

楽しい沖縄料理 (6) クーガファーファ

にんじん食堂うずまさ 料理人・じつかた ふじお

「クーガファーファ」という沖縄料理をご存知ですか？

なんとも不思議な名前ですが、みんなが大好きな「たまご焼き」のことです。「クーガ」は「たまご」（「卵」・「玉子」）です。日本語の古語では、たまごのことを「かひご」（貝子）と言いましたが、これが訛っていくうちに、沖縄ではクーガになったと言われています。

クーガは、普通は「鶏の卵」を指すことが多いのですが、その卵を産んだ動物の名前をかぶせて表現することもできます。アヒルの卵なら「アフィラークーガ」、魚の卵なら「イユヌクーガ」、ハブの卵なら「ハブヌクーガ」というように。また、男性の「たまたま」の隠語もクーガです。

「ファーファ」は「フワフワ」とも言います。その表現のように「ふわふわ」で、その意味では「クーガファーファ」は焼きたてのほやほやのイメージですが、冷めたたまご焼きでも同じ言葉を使います。

伝統的な沖縄料理には、たまごを主役に使った「たまご料理」がありません。チャンプルーにたまごを使うことはありますが、主役は豆腐と野菜です。

沖縄料理以外の料理を見ると、たまごが主役のいわゆる「たまご料理」がいくらかあります。目玉焼き、厚焼きたまご、だし巻き、伊達巻き、たまご豆腐、茶わん蒸し、小田巻き蒸し、煮たまご、オムレツ（オムレット）、オムライス、スプラングルエッグ、ポーチドエッグ、たまご丼、天津丼などなど。

沖縄でも戦後になって「麩イリチー」、「ポークたまご」などが登場してきましたが、結局、たまごが単独で主役を張るのは「クーガファーファ」だけかもしれません。

たまご焼きはシンプルな料理なだけに、誰にでも簡単につくれます。加熱の具合は少々過不足があっても大丈夫。なにしろ生でも半熟でも、かたくてもやわらかくても食べられるのが、たまご料理の特徴ですから心配はいりません。形だって多少崩れてしまっても、気になりません。

ただし、ひとつだけ難しいことがあります。それは「塩加減」です。

たまご焼きをつくる時に塩をどのくらい入れますか？ たいがいのレシピを見ても「塩少々」とか「適宜」としか書かれていません。これでは不安になるだけ。

でも、だいじょうぶ。「たまご4個に塩1cc」と覚えておきましょう。だから、たまご2個なら塩0.5cc、6個なら1.5ccです。

料理での調味料の加減は味に影響してきます。砂糖は少しくらい多めでも少なめでも、甘さの好みは違いますが、食べられないことはありません。その点、塩は少なすぎると味気なく、多すぎるとしょっぱくて食べられなくなってしまいます。

汁もの・煮もの・炒めもの場合は、塩加減を薄めから始めて、味を見ながら足していけるのでいいのですが、たまご焼きではそれができません。そこで覚えておきたいのが「たまご4個に塩1cc」。

食材の分量に対する塩の割合は、「0.9%」が基本とされています。これは人の体液と同じ濃度の塩分濃度が適当という考えによるものです（香川綾など）。実際に塩加減を比べて味ってみると、0.8~0.9%の塩分がおいしく感じられますが、

塩分やや控え目で「0.8%」を採用することにします。

そして、たまごはそれ自体に0.3%の塩分（含有ナトリウム量から換算した食塩相当量）を含んでいるので、差し引き「0.5%」が適量となります。たまごの中身の重量は1個が50グラムくらいですから、その0.5%は0.25グラム。4個で200グラムですから、塩は1グラムになります。いちいち微量の塩の重さを計るのは困難です。でも、塩の比重はおおよそ1ですから、4個に対して塩1ccと覚えておけば簡単です。

1ccを計ることができる計量スプーンがあります。たまご2個なら半分、1個なら4分の1です。ごく少量な量なので難しくそうですが、勘に頼るより確実に適量の塩加減ができるはず。たまご4個に塩1ccで、誰でもたまご焼き名人になれます。

(1) ゴーヤー入りたまご焼き：ゴーヤー、赤ピーマンを細く刻んで混ぜて焼きました。

(2) ポーク入りたまご焼き：ポークランチョンミートを10センチ長さくらいの細い四角柱に切って、これを芯にして焼きました。ゴーヤーも加えるときれいです。

(3) だし麩巻き：麩は水ではなく、だし（出汁+淡口醤油）で戻すとおいしくできます。



(1)



(2)



(3)

【付録】

ところで、「卵」と「玉子」は、どう違うのでしょうか。

(1) 生物学的に言うときは卵を用います。料理や加工品など食用目的になると玉子が多いですが、卵も使われます。

(2) 親が産むのは卵ですが、鶏の卵・鳥類の卵だけは玉子とも表現されます。爬虫類・虫・魚の卵は玉子とは書きません。ただし、鶉（うずら）は食用でも卵となっています。

(3) 食用目的でも、卵を黄身と白身に分けると、玉子ではなく卵になり、卵黄・卵白・全卵などとなります。

(4) すし（寿司・鮓）の場合は卵は使いません。玉子または「玉」（ぎょく）です。

※にんじん食堂うずまさ HP <http://www11.ocn.ne.jp/~ninjin-s/>



らくてん通信

No 58 2012/10/20 発行
季刊 編集長・高島千晶〒602-8354 京都市上京区下立売通七本松西入西東町364-14 TEL:(075)811-4890 FAX:020-4665-6740
exchange@rakutendo.com ツイッター <http://twitter.com/chiakitakashima>

