長く時間をとっていただきました。山口さんの奥さんが4年前同じ病気で亡くなられたこと、思い出させて申し訳ない思いでした。

催眠療法のことも何も分からず、イメージ療法、暗示などと重なるところがあるのでは…と思って質問させていただきました。アンドルーワイル博士の考えもうまく伝えられないままでの質問でかみ合わない結果になったようにも思います。

博士は意識と無意識の境界でイメージや暗示の効果が初めて現れる・・・と言われているのですが、催眠とまた違ったアプローチの仕方なのでしょうね。(CDブック『ナチュラル・メディシン』アンドルー・ワイルは色々内容の豊かな物だと思っています。)

さて、私達のガンに対する考えも悩んでおられる方に参考になるかも知れませんが少し書いてみます。

ガンは生活習慣病と言われています。日本人は、敵をやっつけることに躊躇する民族性のお話しもあったかと思いますが、ガンを今までの自分の生活の結果として、自分が生活を改め、自分で責任をとれば治る！と信じてやっつけていくことにしました。

ライフスタイルを直す。(十分な睡眠・休息等) 食生活を玄米菜食に！(豆もとてもよしい。) ストレスをためない。前向きな心。

この3つを基本に、具体的には民間療法のお手当てを毎日4～5時間やっています。朝、手足温浴。午後3時頃から、生姜燻法、びわ温灸。夕食後、刺絡療法と官足法による足もみ、半身浴。血流を良くして、免疫力を高めることが主な目的ですが、その中でモーツァルトの音楽を聴いたり、ワイルさんのCDを聞いたりしています。

主治医のお医者さんは3年半程の間に、少しずつCTの影が大きくなる傾向を見て、手術を勧められますが、経過を観察したいと思ってきました。今後どの様に成るか分かりませんが、お話しにもあったように、毎日少しでも楽しく生きる中で自分達の信じた道を進みたいと思うのです。

山口さんが親との関係を、生きている間は反発しかなかったけれど、亡くなった今、親とそっくりな自分の手を見ながら、しみじみ親子の繋がりを実感され、本当に親が自分のことを思ってくれていたことが分かる、と話されていましたが、それは私も本当にそうだな、と思います。無々々さんが「親と和解されたのですね。」と言われましたが、山口さんの、確か「受け入れる」「諦める」との言葉が心に残っています。

ガンについての私達の考えに即して言うならば、私達はガンと和解しようとしています。その現実を受け入れて、出来ることをやり、前向きに生きて行こうとしています。

その他のことで

山口さんの「心理療法士としての自分があるからこの場にもおられるし、クライアントとのつき合いもある。」それは素晴らしいことじゃありませんか。思わず、自分には何が・・・と考えさせられました。制服でない和服の山口先生の悩み相談を夫婦で受けてみるのも良いのでは・・・と思ったりしています。

高島夫妻の味のある最後の悩み問答はとても良かったです。夫婦のお人柄がすごく良く出ていましたよ。何故、豆料理クラブを始められたのか？整体法との出会いは？また、どこかでお尋ねしたいです。

子どもさんのいるパーティ良かったです。バタバタ動き回ることもとても子どもらしいし、それを許しながら進んでいく会もとても優しい場だと思いました。本気でお母さんに叱られてシュンとなるべく、本当に可愛いですね。



高島 千晶 (たかしま ちあき)

山口さんのお話が何で面白かったかという、一つには、山口さんがカウンセラーとして開業して一月8万円もNTTのタウンページに払って、でもとって小さい広告しか載せてもらえず、電気やガスも何度も止められつつ、なんとかカウンセラーでは珍しく、10年以上続いている。しかしながら、自分の仕事に矛盾を感じていること、クライアントとの関係に疑いを持っていることを最初に率直に話して下さった。山口さんが自分も矛盾を抱えつつ社会に養われているという立場に立たれたからだだと思います。自分が特別にいいことをしているという立場でのお話ではなかった。むしろ大いに怪しい人間だという前提で話が進んでいきました。

北川さんが書いて下さったおまんじゅうの話がそこで出てきたのです。クライアントはいつまでも来る。もう病気の話などほとんどしなくなって、治ったといってもいい時でも来る。つまり赤面症とかあがり症とかいう病気のまんじゅうを全て食ってしまったら、それがなくなってしまい、それを食べる喜びがなくなってしまふ。だからクライアントは未練がましく、最後の最後まで病気を少しだけ大事に持ちつづける。自分はだらしないことだけれど、経済的に困っている人たちを助けたくて、最初は8千円だったところを6千円にし、5千円にし、それも払えない人も何か物を持ってきてもらったりして、見てきた。

でも、3ヶ月20万円、それを初回に全額支払うというよう自分がかつては疑ったようなやり方の方がよかったのではないか。20万円払ったらもう後はお金が尽きてこられなくなるという方がかえってクライアントにとっては良いのではないか。病気が縁が切れるのではないか。そんなことを山口さんはおっしゃいました。

重ねて無々々もそこを質問していました。ずっと来てくれる人がいるから食べていける。治らないから食べていける。そここのところはどんな具合なのかというような、...。(ちょっと違ったかもしれませんが。)山口さんがどんな風に答えたいか思い出せませんが、前半のお仕事の話聞いていたら、答えはあるように思いました。

病気を治すために来る場ではなくて、社会経験を積むための場所としてクライアントの方々是通过ておられる。山口さんは挨拶をしない人にその仕方を教えてあげ、「ちょっと最初から、やってみようか？」ともう一度、ドアを開けるところからさせてあげる。経験を増やしていく。「はい」と「えー！」と「まじっすかあ？」しか語彙がない若者とは、小松左京のSFのショートショートを朗読しあう。「空涙」を「そら、なみだ」と読んでしまうので、「それは、そらなみだと読むんだよ」「そらなみだって何ですか」「泣いてないのに泣いていた方が都合がいいから涙を流すことだよ」「へーえー」とか会話が生まれてくる。ドラゴンボールの話をして終わることもある。

どんな病気があるかと関係なく、病気によって経験を積む機会を持たなかった人に対して、経験を増やしていくことを手助けしている寺子屋のような機能を持った場所として、山口さんの治療院が社会的役割を果たしているのだと思いました。だから、病気が治ったかどうかは関係なく、人は通い続ける。そのことは山口さんが幾分危惧されたいつまでも病気が治らないということをさしひいても価

す。そしたら、その代わりに入ってきてしまったのがネオニコチノイドです。このネオニコチノイドの農薬、松喰い虫対策で山に散布されたりします。すると水溶性の農薬ですから、水に溶けて下流に流れて出てくるんです。ここで患者が一番出た場所というのは、なんとこの地域の名水と呼ばれている湧水を飲んだ人たちだったんです。ということが起こったんですね。

