

食材の「いのち」を生かす料理教室

このコーナーでは、主に消費・流通の分野で自然農法の普及に取り組んでいる方々を紹介しています。

世界中の誰もが願っていることのひとつに「健康」があります。その願いは日々の家庭の食生活の中で実現できる、そう信じて活動をしている人たちがいます。

今回は、家庭の食生活の中で、どのような食材を選び、どのような想いで調理するか、その大切さを教えてくれる料理教室「スピリチュアルクッキング岐阜」主宰の後藤和子さんの活動を紹介します。

自然食への道

後藤和子さん（70歳、食育指導士・調理師）は、約40年前に自然農法・自然食に出会いました。当時喫茶店を経営していた後藤さんは自然食の世界を知った時、世間の常識との違いに雷に打たれたような衝撃を受け、これは本物だと思ったそうです。

その後、自然農法の創始者岡田茂吉

の「葉というものがあるのならば、野菜である」という言葉の深さに魅了され、人間が本来持っている「生命力」を発揮させる食材、その食材を生かした料理とは何か、調理の仕方とそこに込める想いとはどんなものかを追求し続けてきました。そしてこれまでに学んできたことを料理教室という形を通して多くの人に伝えています。

スピリチュアル クッキング岐阜

スピリチュアルクッキングの「スピリチュアル」という言葉には、一般の料理教室ではほとんど触れることのない、一つ一つの食材の見えないうい「いのちの力」を感じてもらいたいという願いが込められています。

そのため、自然農法産の米や野菜、化学合成された添加物を一切含まない調味料類は欠かせません。

また、後藤さんの「料理の原点は家庭にある」「主婦は一流のシェフである」との考えのもと、教室では日々の家庭ですぐに実践できることを教えてくれます。レシピはできるだけ簡単に表現し、その場で一緒にやってみせる中で、分量などにとらわれず感覚を磨いてもらえるように工夫されています。

今回取材したスピリチュアルクッキングには約20名が参加し、後藤さんを中心に和気あいあいとした中で進められながらも、後藤さんが実演を交えてポイントを話すと、その一つひとつに感嘆の声があがっていました。

いのちの力を学ぶ



スピリチュアルクッキング岐阜
主宰の後藤和子さん

後藤さんは食材の「いのち」をとことん大切にします。それは行動にも表れていて、まず、調理を始める前に食材を並べ、手を合わせて「ようこそ私の元へ来てくれました。ありがとうございます」とあいさつをします。これは、その食材との出会い、食材のいのちやそれをはぐくむ太陽・水・土をはじめとする自然の力に感謝する意味が込められています。こうすることで、食材が生きて生きとして、私たちが形作る60兆個もの細胞にいのちの力を与えてくれるのだと後藤さんは言います。

次に、こうして巡り会った食材を生かすために、ほとんどの部分を余すところなく使います。皮の部分はもちろん、普通は切り落とすような



実践を通じて食材のいのちに対する想いを伝えます



後藤さんの話に熱心に耳を傾ける参加者

ニンジンの付け根部分や大根の根、タマネギの根元部分なども大切にします。「皮の部分には栄養があるから」という理由ではありません。一つ一つの食材を単なるモノではなくいのちとしてとらえ、そのいのちに対する感謝と尊敬の表れなのです。さらに後藤さんは、旬の野菜を生かしたレシピを通して、それらがその時々を身体を調整してくれる役割を持っていると説きます。特に肝臓や腎臓が弱っている人が多い現在、旬の野菜を食べることで毒素を排出して身体が清浄になっていくことを伝えていきます。

食の道の追求へ

参加者からは「他の料理教室では学べない、食材に対する感謝の思いの大切さを学びました。」「ダイコンがいとおしく思え、葉っぱや根の先も捨てないで食べるようになりました。」「この教室で学んだことを友人にも伝えていきます。」といった感想が聞かれました。後藤さんの想いは大きなインパクトをもって参加者に伝わっているようです。

後藤さんは自然食の普及を岡田茂吉の提唱する食の道「食道」と捉え

ています。多くの人に食を通して食材と人間のいのちのつながりを感じ、やがてはすべてのものに感謝できるようになってもらいたいと願っています。そのため、自らも食道の追求に余念がありません。

料理教室「スピリチュアルクッキング岐阜」は昨年末に通算100回開催の節目を迎えました。今年からは特に子育て世代を中心に自然食のすばらしさ、楽しさ、大切さを伝えていきたいとのことです。70歳を迎えてなお精力的に活動する後藤さんの情熱はとどまるところを知りません。

(技術普及課 蟹江秀則)



この日のメニュー
・ショウガと黒ゴマご飯
・炒り豆腐
・キャベツとニンジンのからし和え



食の道を追求する後藤さんのノート
日々の学びをイラスト入りで丁寧に整理



みんなで試食をして五感を高めます