営業日時：月～土曜（日曜&祝日休業）午後1～7時

伊達子ども音楽祭 (7/29) & 関西への保養 支援カンパへの御礼

高島千晶 (たかしま ちあき)



音楽祭フィナーレの全員合唱

7月29日に福島県伊達市で「伊達子ども音楽祭」が開催されるにあたって、地元の豆料理クラブ会員・本田貴之さんのリクエストで、豆料理クラブからこの音楽祭にTシャツをプレゼントしようという運びになりました。

Tシャツのデザインは、ドイツ在住の豆料理クラブ会員・高田知行さん（アトムフリーヤーパーン）の仲立ちで、インタータールさんというデザイナーに手がけていただきました。おかげさまで写真のようなTシャツを参加者に贈ることができました。

このTシャツの作製費用をまかなうため全国のみなさんにカンパを呼びかけたところ、豆料理クラブ会員をはじめ多くの方々が独自に募金活動を行ってくれました。コンサートを企画してくれた山口県の吉岡すみれさん、絵はがきプロジェクトでカンパを集めるとともに福島の子もたちと絵を交換して下さった滋賀県の勝田理恵さん、東京で反核缶バッジを作って売り上げをカンパして下さったタダツさん、染め織り作品の売り上げをカンパして下さった佐々木和美さん、パンやクッキーを販売して売り上げをカンパして下さった京都の皆さん、、、書ききれないくらいです。

福島から三重に避難してこられた吾妻由梨さんを囲んで「おやつもちよりパーティー」を楽天堂で開いた際には、吾妻さんが福島の工芸品の売り上げの一部をカンパして下さいました。皆さまに改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

※

こうした皆さんのお気持ちの支えがありまして、「伊達子ども音楽祭」で知り合った子どもたちとお母さんに関西への保養を呼びかけたところ、伊達市の子も8人と大人2人が夏休みに京都と大阪で保養することになりました。

京都では、7月31日から8月17日までの間、ほんとうにたくさんの方のみなさんが食事や観光などに協力して下さりまして、子どもたちが楽しい時間を過ごすことができました。特に、住まいを無償で提供して下さった名古屋恵子さんと小橋綾美さんには厚くお礼を申し上げます。

大阪では、豆料理クラブ会員で〈小さな仕事塾〉塾生の松野恵理さんが富田林の地元の人たちと「大阪里山一夜城プロジェクト」を立ち上げ、8/16~8/20の間、受け入れ態勢を整えてくれました。

これとは別に神奈川県逗子では、同じく塾生で豆料理クラブ会員の小橋綾美さんが、「ビーサンプロジェクト」を企画し、8/8~8/12の4泊5日で福島から8人の子もたちを保養に受け入れてくれました。

最後に、カンパの収支報告ですが、Tシャツ制作費の残金を保養の補助に充てたので次のようになりました。

| | |
|------------|---------|
| カンパ総収入 | 324650円 |
| Tシャツ制作費 | 188630円 |
| 福島からの交通費補助 | 90000円 |
| 保養中滞在費補助 | 46020円 |

お金が足りなくなるたびに豆料理クラブのメーリングリストで呼びかけましたら、いつもどなたかがカンパをお送り下さって、ほんとうにちょうど必要なだけ集めることができました。こんなありがたいことはありません。みなさま、本当にありがとうございました。

以下、「おやつもちよりパーティー」の参加者・ふしはらさんの感想と、保養を運営した松野さんと小橋さんの報告を豆料理クラブのメーリングリスト〈100年計画〉から転載します。

福島つながりマーケット & おやつもちよりパーティー (6/5)

ふしはら のじこ

吾妻さんのお話を聴く会、いい会でした。私は最初福島の工芸品を見せてもらって帰る予定で行ったのですが、吾妻さんと少しお話をしてぜひお話を聴きたいと用事を済ませてまた会場に戻りました。母がデイサービスから帰る時間があり途中で帰ってしまいましたが、畳の部屋というのじっくりお話を聴くにはいいなあと思いました。吾妻さんのお話を子供連れのお母さんがたが聴かれたのはなによりよかったです。

特別に原発に関心を持っていらした訳ではなく、地元で根ざして仕事をしていての方が全てを置いて出てこられたことを語っていただきました。福島を出るには友人の強い勧めがあったそうです。偶然ですが昨年4月か5月頃、飯館村から3月11日の夜に家族で避難した有機農家の方のお話を聴く会が京都であり、その方が吾妻さんに強く避難を勧めた方でした。

お話で印象に残った一つは、以前はお仕事で最優先で暮らしてらしたけれど、避難してから子どもと過ごす時間が多くなったしそれは良かったことと話してられたことでした。この原発事故では子どものために避難された方がどれだけいらっしゃるのでしょうか。原子力発電と共に歩んできた便利さや効率の良い社会は子どものためによかったのか。と振り返っている人は多いはず。今回は図らずも多方向から子どものこと、考えさせられました。中略)

次ページへ続く→→→

「タカハシ 野田総理の再稼働宣言の様な放送があって、国民の生活のための再稼働。未来ある子どもたちのため・・・との言葉を聞いた時、寒気がしました。守るものを間違っている。吾妻さんはこの言葉ををどの様に聞かれたのだらうと思いました。」

大阪里山一夜城プロジェクト

松野 恵理 (まつの えり)

福島県伊達市から、大人1人子ども5人がいらっしやいました。歓迎会では、地元の子どもやなにかと力を貸してくださった他団体の方とその子どもちゃんたちで、どの子がどこの子かまったくわからないごちゃ混ぜにぎやかな集いになりました。