よくわれわれは中国の食品は危険だとか言いますが、単位面積当たりの農薬の使用量は日本が世界一です。そしてこの農薬の安全基準なんですけど、ヨーロッパと比較してみましょう。ヨーロッパでは、例えばモモだったら0.1ppm、梨だったら0.1ppm、りんごだったら0.01ppm、ぶどうだったら0.01ppm、お茶だったら0.1ppm、トマトだったら0.1ppmです。日本の基準はどれ位かということ、お茶50ppm、500倍ですね。イチゴ0.01ppmに対し5ppmですから、これも500倍ですね。日本に生まれ暮らしている方は、1日でヨーロッパ2年分弱の農薬を摂取できます。そしてですね、この農薬の量イチゴの場合、子どもとかイチゴ好きだから1パック一気に食べちゃうことがありますね。そうすると急性毒性がでる。つまりその場ですぐ倒れてしまうというレベルの農薬を摂取することになります。慢性毒性以前に、急性毒性で倒れるレベルまで許容するなんて、常識では考えられません。日本だけが、異常に農薬に対して甘いんです。

そのせいで私たちは、ネオニコチノイドという農薬を毎日摂取してしまうことになる。特に、お茶はすごいですね。その結果、いろんなことが起こってきます。ネオニコチノイド系の農薬は何種類かあるんですが、その中で問題が大きいのがアセタミプリドです。この農薬は、脳に溜まるんですよ。24時間以内に何パーセント出たか、アセタミプリドはほとんど出ていかないんです。体の中に蓄積していくんです。蓄積していく箇所は、脳とか肝臓とか腎臓ですね。とりわけ、脳のところは増えていきます。なんと250時間経っても、その濃度が上がっていくんです。分解されたものも有害ですが、脳に蓄積されていくという現象が起こっています。ネオニコチノイドの中で、このアセタミプリドだけが特に脳への蓄積性が高い。しかもこのアセタミプリドは、分解するとさらに有害になってしまう。超有毒物質のシアンになります。シアン系のものとニコチン系のもの、ネオニコチノイドのネオはニュー、ニコチノイドはニコチンが入って、ノイドが同位体ということで、ニコチンを中心とする薬なわけですけど、これがニコチンとシアンに分かれて、分解した後は超有毒物質シアンになるんです。

このネオニコチノイドなんですけれども、これは農薬を作った側のホームページに説明があるんですけど、どうやって効かかといういうと、脳の神経同士を伝達する時に、「アセチルコリン受容体」という受け取り手があるんです。普通は、そこにアセチルコリンが入って起動するんです。ところがそこに、間違っってニコチンが入るんです。そのせいで誤作動させることで、虫を滅ぼします。アセチルコリン受容体で誤作動させることによって死なせるわけですが、通常、昆虫の場合にはこのアセチルコリン受容体が中枢神経にある、つまり中心の神経にアセチルコリン受容体があるからだから虫が死ぬんです。だけど人間

の方は、中枢神経は「グルタミン酸受容体」で、アセチルコリン受容体もあるけれど、感受性が低いから大丈夫と書いてあるんです。人間のばあいには、末梢神経にアセチルコリン受容体があって、脳の中にはあまりないというふうにこれまで考えられてきた。ところがあるんですよ。脳の中の海馬、そして扁桃体に。これらは脳幹に近い脳の真ん中の部分にあります。つまりその後に発達した大脳ではなく、極めて原始的な脳の部分です。その原始的な脳の方にアセチルコリン受容体があるので、そこに今のネオニコチノイドが入りこんで誤作動させるんです。そうすると、人間でも異常を起こしてしまう。虫だと中枢神経そのものがアセチルコリン受容体ですからだからすぐ死ぬんですけど、人間の場合にはあまりないと言われていたんだけど、ところが原始的な脳の部分にあった。しかも人間は胎児の時期に、これまでの進化を繰り返すんです。もともと人間が、それこそちっちゃなお魚みたいなものだったものから、ネズミみたいだったり、猿みたいだったりしているのを、胎児は繰り返すんですね。その一番最初の部分というのは、残念ながら昆虫のようだったりするんです。そうするとアセチルコリン受容体がたくさんあるので、それによって人間の成長に影響を及ぼす可能性があるということになります。また、このネオニコチノイドが効いてしまうアセチルコリン受容体というのは、リンパ腺にいっぱいあるんです。その結果、例えばリウマチなどを引き起こしてしまうことになる可能性がある。

そして、先ほど見た扁桃体だとか海馬というのは原始的な脳の部分ですが、その部分がかさどっているのは「情動」です。ここが、憂鬱

になっちゃたり、ごきげんに暴れ回ったり、人を傷付けたり、沈みこんでしまったりさせます。もうひとつ、短期記憶もまたこの原始的な脳の部分がかさどっているんです。ここにアセチルコリン受容体があって、ネオニコチノイドが作用してしまう。そうすると、このネオニコチノイドが「情動・記憶・免疫」の部分壊してしまう可能性が出てきます。

このネオニコチノイド、結構あちこちで使われてます。クロチアミジンというネオニコチノイド系の農薬が、床下の防蟻剤(白アリ防止剤)として使われました。この事例では、1ヶ月後お父さんは痴呆・言語障害・記憶障害で入院し休職、お母さんは痴呆になって特養老人ホーム行き、奥さんは化学物質過敏症になって流産しています。特に最近やらと使われているのは、ベニヤ・フローリング・壁材のベニヤですね。その中に防虫剤を仕込むんです。この防虫剤に使われているのが、ネオニコチノイドです。林業では、松喰い虫対策でマツグリーンが使われている。農家でも使われている。建材。ガーデニング。ペットの蚤とりなどに2滴位垂らすと、ペットに蚤がつかなくなります。ただし、「2日間位は触らないで下さい。」と書いてあります。あれです。

もうありとあらゆる所に、ネオニコチノイド系の農薬が使われている。8才の男の子、母親が健康のためにりんごを毎日食べさせていた。胸が痛くなって、受診した。バナナ以外の果物を、禁止した。なぜかという、バナナは日本では作れないですからね。だからバナナはいいけど、日本で作るものだめと禁止したら、数日後に症状が消えました。今度は3才の男の子、ブドウ狩りに行き、翌日ブドウジュースを作って飲んだ。失禁状態で、動くことができなくなりまし

講演

新たな農薬被害へようこそ

田中 優 (たなか ゆう ・ 未来バンク事業組合理事長)