気がつくと、外で鬼ごっこが始まっていて、普段静かな寺内町の夜空に、子どもたちの楽しそうな歓声が響き渡っていました。場を提供してくださった地元のおっちゃんが、「寺内町に久しぶりに子どもたちの歓声が戻ってきた」と目を細めていました。また、福島から子どもたちを一人で引率してきてくださったお母さんも「あんなに嬉しそうに走り回って。」と笑っておられました。鬼ごっこって凄いです。一気に距離を縮めるんですよ！

里山での活動は、ポスターを見て飛び入り参加の地元親子さんや別企画で保養中の東京の親子さん、地元で外遊びサークルを企画している親子さんたち、協力してくださった他団体の親子さんたちを含めて、かなりにぎやかな里山になりました。ちっさい子どもたちはテントの下でゆっくりと、大人はスタードーム作り、子どもたちは虫取りや鬼ごっこで走り回っていました。

キャンプ予定の日は、ゲリラ豪雨もあり、宿泊は中止したものの、それ以外の企画を実施しました。ずっと一緒に宿泊していた大阪市内の中学生と、地元の小さい兄弟が福島の子どもたちとすっかり打ち解けて、親戚の集いようになっていました。地元の子どもたちは途中帰宅予定だったのに、結局予定を変更してみんなとずっと一緒にいました。

お別れ会ではスイカ割りで大いに盛り上がりました。飛び入り参加の地元おっちゃんもめっちゃのりのりでした。お別れは、一番小さな子は素直に号泣していましたが、あとの子たちは意地を張って無関心を装っているのが可愛くて愛おしくて泣けてきました。

小さな活動でしたが、それが幸いして伊達市に親戚ができたように感じています。血のつながりはなくても福島の子どもたち、大阪の子どもたち、どちらも大切な存在に感じています。(中略) 個人の限界を感じつつも、こんな頼みない、使命感とかもあまりない、心の偉い人でもない、金も力も知識もない、ふつ~のおばちゃんでもここまでやれたということで、今回は良しとさせてもらえたらと思います。

お知らせ

11／18（日）〈小さな仕事塾〉第3回ケーススタディ
時間：10:30-16:30 会場：楽天堂 会費：3150円 ※新にパン屋さんを開業する國政せつ子さん、イラクから「なつめやし」の輸入プロジェクトを手がけようとしている相澤恭行さん、二人の起業講座二期生の報告を受けて、参加者で検討します。昼食は國政さんのパンを試食！塾生対象のため、参加ご希望の方は楽天堂のホームページから入塾の手続きして下さい。

「タカハシ 野田総理の再稼働宣言の様な放送があって、国民の生活のための再稼働。未来ある子どもたちのため・・・との言葉を聞いた時、寒気がしました。守るものを間違っている。吾妻さんはこの言葉ををどの様に聞かれたのだらうと思いました。」

ビーサンプロジェクト@逗子・葉山

小橋 綾美 (こばし あやみ)

ビーサンプロジェクトの「繋がる@逗子発」無事に終えることが出来ました。いろんな方の応援があっできた事だと、改めてしみじみしています。本当に本当にありがとうございました。来てくれた子ども達は笑顔の中で帰っていきました。また来たい！と言う嬉しい言葉もでて、ほっとしています。子ども達同士が仲良くなってくれて(笑)いつの時代も女子は遅いですね(笑)うちの娘も、中学生の女の子と遊ぶのが楽しかったみたい。お礼の手紙も書いて、渡していました。

ホストの方もそれぞれにいろいろあったかと思いますがみなさん、やって良かった。いい経験ができたと言ってくださいました。子どもを預かると言うのは簡単ではありません。日常生活の中に、初めて会う子どもがやってくるんです。いろんな気遣いをして下さったように思います。

今回、周囲のサポート、応援も準備してはいたけれど、なんとと言っても、ホスト同士の助け合いが素晴らしかった。お陰で子ども同士も交流できました。

子ども達と一緒に過ごす中で、被災地である、そういうことだけでなく人と人の繋がり、結びつきが出来たように感じます。今まで知らなかった東北が身近になった。それでいいようにも思うのです。

この企画の背景には原発事故という背景があります。複雑な問題があっ、子ども達は逗子・葉山に来てくれた。ただの楽しい、旅行ではない。

企画準備していく中、私もいろんな問題課題にぶちあたり、いろんな方から助言もあり、小言も叱責もあり。励まされたり、悔しかったです。

今回は初めてで勢いで出来たところもあると思うんです。続けていくには、そういった問題や課題もきちんと捉えていかなければならない。しくみというか、ルール(カチカチではなく)もきちんと作っていかないといけない。

資金集めにしろ(カンパをお願いしていく難しさ)、人のサポートにしろ(顔が見えるという事を大切にしたいけど)、被災地とのパイプ(やはり自分が出向かないと！)とかとか。。。

それから、上手くいえませんが、保養の支援をして、それで伊達市は、福島はどう変わるんだらうという虚しさも感じました。その先に何が出来るだらうと。



11／23（金）〈小さな仕事塾〉第3回仕事塾セミナー
時間：10:30-16:30 会場：風和@兵庫県篠山市 会費：6300円 講師：NPO 法人風和の大月傑・千尋さんご夫妻 ※地域の介護事業を担いながら、フリースペースの運営や子育て応援プロジェクトとして「ささやま里ぐらしSTAY」を企画されているお二人のお話を現地でお聞きます。終了後、風和主催で一泊二日の里ぐらしSTAYに参加が可能です(会費5000円程度)。

^{アイランド}
愛蘭土より (17) 最終回

アイランドの教育

ハミルトン 純子 (はみるとん じゅんこ)