な仕組みを作っている虫なんですね。だからそれがちょっとでも壊れるともう機能しなくなっちゃうんです。ミツバチのダンスとって、あっち側の2kmのところには蜜があるよって教えたりします。ダンスをする時間によって、蜜の量まで教えるというものすごく社会的な昆虫なんです。だから精緻に作られた虫であればあるほど、どこか1か所が壊れると崩壊してしまう。そのせいで、みつばちが最初に消えたんじゃないか。そして、これ実は昆虫全てを殺しています。たまたま人間がみつばちを利用するから、みつばちがいなくなって大慌てをした。というのは、野菜とか果物の受粉についてはみつばちに依存しているのがすごく大きいので、問題になった。実はそれ以外の昆虫たちも、かなり死んでいる。これが、ネオニコチノイドの問題だったんです。ところがこのりんご園にも、ネオニコチノイドを撒いたんですよ。そのせいでもちろん受粉もできなくなっちゃったし、ここにいたみつばち達みんないなくなったんです。巣が崩壊してしまった、帰れなくなってしまったという問題です。最近報告された例では、長崎県でネオニコチノイドと有害性が知られて抑制されてきている有機りん系農薬をブレンドして撒いた結果、鳥すら見られなくなったそうです。

ところがですね、これをかなり調べていってみると、実はもっと深刻な問題が奥にあったというのがわかってきました。ネオニコチノイドという農薬は、まず水に溶けやすいんです。水に溶けるので根っこから吸い上げられて、それが実の中に入ります。ですから従来の農薬ですと、農薬を撒いた後皮の部分が危険になっているから皮をむいて食べなさいとというふうに聞いてきました。この場合、逆なんですよ。皮をむいて中を食べてはだめなんです。中から汚染されていますから。そういう農薬なんです。しかも残効性があり、撒いてから長時間防虫効果を発揮する。植物体内でやや分解されるが、分解されたものも殺虫効果がある。だから分解したのはいいんだけど、分解した後の物質もさらに農薬・殺虫剤の効果があるということです。例えば近くにりんご園があるとか、梨畑があるという所では、最初に近所の人たちが吸いこんじゃいます。またそこに出かけてきた人が肺から吸い込みます。そして私たち勘違いしがちなんですけれども、食べ物に気をつけよう、飲物に気をつけようみんなするんですが、実は食べ物飲物の体内に入る重さよりも、空気とともに体内に取り入れる量のほうがはるかに多いんです。ですから私たちが食べ物にいくら気をつけても、空気の方を気をつけないと、食べ物飲物の5.5倍の重さを体の中に取り込むことになってしまう。ですから先ほどの果樹園の方でネオニコチノイドの農薬が撒かれると、近所の人たちは吸いこんでしまうわけですね。

これは群馬県の高崎・前橋周辺の地図（農薬被害の発生箇所が記されている画面）なんですけど、データは青山美子さんのデータを使っています。青山クリニックという病院をやられているお医者さんなんです。自分の所に、次々と患者さんが運ばれてくる。彼女は、ももとは有機りん系農薬の散布・空中散布をやめさせるということで頑張ってきて、スミチオンなどの有機リン系の農薬の有害性を立証して、ついに群馬県での空中散布を止めたんで

値があるように思いました。

また、同時に、わたしはわたしで、自分が豆屋で良かったなと思い、そう言いました。最初は病気で、わらをもすがするような気持ちでうちに来ていた方が、その後、病気が治っても、うちに来る口実はいつもある。豆を買うと言うこと。そしてお客さんとしてもものを買うということもまた、山口さんが提供されるほどではないでしょうけれども、豊かな経験であり得る。実際、うちの店のお客さんであることから、山口さんの豆ランチパーティーにも出られた。洋服屋の時も感じましたが、熱心なお客さんがいる店は、どこの店もそうなのだと思うんです。山口さんの所には、病気を理由に来る。洋服屋には洋服を理由に来る。豆屋には豆を理由に来る。でも半ばは、洋服も豆も口実のことだってある。顔を見て話がしたいから洋服を買いに来るという人があったと思います。もう洋服をいらぬくらいに持っていても洋服を買いに毎シーズン来て下さった。(北川さん、だから豆屋にしたんです。いらぬ洋服を売り続けるのはしんどくなった。小さい洋服屋なら続けたかもしれません。大きい洋服屋だったので、いっぱい売らなくちゃいけなかったのです。豆なら売り続けても大丈夫と思ったのです。)

話はそれでした。山口さんが毒まんじゅうを売り続けていいのかと自分に問う中で、山口さんの仕事が変わっていったことは、商売人としての自分の人生とも重なりました。すっかり矛盾が解決することではなくても、その本質的な矛盾をなかったことにしないで生きていくことで、ちょっとでも良い仕事が生まれていく。病気治療という世界でのすばらしい実例を聞かせていただいて(守秘義務に抵触しないように微妙に「捏造」されたものだそうです)、すばらしいなと思いました。

高柳 無々々 (たかやなぎ むむむ)

父親と手が似てくる

山口さんは七歳で父と離別し、三十年後に父が亡くなり遺品の整理をしていた際、書棚に自分の蔵書と同じ本を何冊も見つけた時の驚きを語っていました。写真でみる父の手とあまりに自分の手が似ている、とも……。そういえばこの頃、僕も自分の何気ない仕草や言葉の切れ端に父の“影”を感じるがあります。ただ、山口さんが語っていたのは、単なる肉体上の類似点や仕草、口癖の相似ではないでしょう。

手とは人間の象徴、あえていえば人間的自由の象徴ではないか、と僕は思います。自由を求めてもがき、うろたえ、けつまつきながらやってきてある時、ふと「何だ、俺もオヤジの生き方そっくり生きてるじゃねえか」と苦笑いする。それまで否定的な対象であった父親に親近感を覚える瞬間。定め、といえば定め。父が息子に遺せるのは 逆にいえば この無形の何かかもしれない、と

も思います。

受容しても許容はするな

クライアントとの距離のとりかたで山口さんが原則にしていること。「スタート地点では受容はいいが、いつまでもそのままではいけない」

そうだよなあ。巷にはらんする、ありのままでもいいよ、そのまま十分、というキャッチコピーへの違和感。どうしても、いかがわしさを感じてしまう。全体の稽古をしながら、僕はこんなことを考えてきた。

人間は(あえて分ければ)生命的な存在と社会的な存在の二つでできているのではないだろうか、と。生命的な存在とは、生(の欲望、性)そのもの。生きて在ることが至上命題の絶対的な自己。つまり個体。それに対して社会的な存在とは、他者によって否定され、影響しあう相対的な自己。つまり関係。

ただし、事はそう単純ではない。生命は、表面的には個体に分かれているけれど、深層では一つに繋がっているという点では関係。社会は、粗雑に(例えばテレビのコメンテーター)or観念的に(例えば学者)捉えれば捉えるほど一様に映るが(例として、「国家」や「民族」などの大状況を論じる際)、実のところは多様。多重層(重奏?)。人間を、生きながらに生命と社会(=個と関係)の二つに引き裂かれた存在ととらえると、では、他者はどう受けとめたらよいのか?他者は、生命存在としては尊重するが、社会存在としては敵対することもあれば断罪もありうる、というのが僕の考えというか立場(例えば、戦争犯罪を犯した人間が裁かれようとする時、一つの生命が喪われるのは悲しむが、社会的には責任を引き受けるべきだとする)。