私たち一家がアイランドに移って4年になろうとしています。月並みですが、長かったような短かったような4年でした。「愛蘭土より」を初めて書かせていただいた時、『この移住は夫婦でまたは家族でよく話し合い、計画して実行したわけではなく、悪く言ってしまうばなりゆきで、と言ってもいいくらいでした。でも、ここで流れに任せるくらいでないと思切ったことはできなかっただらうし、それがどういう結果になろうとも、少なくともこちらの学校で学ぶことを決めた子ども達と離れずに生活できる、その中で得るものもあるはずだ、という思いだけでした。』と書いています。

その思いが間違っていたとは思いませんが、楽な4年間でなかったことは確かですし、今も明るい未来が見えているというわけではありません。でも、ここまで少しずつ積み上げてきたものもありますし、それがやっとかたちになり始めたということを感じています。流れに任せての移住でしたが、決心できたのは子どもの教育のため、という大義名分があったからです。

うちの子どもたちは、日本とアイランドの血を引きながら、生まれてからほとんどを日本で過ごしてきました。特に小学校へ上がってからは、ずっと日本で教育を受けてきたので、母語は明らかに日本語ですが、教育を受けられるレベルの英語力を身につけて欲しい、また彼らの父親の国の文化を真に知って欲しいというのが私の思いでした。

今まで何度も書こうとしてまとめきれなかったアイランドの教育について、この4年間に感じてきたことを書いてみたいと思います。

わが家の娘は高校2年の秋から、息子は高校1年の秋からこちらの学校に移り、日本の中高6年にあたる「セカンダリースクール」に進みました。セカンダリーは最初の3年のジュニアサイクル(中等部1～3年生)と最後の2年のシニアサイクル(高等部5～6年生)とに分かれていて、その間に1年間のトランジションイヤー(移行年課程4年生)が設けられています。

この間、ジュニアサイクル終了時(14歳または15歳)に13科目の終了試験を受けることが必修となっています。また、シニアサイクル終了時(17歳または18歳)に「シニアサイクル卒業証明」(The Leaving Certificate Program)の試験を全員が受験します。

これは必修科目と選択科目6科目そのうち上位6科目の600点満点で獲得する点数によって、あらかじめ希望を出した中から進学できる大学などが決定されます。すべての解答が記述式なので試験の時間は長く、一教科が長いもので3時間以上あり、一日に1～2教科しか行なわれないので、50科目以上もある全教科が終了するのに2週間以上かかるのです。全教科のうちの28科目は語学で、日本語も含め多くの選択肢があります。

また、それぞれの科目が基礎レベル、普通レベル、高レベルの3段階に別れていて、自分の能力に合わせた試験を受けます。もちろんレベルが高いほど高得点となるシステムになっています。いろいろと議論はありますが、私はこの試験は日本の受験システムに比べて、とても優れていると思っています。

日本の大学と専門学校にあたる教育はサードレベルと呼ばれ、資格や学士・修士・博士といった学位が取得できます。

娘は2009年、息子は2011年の6月にセカンダリーレベルを終了し、二人とも総合大学に進学しました。ちなみに国内に7つある総合大学は全て国立で、授業料は無償です。ただ登録料という名目で支払う料金は、ここ数年でどんどん値上げされ、今年度は2500ユーロになりました。それでも、日本の大学の授業料と比べたらずいぶん低額です。

大学の授業の出席日数や単位の認定はとても厳しいようです。授業をさぼるなんてとんでもなく、病気の場合にも医師の診断書がなければ認められない程です。また日本の一般教養のような単位はほとんどなく、入学後すぐから専門的なことを学んでいて、大学教育は専門家・優秀な人材を育てるためという意識が高いようです。実際、アイランドの大学教育の質はEU内の調査結果でも高く評価されています。

もう一点、こちらの教育で優れていると感じているのは、学習障害への手厚い対応です。義姉が学習障害児教育の専門家で、セカンダリースクールに勤めていて身近に話を聞けるのですが、意外なことに、レベルには差はあれど、識字障害を持つ人々は大変多いです。多様な学習障害に対応しています。個別のサポート授業は言うに及ばず、前述の卒業証明試験でさえ時間を延長するなどの対応があり、日本など足下にも及ばないレベルの高さです。緊縮財政下、教育に関わる予算も大きな削減を余儀なくされていて、学習障害児教育部門も大きな影響を受けていますが、こういうところはぜひとも、現在のレベルを保って欲しいものです。

少し遡りますが、息子がこちらへ移った一年目は前述のトランジションイヤーだったのですが、彼にとって大変意義のある年となりました。

学校によって内容に差はありますが、彼の通った私立男子校のプログラムは大変素晴らしいものでした。この一年間は翌年から試験のために選択する科目のイントロダクションに加え、さまざまな技能を習得できる選択授業が設定されています。またボランティア体験、職業体験など、さまざまな社会体験を通して自立心、責任感を養い、人間としての豊かな知識を身につけることが目的とされています。

例えば社会体験に行く前には、お世話になる事業所や施設に自分で交渉するところから始めなければなりません。また終了後のレポートは、規程の分量も多く、生半可な体験で書けるものではありませんでした。

また、息子は選択科目では写真、チェス、アウトドアスポーツを選択したのですが、それぞれを楽しみ、技能も身につけました。アウトドアスポーツで体験したカヌーやカヤックは、今や彼の人生にとって、なくてはならないものとなっています。

私は昨年9月から、息子の出身校でそのトランジションイヤーの選択授業のひとつである料理を担当させていただいています。半期で10回ほどの授業で、料理の楽しさを知ってもらうことを目標に基本的な料理を教えているのですが、子どもたちと接してい