山口さんのお話を聞いて、僕は、ああ、生命=受容、社会許容ではないかと思いました。世間の複雑な人間関係が織りなす編み目を、一つの個として生きざるをえない人間の苦悩(原罪?)。かるうじて日々バランスをとっているが、この個と関係の均衡がくずれると、人は病む。いや、新たなバランスを創ろうとして、“病気”になる。だからこそ、人間。そこでこそ、人。

受容で良しとし生命で停(とどま)ってしまったら、動物に墮してしまうのではないか。いや、生命というのは、細胞レベルでは瞬間瞬間に更新しているのだから生命原則にも反するのだ。前へ前へと、自己を超越(のりこ)え、他者と関係を新たに築いてゆくしかない。

「許容ではなく受容を」という山口さんの職業上のポリシーを、僕は自分なりに加工して、(ほんとうに切磋琢磨したいと願う)家族や友人との間で活かしていきたい、と思いました。

真剣に向き合う。だからクライアントを殴ることもある

カウンセラーの世界では禁じ手である“暴力”を敢えて使う山口さん。そんなことをして訴えられたらどうする?というのが常識的な疑問。では、なぜ?

「根拠(科学的)なき整体、効果(健康という)なき整体」を唱える師匠のもとで、僕も山口さんも学んでいるのですが、整体を学ぶとはなんだろう、と僕はよく自問自答します。

僕の現在の回答は

流、××派の講座なり教室に通い、受講料とパーターで先生の技術なり知識、情報を手に入れてある“資

11P 下段へ続く

往復書簡 ・ 川内たみさん & 高島千晶

商売の楽しみ その3



高島千晶より (2010年6月2日)

たみさん、前はジャムハウスの当時のこと、書いて下さってありがとうございました。とても面白かったです。ほとんどお聞きしたことの無いお話でした。子どもができてマイペースでできる仕事としてのアクセサリーづくり。見捨てられているようなものを文脈を変えて売の話。「自分の生き方と矛盾しないいいお金を得る方法はないものかとずっと探していた」と書かれているのを拝読して、わたしも同じだと思いました。

ところで、商売の楽しみってことをこのように書くと、いろいろ可能性のある中で商売が楽しいからそれを選んでしているという雰囲気になると思うのですが、実際のところ、他にどんな生き方が可能だったんだろうかと思うと、思いつかない風です。このように生きるしかない中で、その中に楽しみがあるとしたらそれは何かについて書いているのだと思います。

昨日、テレビで『ビューティフル・マインド』という映画を見ました。どちらかというエンターテインメント映画だと思うのですが、天才の特殊な精神状態からもたらされる孤独について描かれていて、途中から身につまされました。わたしは天才ではもちろんなくてごく平凡な人間だけれど、平凡な人間にもそれぞれに固有の、人には説明しにくい精神状態がある。わたしの場合は、困っている人とすぐに共感できてしまうことがあります。商売をはじめてそれがわかりました。山口で洋服屋をやっている時に、はじめて会う人から親にも兄弟にも友だちにも言えない秘密を打ち明けられることができました。深刻なことだと放っておけない気持ちになります。警察と一緒に行って犯罪の被害届を出したこともあります。いろいろなことができました。

昨日の映画の主人公が、最後の方で、いくつかの欲望を抑えていると言っていました。それは例えば、数字や文字のパターンを探し出すことでした。わたしにとっては、困っている人に親身になるという欲望がそうです。いつもブレーキをかけています。助言してくれる家族がいて助かります。「それはあなたがする必要のないことだよ」と言ってくれ、そういうものなのかと思いとどまります。

たとえば、一度しか会ったことのない人から起業の相談を持ちかけられます。どう考えても無理な計画。たくさん借金をして子育てと両立できないだろうし、たいへんなことになるだろうと思う。これはたいへんだ。その人から毎日のように電話があると、わたしも一生懸命相談に乗ります。そして、大事な友だちが食事に招いてくれていたのに、今日がその日だということをつっかり忘れてしまいました。社会的には、長年親しくしている友人が手料理で招いてくれたことの方がよっぽど大事なことになるのに、一度しか会ったことのない人から深刻な相談があると、他人事でなくなってしまう、他のことが抜け落ちてしまう。これは困ったことでちょっと怖いことです。家族が「カレンダーを見てやればよかった」と言った時、ありがたいような情けないような気持ちになりました。

だから、わたしは組織で仕事をするのがなじまなかったのだらうと思います。でも、この欠点と言えるわたしの特徴が小売店という場では生きることがある。はじめていらしたお客さんとも意気投合したり、頼りにされたりすることがありま

す。

先週の土曜日は、陣痛がきている妊婦さんがご家族につきそわれて店に来られました。1ヶ月くらい前に知り合ったお客さんです。木曜に入院したのに、なかなか子宮口が開かず病院にいと不安で気も滅入るので、病院を抜け出してきたとおっしゃっていました。手首にはお名前の書いたラベルがはってありました。10分おきに陣痛が来る中で、お茶を出してお話しました。

「ゆっくりでいいから、元気に生まれておいでね」とお腹の赤ちゃんに話しかけました。その人は野口整体で言うところの10種体癖の人だったので、お産はゆっくりの人だと思ったのです。まわりがお産を急がせるとしんどくなる。ゆっくりだけれど、安産で生まれてくると思いました。

そしたら、今日、ご家族の方が来られて、無事生まれたということ。促進剤も使わず自然分娩だったのだそうです。「ここに来てから落ち着きました。ありがとうございました」と言って下さいました。そして、お祝い返しにたくさん豆料理キットを買って下さいました。

嬉しかったです。もし、うちがお店でなかったら、人はいきなり来にくいでしょうけれど、店という窓を持っていたら、いろいろな人がいろんな理由で来ることができます。そして、わたしも自分を生かせる。人と一緒に楽しいこと苦しいことを味わい、いろんなハプニングを共有する。それはお店をやっているとりわけ楽しいと思うことです。



川内たみさんより (2010年6月7日)

千晶さん、商売について改めていろいろ考えるのは、楽しいです。こういう機会をありがとうございます。

わたしも千晶さん同様、仕事の選択肢がこれしかなかったということだらうと思います。でも、小さな選択の積み重ねの結果、これに行き着いているわけだから、選んだ、とも言えるでしょうね。

この間、ツイッターで、「自分の生き方と矛盾しないいいお金を得る方法はないものかと探していた」というところを千晶さんが紹介してくれたら、「そう思って会社を辞めたけれど、今は「生きるためなら何でも翻訳します」という状態に近い」という返信をくれた人がいます。