←←←6pへ続く

共同で店をもつ (4) 最終回

それでも共同で店をもちたい

岡 聡一 (おか そういち)

3人の共同経営であったトリペル閉店して半年が経とうとしています。2年間やったしんどさから、「もう2度と飲食業界で働かない。別のことをやるぞ」と考えていましたが、フシギなもので、しばらくするとふつつつと「カフェやりたい欲」が沸いて出てくるものなんです。この間、イベントに出店すること2度。どうも不定期でイベント的にカフェをやるというのは、楽しいことのようにです。こんなことを書くと、毎日地道に営業されている飲食店の方々には、頭が上がらないのですが、イベント出店の一番の魅力は「アウェイであることの気楽さ」であるように思います。考え方にもよるのですが、イベントの場合、やってくるお客さんはアウェイであり、出来事を気楽に享受できます。その一方、出店者も、主催者という場所を用意してくれる人がいる以上、アウェイと言えます。場所を用意してもらって、店をやることを気楽に楽しむ。この気楽さ無責任さうっかりさこそ、何かを始める原動力になり得ます。

シェアショップという形態のひとつで、日替わり店長の店というものがあります。最近耳にすることが多いのですが、ひとつの物件を複数人でシェアする業態です。ルームシェアないしハウスシェアの商店版とでもいいでしょうか。それどころか、日替わり店長の店は、普段店を決してやらないような人が店をやってしまう、そんな磁場転換の場所なのだろうと思います。

さて、8月末に東京に行ってきました。OKABARの東京出張です。ずいぶん前からお世話になっている素人の乱。その16号店は、旅人が店をできる場所として約2年前にOPENしています。「なんとかBAR」と名づけられたその場所は、東京に行ったときにいつかやってやろうと思っていた場所でした。

「昼はカフェ、夜は飲み屋。謎の日替わり飲食店。普段は絶対飲み屋なんてやるはずのない奴や、地方や海外から遊びに来てる奴が滞在中に店番してたり・・・完全に日替わりなので、その日によってメニューから値段から変わってしまう。ともかく、意味のわからないことになってしまう！これはとんでもないことになりそうだ！！」(松本哉HPより <http://trio4.nobody.jp/keita/>)

運営者である松本哉さん。高円寺で15,000人を集めた反原発デモの呼びかけ人としても有名な彼ですが、素顔はとってもざっくばらん。当日まで連絡がなかなかつかず、鍵をわたされて、「とにかく毎回店の様子は違うから、好きなようにやってよ！」とのこと。店の営業のやり方は何も教えてくれず、これでは旅人や初心者は難しいのでは、と行ってしまいました。

が、ま、そこはイベントですから、店に立つこと自体が遊びであり、享楽であるのです。なんとかなるから「なんとかBAR」なのです。一方で、このようなゆるやかなつながりで店を継続していくには、それなりにタフでないといけません。経営者という視点から考えると、バラバラでワガママなお客さんや無責任な日替わり店長の要望に応えたり応えなかつたりする術は、才能なのでしょう。

結局東京のOKABARは、ワイン食堂という業態で、なかなかの盛況。わたしもお客さんもその場所を享受できました。ところ変わって京都のOKABARはというと、10月から店員が辞めるため、店長プラス4人の店員が週代わりで運営するというスタイルに舵取りする運びになりました。10月4日(木)は5周年の催し。

みなさん、来てください。

さて、「共同で店をもつ」連載も、最終回になりました。正直、飲食店はもうやめようか思っていたと、冒頭で述べました。実は今、別の商売を考えているところです。それでも、やっぱり飲食店をやりたいと思う、そんなときは日替わり店長になれる店へ行こうと思います。やっていくうちに、アウェイである気楽さに耐えられないと思えたなら、そのときに再び店を始める時期なのでしょう。

※おかばあぶろぐ <http://okabar.exblog.jp/>

→→→7pから続く

がずいぶん違うので戸惑うこともあります。

日本とアイルランド両方の教育を見てきて言えることは、こちらの教育は考えることを教えるということです。日本の教育は知識偏重だとはよく言われることですが、それを実感しています。それだけに日本から移ってきた当初は、子どもたちは本当にしんどかったと言います。それまで教育の中であまり求められることがなかった、自分の考え、意見を強く求められたからです。娘は日本の中高で学んだことはすっかり忘れていたけれど、アイルランドの2年間で学んだことはしっかり身に付いていると言いますし、両国の教育は比べることもできないほど別物だとも言います。

息子にアイルランドの教育でよい点を聞くと、ひとりひとりの個性が尊重され、答えも一つではないことがちゃんと認められていることだと言います。それは私も同じことを感じていますし、これが息子がアイルランドを居心地よく感じている一番の理由かもしれません。二人ともこちらではそれぞれの個性にぴったり合ったセカンダリースクールに行けたことはとても幸運でした。

残念ながら娘はアイルランドの生活が合わず、現在は休学して日本に帰っていますが、少なくともアイルランドで教育を受けたことはいい経験になりました。息子は大学生活に加えてラグビーやカヌーなどのスポーツも、目一杯楽しんでいます。

最後に二人が声を揃えた、日本とアイルランドの生徒の大きな違いを付け加えておきますと、生徒が決して授業中に居眠りをしないこと、だそうです。

アイルランドへの移住後、4年に渡ってこちらでの生活を『らくてん通信』に書かせていただきましたが、この連載は今回で終わらせていただきます。紹介させていただいたアイルランドのお料理は、すべてわが家の定番です。まだまだ日本での知名度が低いアイルランドのことを、皆さんに少しでも知っていただけたならうれしく思います。この機会をくださった楽天堂さんに感謝して筆を置きたいと思えます。これまで読んでくださってありがとうございました。