わたしも、子供が生まれる前にやっていたイラストレーターをあのまま、やっていたら同じような状態かもしれない。友人にカメラマンや、イラストレーターやライターその他、すごく有能で、立派なキャリアもあるのに、依頼がこなれば、仕事がない。基本的に待ちの仕事なんですね。営業が下手で、マネージャーもいないとなると、活躍できなくてすごくもったいない。経済的にもなかなか大変そうです。

先号のハミルトン純子さんのアイルランドの税金事情を読むと、高い税金をとられるけれど、ある種の芸術家には所得税が課されない、と。日本の文化度を上げるためにも、ベーシックインカムは導入されるべき。

話が脱線してしまいました。

それに比べると、ものを売る仕事は、わかりやすい。お金を得る一番原始的な方法だらうと思います。わらしべ長

* 麹カレー *

【材料】(約5人分)

ルー 玉ねぎ 中3個(約600g)、ニンニク 2片、菜種油 50cc、カレー粉 小さじ1+1/2、小麦粉 1/2カップ、ターメリック 小さじ1、トマト水煮缶 1缶、コリアンダー 小さじ1、水 2カップ、クミン 小さじ1、塩麹 大さじ4、チリ 少々、甘酒 大さじ2~4、コショウ 少々、醤油 大さじ1~2

具 ジャガ芋 小6個(約380g)、しめじ 1株、人参 1本(約180g)、水 50cc、青大豆(ゆでて) 1カップ

【作り方】

ルーを作る

1) 玉ねぎはみじん切り、ニンニクはすりおろす。深鍋に油、玉ねぎ、にんにくを入れ、弱火にかける。かき混ぜながら玉ねぎが餡色になるまでじっくりと炒める。

2) 玉ねぎがよい色になったら、スパイス類を加えて炒め合わせる。スパイスに油がなじんだら、火を止めて小麦粉を加えてよく混ぜ合わせる。

3) トマト水煮缶と塩麹、甘酒、醤油を合わせてミキサーにかける。滑らかになったら鍋に加える。ミキサーに水を2カップ入れてミキサーに残ったトマト液をとかして無駄なく鍋に移し、全体を良く混ぜ合わせておく。

具を用意する

4) 人参は一口大、ジャガイモは人参の2~3倍の大きさの乱切りにし、しめじは根元を軽くほくしておく。鍋にしめじ、青大豆、人参、ジャガ芋の順に重ね入れ、水を加えてふたをして蒸し煮する。ジャガ芋に8割火が通ったら火から下ろす。

仕上げる

5) のルーの中に の具を加えて再び火にかける。鍋底が焦げないようにかき混ぜながら中火で加熱する。ふっとうしたら10分ほど弱火で煮込む。火を止めてふたをして半日以上味をなじませる。

6) 煮込んで煮詰まったら少しづつ水(分量外)を加えて濃度を調節する。食べる直前に塩、醤油、スパイスを好みで追加して味を調える。

(注)

* カレーは加熱 冷ますを繰り返すほどに味が深まってゆく。10分ほど煮込んで火から下ろして2~3時間放置するのを何度か繰り返すと、より奥深い味わいが生まれる。

* ジャガ芋は煮崩れしにくいメークインがお勧め。

* トマトや塩麹、甘酒はミキサーにかけずに直接鍋に入れても構わないが、ミキサーで滑らかにした方が味の馴染みが早い。

* 甘酒は好みで加減する。甘口なら多め、辛口なら少なめに。少しでも加えた方が味が良くなる。

* スパイスの種類は好みで自由に組み合わせても良い。全体で約大さじ1+1/2が目安だが量も好みで加減すると良い。



麹カレー

* 麹ピクルス *

カレーの付け合わせにピッタリなさっぱりピクルス。

【材料】

水 150cc、酢 200cc、塩麹 大さじ4~5、粒胡椒・鷹の爪・ローリエなどスパイスを適宜、キュウリ・人参・大根・新タマネギ・セロリなど好みの野菜を適宜

【作り方】

1) 鍋に水、酢を入れて火にかける。一煮立ちさせて火を止め、鷹の爪や粒胡椒などのスパイスを加えて冷めるまでそのまま放置する。冷めたら塩麹を混ぜる。

2) 保存容器に好みの大きさに切った野菜を詰め込む。出来るだけ隙間のないように詰めると良い。 の液を注ぎ入れる。野菜が全て液に浸るようにする。1~2日室温に置いた後、冷蔵庫で保存する。5日~1週間後位から味が馴染んで食べ頃になる。

(注)

* 液の量は野菜の量に応じて増減する。

* 野菜の切り方はスティック状や一口サイズの乱切りなど、好みで良い。

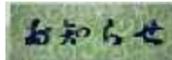
* 塩麹の量は好みの塩加減になるように調節する。

* 水と酢の割合も好みで加減して良い。酢の割合が多いほど酸味がきつくなるが保存性が増す。酢の割合が少ないほどマイルドでさっぱりとするが、日持ちしにくくなる。

5Pから続く

格”を獲得する。それを元手に、畢竟、金儲けの手段にする。そういう小賢しさのために整体を学んでいるんじゃないだろう。整体を活かす、のではなく、整体を生きること。暮らしや仕事や何やらを一貫する、通底するものを「思想」と呼ぶのなら 思想としての整体。

つまり、自分の人生(己でもあれば他でもある)と真剣に向き合うためにこそ、整体を学ぶ意味があるのではないか。その点で、真面目に整体を学んでいる(生きている)稽古仲間を持てるというのは、つくづく幸せなことだなあと思いました。



豆ランチパーティー 7/10(土) 粘土でスキんケア ゲスト：前田佳耶さん(ボディクレイ) 時間：11-15時 会場：乾窓院 会費：豆料理クラブ会員1500円、一般2000円 一品持ちより大歓迎! *粘土をつかった虫除けクリームや日焼け止め対策を、実際に講師の方と手作りしたりアレンジしてみましょ。これからの季節、とても重宝します。

こうじ 麴遊び その13

夏とカレーは良く似合う。スパイスの発汗作用が暑い夏にはもってこいなのだ。大鍋にまとめて作れば一度に大人数をまかなえるからキャンプや祭りの炊き出しにも大活躍するし、忙しい時の作り置き料理にもとても重宝する。幼い頃から給食などで親しんでいるカレーライスが国民的人気メニュー。我が家でもかなり歓迎される。

しかし、私は子供から「カレーが食べたい。」とリクエストされてもどうも気乗りせず、今までかなり作り渋ってきた。

まず、スーパーの棚に並ぶテレビCMでお馴染みのカレーの数々を前に考え込んでしまうのだ。箱の裏に明記された正体不明の原材料の羅列を目にすると食欲も意欲も減退する。自然食品店で売られている無添加のベジタリアン用のルーを試したこともあるが、いまいち美味しくないし、どうも胸焼けがしていけない。使用されている油が酸化していて良くないのだろう。そうすると、一から手作りするしか道はない。