※筆者ブログ〈愛蘭土の林檎の木の下で〉<http://granna.exblog.jp/>



第2回仕事塾セミナー

おさだ・てるちか

長田英史さん(NPO法人れんげ舎代表)をお招きして(9/30)

町田 百瑛 (まちだ ももえい)



今回、長田さんは『0(ゼロ)から“場”をつくること』についてお話してくださいました。私がそこから学んだことは、“場”づくりは“人”であること。“人”とは、そこに集まる人ではなく“自分自身”であるということです。場づくりは、自分がどうありたいかを見つめ直し、自分をつくること。“場”というのは、設備やお金の問題ではない(“場”は、移動可能なものと捉えている)。そうではなく、自分との関係性、人とのつながり方が大切。ということです。第1回仕事塾セミナーの講師・川内たまさんのお話や小さな仕事塾で学んだことと重なるところが多く、心にスツと入ってくるお話でした。

以下、心に残っていた言葉をまとめてみます。

・外側のことと思っていたことが、自分達の内側のことだと気づいた。

子供達の問題は、実は大人達の問題である(長田さんは大学在学中から子供会の活動に参加され、子供達と関わっていらっやいました。その活動を通してそう感じるようになったそうです。「子供達の様子がなんか〇〇だな〜、と感じる場合、自分達の中にもやもやがある→それが子供達に現れている」と感じたそうです)。

・仲の良い相手、これから付き合っていく相手に、ちゃんと話し合うこと。

難しいことだけど、とっても大切なこと(「どんなに忙しく、時間がなくても話し合いの場はきちんと設けていた。それができなくなった時は、ばらばらになってしまった」というようなことも話されていました)。

・相手と向き合う時に、自分の感じていることや抱えていることをまず横において向き合うことをしてしまうが、それも考慮に入れていいんだなって。

(〈賢治の学校〉鳥山敏子さんのお話の時、「自分のからだを通さないとわからないこと。自分のからだを使って、自分のからだに向き合うことを考慮に入れて良いんだな。自分が本当にやりたいと思っていること、やりたくないことを大事にしよう」と感じたそうです)。

・“感じたこと”と“考えたこと”を分けて捉え、議論する。

(■感じたこと→快・不快、～したい・したくない、■考えたこと→善・悪、～すべきだ・すべきでない。性質の差⇒考えたことは自分で選べるが、感じたことは自分で選べないということ)。

感じたことを言っているのに、考えたことで議論しない。混ぜて話し合ってはダメ。考えたことを議論するのは、とっても意

義のあること。でも、感じたことを言えないと信頼関係は築けない)。

・感じたことはどんなことでもかまわない。でも、考えたことはちゃんと考えよう。

(ここでセクシャリティの問題に触れる。「〇〇ちゃんは苦手だけど、ちゃんと話したよ」というやり取りがしたい。苦手な子はいる?という質問に「み～んな良い子で、み～んな大好き——!!」というような、いかにもN〇Kの歌のお兄さん的な感じは嘘っぽいと)。

千晶さんは、近所の60代70代の方はセクシャリティを自然に出せていて、話していてとても楽しいと仰っていました。今は、そういうのが自然に出せない社会で、危険!?怖い。抑圧し過ぎ。その話の時になぜか昔のドラマ『寺内貫太郎一家』の茶の間の画が浮かびました!(笑)ちゃんと観たことないのに。人間味を感じる事が少なくなっているのかな～なんて思いました)。

・本当は自分じゃないものは置かない。

(自分の力を発揮できない。自分に嘘をついていたらそこに来る人たちに全部伝わってしまうもの)。

・今イメージする、こんな場ができたらいいな→自分もその場に含まれている→自分もその場の恩恵を受ける。活動を始める時にお金から考えない。自分は“どんな場を維持したいか”から考える。

(みんなが良いというからそれをやる。まるでそれが自分の考えのように。それでは良い場がつかれない。自分の中にこうしたい!!がないとあいまいな場ができてしまう)。

場ができたら自分かそこでどう感じるかをちゃんとスキャンする。

参加した私たちの質問への答えで印象に残った言葉——

・考えた結果やらなかったのは、考えたことにならない。

・“やらないため”に考えていることが多い。

・自分と世界との関わり方の関係性が変わるから世界が変わる(若い人がインドへ旅行に行って世界が変わった!というがそれは嘘。人が物理的に移動しただけだ。そうではなくて、、、)。

・その瞬間瞬間を必死にやっているだけなので、先のことはわからない。

・“感じたこと”を振り返るのが大事。時間をおって。記憶をおって。どうしてか?ではなく、どうだったか?を書く。書いて受け止めること。受け止めると前へ進む。受け止めておわり。次に引きずらない。だから書くことは大事。素直に思ったことを書く(～すればよかったな、というテクニカルなことは分けて別枠で書いておく)。

書いて自分をゆるす。自分を粗末に扱っている人に人は集まらない(そう!私は長田さんの隣に運良く座ることができたので、長田さんのメモを拝見することができました。長田さんはメモの取り方がとっても綺麗でした。簡単な図やイラストを雑えて見やすく、読みやすく。とても勉強になりました(^))

・混乱があるとそれが場に反映される。

“自分がない”というのは、こういう人は嫌だなあと思う人達に媚を売っているのと同じこと。自分をつくること。自分の内面と向き合うこと。場づくりは自分から。

〈小さな仕事塾〉 第3期起業講座受講生による

『私の起業物語』

楽天堂が昨年から新に始めた〈小さな仕事塾〉。“身の丈にあった自営業”を志向する方のための起業講座(全3回)では、最終回に塾生がそれぞれの『私の起業物語』を発表することになっています。ここでは第3期(2012年7-9月)の6名の受講生から、二人の方の物語を転載させていただきました。