そこで、普段の料理に極力肉を使いたくない私はせっかく手作りするならお精進カレーにしようと思ってみるのだが、これがなかなか難しい。野菜だけではどうしても旨味が足りずばやけた味になってしまう。あれこれ身近な食材で手を加えてみるが、結局市販のケチャップやソースで誤魔化して化学調味料のお世話になる始末。特別な食材や手の込んだ調理方法を用いれば美味しく出来るのだろうが、家庭料理でそんな手間をかけていては値打ちが下がる。

ならば無理矢理日本スタイルにこだわらず、いっそ本場インド風にしてしまえ。ベジタリアンレシピが普通にあるインドカレーなら簡単だ。旨味たっぷりのスープと香味野菜の風味を小麦粉でまとめあげてカレー味のソースを作る日本カレーに対してインドカレーはスパイスで味付けをした素材そのものを食べる物なので、野菜だけでも十分美味しく仕上がるのだ。

そうやってせっせとインドカレーを作り「今日はカレーだよ～」と呼ぶ私の声に期待を膨らませていそいそと食卓に集まる子供たち。しかし、並んだ料理を目にすると心なしなテンションが下がる。口には出さないが「カレーはどこ？」と言いたげな雰囲気やぶんぶん漂ってくる。そう、彼等にとってカレーといえば給食に出てくるような純ジャパニーズなカレーライスのことを意味する。インドカレーも美味しいが、恋しいのは日本カレーと言うことだ。

そのうち困ったことに「給食みたいなカレーが食べたい。」とピンポイントでリクエストしてくるようになった。むむむむむ。。。家族を喜ばしてやりたい、でも納得のいくレシピが見つからない。意地でも市販のルーは使わない。ジャパニーズスタイルの美味しいお精進カレーの完成は私の長年の悲願だった。

そこで現れたるは塩麹。この万能調味料に不可能はないはずと、試しにカレーを作ってみたら拍子抜けするほど簡単にその願いは叶った。どうしても補いきれなかった旨味を塩麹がしっかりとカバーしてくれるのだ。そして甘酒も加えたら更に深みが増し、日本カレーの特徴であるほのかな甘みが絶妙に引き立って来る。さらに醤油も加える。すると風味がどしっと安定する。この3つの麹食品の組み合わせであっという間に味が決まったのだ。今までの苦労がバカバカしくなるほどのあっけなさだ。

小紺 有花 (にこん ゆか)

調理のポイントはタマネギをじっくり色良く炒めること。ここでしっかりとタマネギの香りと甘味と旨味を引き出してあげば、後で加える麹たちが力を発揮しやすくなる。なんせ麹食品たちは素材の持ち味を引き立てる名脇役だから、土台となる味の要素をしっかり整えてやる必要があるのだ。それさえ頑張ればあとは手間なし、残りの材料を混ぜて煮込むだけ。必要最低限の手順でいとも簡単にまったりとろける極上の純日本カレーの完成だ。このカレーに我が家も大満足。

母「給食みたいなカレーだよな？でも給食のより美味しいよね！」

子「あつたりまえじゃん！何万倍も美味しいよ！！」
手作りならではの優しさ、塩麹が醸す本格的な風味が同居した唯一無二の麹カレー。料理教室で紹介しても評判が良く、参加者の皆さんも各家庭でとても喜ばれているようだ。

我が家ではまず子供用に辛いスパイス抜きで作り、別鍋に夫の分を取り分けてチリやガラムマサラや胡椒等を追加して辛口に仕上げている。具材も家族の好みに応じて肉や魚介類を追加すればいいだろう。野菜だけでも十分おいしいのだから動物性の旨味が加わればどこのカレーよりも美味しくなるはずだ。実際、我が家でもとろとろに水煮した牛筋を加えて煮込んでみたがすこぶる美味しかった。たまにはこんなご馳走カレーもいいものだ。

アレンジはアイデア次第で無限に広がるが、まずは定番中の定番のジャガイモ、にんじん、きのこがごろごろ入った昔懐かしいカレーにしてみた。タンパク質を補うために入れた青大豆が良い彩りになっている。追々いろいろ試してバージョンアップしてゆこう。麹で決まる日本の心の味。がぜんカレー作りが楽しくなってきた。この夏は夏野菜と共に心置きなくカレーライスを味わえそうだ。



麹ピクルス

*川内たみ：オーガニックライフSORA (www.organic-sora.com) 代表。1939年九州小倉生まれ。セツモードセミナー卒、セツゲリラ。西荻にてジャムハウス、ほびっと村、たべものやを経て、アトリエ10B、粘土科学研究所、ナイアード 今に。Twitter twitter.com/tami_kawauchi

者ってまさに商売の話ですものね。

自分で売る場所や時間を決めて、自分で選択した商品を売る。相手は世間の最前線にいる個々人です。買おうが買まいがお客も自由。そういうお互い自由な関係のなかで、どちらも満足できる売り買いが成立できるんだったら、なんといい仕事でしょう。考えてみると、自分がやりたいようにできる一番自由な仕事かも。

大資本の大規模店におされて、全国にシャッター街が増えている状況でこんなことというのは、脳天気聞こえるかもしれないけれど、むしろこんな時代だから、商売の基本を忘れないで、お互いに個人的な関係を作っていける小さいお店にこそ、希望を感じます。

30年も前の話ですが、子供ができて、マイペースで出来るアクセサリー作りをはじめたのだけど、うちのアトリエでは手狭になり、東京・西荻の元郵便局を仕事場に借りることになり、場所がよかったので、成り行きで、お店をやることになった経緯は先号にも書きましたが、これが、わたしの「商売ことはじめ」でした。

お店をはじめて、びっくり。想像以上に、面白いなあって。お店というみんなに開かれたスペースがあれば、そこで何をやってもオーケー。やりたいことは何でも出来る。売りたいものは何でも売れる。それに、こちらの発信に応じて、いろんな人が来てくれる（なんか、ツイッターに似てる）。

それに、実は人見知り、知らない人に自分から話しかけるのは苦手だったのに、お店に来る人には、全然平気で話しかけられる。お店の人という立場がはっきりしているからだろうと思います。

売るだけではなく、店先でお客に作り方を教えながら、一緒にものをつくったり（今で言うワークショップ）して、お客も、お客だか、店のボランティアだか、友達だか、という感じで毎日楽しかったものです。

1970年代、フラワーチルドレンの時代だった、ということもあるけれど、今思い返すと、まだ商売の素人で、楽しいことばかりに気をとられていたのかも。経済的にはとても厳しかったのに、お金のことは全くといっていいほど気にならなかったのは、やはり、時代のせいだったかも。閉塞感のある今の社会とは違って、きっといい未来が拓けるだろう、と感じていたから（直に幻想とわかりませんが）。

儲けを第一に考えたことは一度もないけれど、その後の「たべものや」の12年間では、時代の変遷もあったし、自分たちのやりたいことをやり続けていくために、ずいぶん鍛えられたと思います。

脱線その2。今では考えられないけれど、町で黒い服を着ている人がいなかった時代です。その後、どっと黒い服を見るようになるんだだけ。

5、6年前、初めて千晶さんに会ったとき、京都に引越してすぐ、まだ荷物もほどいてない時、イラクで戦争が始まって、いても立ってもいられず家の前に豆を並べて売った、という彼女の話に、とても共感したのです。バブルの頃、立ち退きでお店をやめてから20年以上経っていましたが、やっと、後に続いてくれる人を見つけたような、嬉しい気持ちでした。

私も、店のやり方や商品を通じて、伝えたいことがありました。私にとって、お店は、メディアである、というく

らいの気持ちだったのです。

昔、土農工商とかいって、商売が貶められていたからか、商売＝金儲けくらいのイメージしか持っていない人がいて、無意識にだろうけれど、ずいぶん差別的、と感じることがあります。

「売り手よし、買い手よし、世間よし」で、有名な近江商人は、商売人としてすばらしかったと思うんだけど、一方で、身分が低いのに、こずく金儲けしやがって、、というやっかみ半分の悪評もうけていたそうで、商売を見くびるような見方は、そのつづきなのでしょう。

実際、なりふり構わず、儲けに走る人がいるのは確かだけど、何事につけ、NOと言いたいようなネガティブな面に目をこらすより、こうあってほしい、こうありたい方向を見て、小さくても自分で実践していく方がきっと近道なんですよ、ね。



高島千晶より (2010年6月9日)

たみさん、

「そういうお互い自由な関係のなかで、どちらも満足できる売り買いが成立できるんだたら、なんといい仕事でしょう」 そうなんです。

そのとおりなんです。それこそが商売の魅力です。

公務員から商売人になった時、「ものを売る仕事は、わかりやすい」と思いました。なんてシンプルなんだろうと思いました。最初はほとんどイヤイヤ、行きがかり上、父の始めた店を切り盛りすることになったのだけれど、始めてみてそのシンプルさに惹かれました。そして、そのシンプルな毎日が、社会との関わりをとりもどすりハピリのよう感じられました。

学生の頃、社会というのがどういうものか分からず、知りたくて社会学を学んでいましたが、それは、いわば上から俯瞰的に社会というものを見渡せるようになるうとすることでした。

その延長で公務員になり、霞ヶ関に働いている人たちの中で、やっぱりどこか人々を見下すような、行政のサービスを受ける立場の人を「連中」呼ばわりするような空気の中で、自分の給料がどこから来ているかまるで実感できませんでした。世の中はあまりに複雑で、自分のしていることが誰かを幸せにしている実感も持てなかった。

商売人になった時に、これでわたしも庶民の一人だと感じられました。上から下を眺めているような感覚がなくなり、電柱に登って工事をしている人もわたしも同じ社会の一員なんだと感じられ、それを嬉しく思ったのを覚えています（それまで何様と思っていたのでしょうか？今となっては恥ずかしいのですが）。わたしも同じように体を張って生きていると感じました。自分が安全なところに守られているような後ろめたさが無くなった。毎日、店にいらっしゃるお客さんに買っていただいてはじめて食べていける自分というものを掴みました。身の程を知ったという感じでしたし、同時に、これは誇りにもなりました。

この感覚は、時に見失いそうになるけれど、商売を続けている限り、戻ってこなくてはならない場所、戻ってこることができる平穏です。「三方よし」の近江商人の平穏、ピース・オブ・マインドなんだと思います。

*Twitter twitter.com/chiakitakashima

アイルランドで働く

アイルランドではこのところ好天が続いています。気温も時には25度くらいになることもありますが、夜は冷え込むことも多く、まだ半袖で歩くには肌寒い、そんな日々です。夏至を間近にして日がどんどん長くなっていて、晴れた日の日没後にゆっくりと暮れてゆく空の色は何とも言えない美しさです。

ご存知のように4月にアイスランドでの火山噴火によってヨーロッパ圏の空の交通がストップしました。いまだに風向きによって、火山灰が飛行機の運航に支障をきたすことがあり、夏の気候にも影響がでるのではないかと懸念されています。

そのニュースが流れた頃、アイルランド在住の多くの日本人から聞かれたことですが、日本から心配の連絡をたくさんもらったが、実はアイスランドとアイルランドを間違えてのことだった、という話です。一字違いとはいえ、アイルランドの知名度の低さを今さらながら思い知らされました。アイルランドには火山はないのでご心配なく。

さて、ちょうどその頃、私は日本食レストランで職を得て働いていました。ダブリンの日本食レストランでは一番繁盛していて、この不況下でも平日のランチタイムや週末の夜は大忙しの店です。

調理師として厨房に入ったのですが、待遇の面で納得がいけないことがでてきたので、2週間後には辞めました。でも、それなりにいい経験だったと思っています。

その厨房では、私が入っていた昼間のシフトだけでも、ヘッドシェフのコンゴ人を初め、中国人、ポーランド人、ルーマニア人、ブラジル人、フィリピン人、そして日本人、アイルランド人と多国籍の人たちが働いていました。ホールには日本人が多いのですが、スペイン人、ハンガリー人などもありました。

すぐにいくつかのセクションの仕事を教えられました。私にとってはすべてがなじみのある料理なので、仕事自体は難しくはありませんでした。一番苦労したのは、大量のオーダーを、騒がしい厨房で仕事をしながら聞き取ることでした。英語もそれぞれにクセがあり、聞き取れないといちいち確認をしなければならず、仕事の効率がおちます。ただ歳はとっていても女性ということもあってか(?)まわりのシェフたちはみんな親切に教えてくれましたし、時にはクセのある英語で冗談が飛び交い、職場としてはとてもいい雰囲気でした。心配だった体力面でも、疲労はありましたが、まだ意外と働けるものだと思いつきました。

仕事中に仲間という話をしてみると、ポーランド人シェフはいわゆる出稼ぎで、家族が国にいるということでしたし、フィリピン人シェフは3人の子どもがいて、生まれたばかりの子がいるので奥さんは働けないと言っていました。ルーマニア人のキッチンポーターも、奥さんは英語ができず働けないので、ひとりで家族を養うのは大変なようです。アイルランドがこの15年ほどで急激な経済成長を遂げ、労働力が必要となった時に外国人に大きく門戸を広げた結果、このような国際色豊かな労働力の獲得が実現したわけで、特に多いのは東欧人と中国人です。彼らにとっては自国で働くよりも高い賃金が得られるからここにいるのですが、アイルランド人よりも安く使われているのは明らかです。

不況に転じて帰国者も増えていますが、一時は総労働者

ハミルトン 純子 (はみるとん じゅんこ)