平井 多美子 (ひらい たみこ)

今年の3月末で仕事を辞め、以前から思っていた「いろいろな人が出会い・交流する自由な空間を作りたい。また有機農業をする人との出会いがきっかけでお付き合いを続けているうちに、すっかり農業にはまってしまい、有機農家さんが作ってくださる農産物を使って加工品を作りたい」という、妄想ばかりが広がっていたとき、ほんとに偶然だったのですが、楽天堂さんのホームページをみつけ、ここだ!と思い起業塾に応募しました。

同時期に商工会議所でも、起業のためのセミナーを募集していました。昨年、友人がそれに参加していて、少し様子を聞いていたのですが、何か自分のやってみたいことは違う、違和感を覚えました。たぶん自分の考えていることは、甘い・実現不可能と一喝されると思ったのかもしれませんが。

じゃあなぜ楽天堂さんならよかったのか。山口県から娘と参加しようと思ったのか。私の住んでいる山口市に『わか屋』さんという店長が納得した商品しか置かないすてきなお店があります。そこで楽天堂さんの商品をみていたことや、一度そこで千晶さんが来てくださった豆ランチパーティーに参加したことがありました。そのぐらいのご縁しかなかったのですが、なにか同じにおいがしたのでしょうか。戯言、夢物語をおもしろがって聞いてくれそうな予感がしたのかもしれませんが。

初回の起業塾では、実に気持ちよく想像していたことをすべて覆していただきました。結構緊張しながら京都駅に降り立ち、小さな間口の家が立ち並ぶ中に探し当てた楽天堂。塾もいわゆる講義スタイルではまったくなく、和室の部屋の真ん中に机を置いて囲んで話が始まる。資料もいろいろいただいたけど、読んでわからないことは聞いてくださいと言われる。レジメもあってないような感じ。昼食は持ち寄りなので品数が多く、美味しくて珍しいおかずが机いっぱい並ぶ。こんな起業塾、どこを探してもないだろうと思います。頭でっかちで、驕っている自分、飾っている自分を無々々さんに見透かされました気がした第1回目でした。

第2回の講座では、働くということはどういうことなのかを改めて考えさせられました。参加者から、自分が信念を持ってやりたいと思う仕事ができないし、本音と建て前の違う職場を辞めるべきなのか、あるいは自分のやりたいと思っていることと違ってもお金のために人間関係の悪さも目をつぶって働き続けるのよいかという話が出ました。

その場にいる人たちは、そんな職場は辞めたほうが良いというのが大方の考えでした。そんなとき、千晶さんが『そんな風に白黒つけていいのか』と疑問を投げかけました。その後、白熱した話し合いが続きました。この話し合いの中で印象に残ったことは、私が正しいと思うことが、必ずしも相手にとっても正しいと



起業講座・昼食のテーブル

受け入れられるものではないこと。お客さまに対してリスペクトをもっているのか。うまくいかないときは、自分が変われば良い。自分の芯の部分はしっかり持ちつつ、相手を受け入れる。また無々々さんが、内田樹さんの言われた『自分探しをするという人がいるが、自分など探してもどこにもいない。それより職場に最低3年はとどまり、自分の気づかなかった才能を見つけたほうが良い。』というお話もここに残りました。

帰ってから第2回で紹介された本『利他のすすめ』(大山泰弘 WAVE 出版)を読みました。著者の大山さんは、初めからしっかりした考えがあって現在のような立派な会社を作ったのではなく、本当は違う仕事をしたかったけど、仕方なく親の仕事を継いだそうです。彼がすばらしかったのは、いろんな課題が目の前にきたとき、きちんと向き合い、より多くの人々が喜ぶことを考えながら工夫していったこと。その積み重ねの結果が、個性ある会社を作り上げていったというお話に、天性の職場などない、自分で作り出すものなのだと気づきました。改めて、近江商人の「三方によし」が腑に落ちた2回目の起業塾でした。自分も心地よく、お客様も喜び、周りの人にも幸せが波及すること。

第2回目の起業塾の後で、高島さんご夫婦と夫とのことを話すスペシャルな機会をいただきました。二人の間が数年前からじっくりいっていませんでした。自分でもわかっているのに、腹をくって向かい合うことができなかった。ずるくて、かっつけしいの自分がそこにいて、見ないように、考えないように、仕事にかこつけて、外へ目をやっていました。千晶さんとの会話で、今度こそ、腰と腹をしっかりと据えて、開かれた体で向かい合ってみようと考え帰ると、ちょうどいいタイミングで彼も話そうと思ってきていました。まず身近な関係のたてなおしからスタートです。決して順調にことが運ぶとは思いません。何度も行きつ戻りつするでしょうけど、起業と同じ、時間をかけて、後半の人生を彼と共に楽しんでいけたらいいと考えています。これから。

空き家のがらくたを娘とやっとなり片付け、地元で起業している30代の女性に改装を依頼しました。彼女や娘と相談しながら春には自由な空間『百日紅』をオープンする予定です。来てくださる方々づくり、進化していく心地よい場にできればと考えています。加工品もまわりの方々に助けていただきながら、小さな成功例をつくっていこうと計画中です。

高島さんご夫婦、起業塾のみなさん、ありがとうございました。そしてこれからもよろしくおねがいします!