数の約1割が外国人という状況だったそうです。雇用主はアイルランド人雇用者の割合を6割以上に保つことが法律で定められているそうですが、雇用主からすると、ちゃんと働かないアイルランド人より、安い賃金でよく働く外国人を雇いたいのは当然でしょう。あの職場では完全に外国人雇用車の方が多かったです。短期間ではありましたが、働く経験を通して、アイルランドの労働者の実情もかいま見ることができました。

2007年に日本でもヒットした映画「ONCE ダブリンの街角で」でも、主人公のチェコ移民の姿が見られます。映画と音楽が融合した、なかなかの佳作です。興味のある方はぜひ見てみてください。

今回はこちらのデザート定番、フルーツクランブルを紹介します。柔らかく火が通った果物とカリカリとした食感のそぼろ生地が合わさったお菓子です。今の季節はこちらではルバーブが旬で人気がありますが、りんご、梨、苺、その他のベリー類、桃などでも美味しくできますよ。

ルバーブと苺のクランブル
&カスタード

【フルーツクランブル】

【材料】

クランブル：薄力粉70g + バター 50g (1cm角ぐらいに切って冷やしておく) + グラニュー糖50g + アーモンド粉30g (ココナッツでもよい)、果物500g程度、グラニュー糖50g (果物の酸味に合わせて加減してください)

【作り方】

1) クランブルをつくる：ボールに薄力粉を振り入れ、冷やしておいたバターを加えて指先でつぶし、パン粉のようにさらさらになるまで粉となじませる。フードプロセッサーにかけてもよい。グラニュー糖とアーモンド粉を加えてさっと合わせ、使うまで冷蔵庫に入れておく。

2) 果物は皮があるものは皮をむいて食べやすい大きさに切る。耐熱容器に適量のバターを塗り、果物を入れて分量のグラニュー糖をふりかける。

3) の上にクランブルをたっぷりのせ、190℃に温めておいたオーブンに入れて約30分、果物が柔らかくなり、クランブルに焼き色がつく程度まで焼く。好みでカスタードクリームやアイスクリームをのせて熱々をいただく。



エクアドル・インタグの森の中から (6)

牧草地を農園に～森を守り森を作る～

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) の焙煎工場のあるアプエラから、コーヒー生産者であるAACRI会員の所に行き、途中ラジオインタグに立ち寄った後、別のAACRI会員の農園に向かいました。

ラジオインタグから更に山道を上ったり下ったり、僕たちを運んでくれたトラックのカーラジオからも、ラジオインタグの放送が流れてきます。次に向かう農園の主、前回ラジオインタグに電話をしてくれたマルタさんは、僕達が農園に到着した頃には既に出かけてしまわれていました。代わりにその息子さんが出迎えてくれ、農園を案内してもらうことになりました。

朝に出発したアプエラの標高は約1,000m。マルタさんの農園は、1,800mは超えているでしょうか。インタグのコーヒー生産者の中でも、相当高い位置で栽培している生産者でもあります。農園の最も高いところにマルタさんの家があり、そこから斜面に沿って畑があります。

家の隣には豚小屋があり、豚がいたのですが、彼らはここで重要な働きをしていたのです。豚の排泄物を使ってバイオガスを作っていて、家庭で使うガスを自給しているのだとか。インタグではこの時、14か所でのような取組が行われていたそうですが、その第1号がこのマルタさんのお宅だったのだとか。家庭で使う大半をバイオガスで賄うことができ、火力も強く使いやすいとのこと。山奥で不便なところだけに、食料だけではなくエネルギーも自給してしまおう、というたくましさがありました。

このマルタさんの農園、元々は牧草地だったそうです。山を切り拓き牛の放牧などをしていた土地に、バナナやアボガド、マメ科の植物など、様々な物を植えて行き、森を作るという形で、現在はコーヒーを含めて44種の作物が育っているということです。その全てはもちろん無農薬です。

山の急な斜面に、最初に植えたのはサトウキビ。強く根を張り土壌の流出を防いでくれるのです。そのサトウキビが柵の役割を果たし土壌の流出を防ぎ、その下にトウモロコシや豆やイモが植えられた畑がありました。更に斜面を下っていくと、バナナの栽培がされており、その下にはコーヒーが植えられていました。

バナナとコーヒーの畑を抜けると、森に行き当たります。ここは、それまでの元牧草地とは異なり、明らかに以前から森だったと分かる状態です。聞いてみると、切り拓かれずに残っていた森を、自分達で「保護区」と指定して、作物を植えることなくそのままの状態にしているのだとか。

「保護区」を作っているのは、マルタさんだけではなく、多くの生産者によって、それぞれの土地の「保護区」をつなぎ合わせて、「緑の回廊」を作ろうという運



マルタ農園頂上から

動になっているのだそうです。生き物が暮らし、森を通じて自由に行き来できるように。国が作った保護区ではなく、私有の保護区です。このように、インタグではあちこちで住民が保護区を設定し、森を守っています。それに対して国が補助をしたり、国有の保護区を設定したりする、ということは無いです。そして、住民たちが自発的に守ろうとしているこの森こそ、世界的に見ても絶滅の恐れのある動植物の宝庫なのです。

森の中で一本の若木を見つけました。聞いてみると、絶滅寸前のヤシの木の一つなのだとか。そしてこの数少ないヤシの木にしか巣をかけない希少なオウムがいるのだそうです。

「このヤシの木が絶滅すると、オウムもいなくなります。オウムがいなくなれば、そのオウムと関わりのある生物にも影響します。たった一種の植物が、他の多くの命に関わってくるのです」

世界中のいかなる学者にも、インタグの森に生息する動植物の正確な数は分からない、と言われるほど多様な命の存在するこの地域は、このような人々によって守られています。

インタグ地方は、アンデス山脈の高地と、海岸へと向かう低地のちょうど境目で、世界的に見ても特異な気象条件を持っています。高山地帯と亜熱帯の両方の植生が分布しており、ここにしかない動植物も多いのだそうです。また、熱帯雲霧林 (cloud forest) と呼ばれるこの地域の自然は、標高が1,500m前後で湿気が多い等様々な条件が重なることによってできる熱帯雨林の一種です。熱帯雨林そのものが世界中で減少の危機にあるのですが、熱帯雲霧林は、その熱帯雨林の中のわずか2.5%程度しかないという位に貴重な森でもあるのです。

そのような貴重な地域も、以前は他地域からの入植により、牧草地や単一作物の畑などが広がっていたのですが、そこにまた多くの植物を植えることにより、森に戻そうとする動きが広がっています。鉱山開発の計画が持ち上がったことにより、改めて地域の環境の大切さを振り返る機運が高まり、結果として、自然と、そこに住む人々のつながりを強めているという点もあるようです。

この日は、あちらこちらとコーヒーの生産者の農園を見て回り、翌日には再びアプエラで、様々な活動を見聞きすることになります。



ヤシの若木