ロカンダきだや・木田 雅之 (きだ まさゆき)

「起業」というと、自分には何か、先鋭的というか、ベンチャー企業のような勢いのある人が始める会社、というイメージがありました。

私が今店を始めたのも、自分が働きたいと思う料理店が少なく、その働きたいお店も、年齢などのことを考えると、難しいので、なら、自分でやるか・・・と、資金も無いまま始めたのでした。

それと、第一回起業塾セミナーの講師、川内たみさんの「店を持つというより、自分の空間を持つ」という言葉に、何か希望を与えられ、後押しされた気がします。そして、楽天堂さんはじめ、色々な方々からの応援で、店(空間)も少しずつ、成長しているかと思えます。

こんな自分ですから、さらさら起業した、などという自覚は薄いです。これから、料理人と経営者(マネージする身)としての自覚はしっかり根付かせていきます。

今現在、始めて4ヶ月が経とうとしています(5月8日が開店日)。やはり、色々大変で、精神的不安はいつもどこか無意識的にあります。最初の2ヶ月は、ほとんど3日に1組ぐらいのペースでした。3ヶ月目に入り、ようやく倍の21組、65名のお客様。売り上げは21万円。これから、原材料費、経費、光熱費、など引くと残りは5万円くらい。そこから、家賃や個人の保険料を引くと、赤字です。これだけ働いて・・・。初めてなので、色々経費がかさむことも多かったのですが。

少なくとも倍の40万円が売り上げ目標として見えてきました。25日働いたとして、原材料費、光熱費、経費を20万円に抑えると、1日8千円の日給(千晶さんが仰る、1日1万円には売り上げ50万円が必要)。全てを一人でやっているわけで、お客様が単純に2倍になれば、それだけの対応が出来るかと問うと、難しい・・・。

それで見えてきた課題への取り組みとして、以下の4つのことを考えています。

(その1・コースの多様化)→客単価を上げる&原価を下げる→月3万円の売り上げ増見込み

色々な方が、楽天堂さんのメーリングリストで、「ロカンダきだや」の感想を書いてくださいました。それと、来て頂いた色々なお客様に共通しているのは「安い」「安過ぎる」「量が多いね」←(もっと色々な意見がありますが)でした。

ここで直ぐに値段設定を上げるのではなく、値段設定(コースの種類)のバリエーションを増やそうかと思っています。

例えば夜は¥3000で2種類のコースがあるのですが、¥3000のコースを1種類にして、もうひとつは¥4000か¥5000のコースを設定する。お昼も現在でしたら、¥1500と¥2000のコースがあります。¥1500もメイン料理をお付けしていたのですが、思い切って、メインを外し、パスタの量を少し増やす程度にします。

(その2・飲み物の充実)→客単価を上げる&買い物時間の短縮&原価を下げる→月2万円の売り上げ増見込み

飲み物は値段を上げ、種類は増やさないまでも、美味しいワインなど絞って、提供していきます。今までは近くの量販店で買っていた飲み物も、ネット注文に変更し、低価格でいいものを届けてもらい、買い物時間の短縮を同時に図る。

(その3・企画を立てる)→客単価を上げる&客数を増やす&効率的な売り上げ→月10万円の売り上げ増見込み

それと、今私が本当に広めていきたいことは、美味しい料理を提供することはもちろんそうなのですが、イタリアの各地方のマイナーな料理を食べて、知って欲しいと思っています。

それを、家庭でも再現して欲しいというのではなく、イタリアのマンマの知恵と工夫を取り入れてもらえたら、と。そういう、イタリアの「郷土料理を食べる会」を定期的に催します。そしてまとまった集客が出来れば、効率的な売り上げに繋がると考えます。

【例】

・1月 ピエモンテ州(玉葱の詰め物 ポツリートミスト(イタリア風おでん) ポレンタ そば粉のニョッキ)

・2月 バッレ・ダオスタ州(チーズ・フォンデュ 栗のリゾット 鹿肉の赤ワイン煮込み 米のタルト)

・3月 ロンバルディア州(きのこのミネストラ かぼちゃのトルテッリ パネトーネ)

・4月 リグーリア州(トルタ・パスクワリーナ インゲン豆とひよこ豆と麦のスープ フォカッチャ・ジェノベーゼ)

・5月 ベネト州(アスパラガス・卵ソース パスタとインゲン豆 いわしのサオール ザレットティ(トウモロコシの菓子))

・6月 マルケ州(ムール貝のズツパ(スープ) オリーブの実のフリット チャンベッラ(ドーナツ状の菓子))

・・・・・・・・

とその地方のまだまだ知られていない料理をお客様と分かち合いたいと思います。お一人様¥4000 その地方のグラスワイン 別途料金

(その4・出張料理&物販)→月5万円の売り上げ増見込み

出張料理を、まだご存知ないお客様にも、お伝えし、需要を増やす。好評だった焼き菓子、ピクルスなどの保存性のある物販に取り組みます。

以上の取り組みが成功すると、月20万円増の売り上げが確保できます。これらを年内に達成されれば、なんとかやっていけそうです。

今回、この小さな仕事塾で自分が足りないところがいくつか発見できました。千晶さんはじめ、女性の方は、小商人的な緩やかなネットワーク、コミュニケーションが身についていらいっしょなこと。この感覚は自分に欠けてると思います。

無々々さんからは、経営を続ける為の見えない大切な仕事や、経営する覚悟、心構えを教えてくださいました。

まだ身につけていない自分には、すぐに忘れてたり、軸がぶれる可能性を孕んでいることを自覚して、新たに取り組んでいきます。

PS:「イタリアの郷土料理を食べる会」、今月から始めました。10月/28(日)・30(火)、11月/24(土)・26(月) 12月/15(土)・18(火) 詳しくはホームページでどうぞ。

※ロカンダきだやHP <http://locandakidaya.jimdo.com/>