食といのち

料理研究家・随筆家

辰巳芳子さん

ヒトが人となるために

食はいのちを養うもの。
では、いのちとは何か、いのちの目指すところはどこかを問うことで、食はさらに本物になっていく。
誰にもつくりやすく、人生に必要なすべてを兼ね備えたスープを教えながら、食の未来について深く洞察する辰巳芳子さんに食の心を聴く。

文／原 章　撮影／山下 恒徳（◆以外）

第1回
いのちを養う食事

――現在の日本の食文化をどんなふうに見ておられますか。

辰巳　食べることはいのちを養うことです。いのちを守るものを食べた時、人間は自分のいのちに対する手ごたえを感じるものです。例えば、けんちん汁は体をしっかり温める食べ物なので、寒くなった時に食べると足の先まで温かくなります。子どもがお代わりをすると、顔にじわっと汗が噴いてくる。それがいのちに対する手ごたえ感です。

しかし、特に若い人でそんな手ごたえ感のある食事をしている人は少ないようです。

私は、19歳から30歳位までの高学歴の女性百余名の1日3食、1週間分の献立を調べたことがあります。すると、具がたっぷり入ったおみおつけをとっている人は既婚者を含めて皆無。週に1、2回、夕食に味噌汁を飲む人がいましたが、それは袋に入った味噌汁かもしれません。もっとも多いのは、菓子パン、中華饅頭、即席麺、ペットボトルのお茶。そして学校や会社の食堂。日本の食事の現状は楽観が許されません。

――一方で、グルメ情報が氾濫しています。一見華やかに見える食事も「いのちに対する手ごたえ」という点では貧しい食事が多そうですね。

辰巳　私は毎日、何らかのスープを食べますが、押し付けがましいところが一つもない味です。毎日の食事はそういうふうにあるべきものです。いかにも、「これでござい」という食べ物は眉唾物（まゆつばもの）ものです。私のスープにはそんな見せ場はありません。その代わり、毎日食べられます。

食べ物と人生は切り離せない

――日常の食事は昔からそうでした。

辰巳　食べる文化というのは、民族が最も命懸けでつくり上げたものです。例えば、ミケランジェロが1人で大理石に向かってあれだけの仕事ができたのも、あの民族の食べ方の結果だと思います。

私は昔、イタリアに勉強に行った時、そのことを知りたいと思って調べてみました。これかなと思ったのは、子牛の骨のスープ「フォン」です。

子牛と言っても、日本の子牛とイタリアの子牛は違います。日本の子牛は生後3週間で食べてしまうからお豆腐みたいな肉です。でも、イタリアでは6か月は育てるから、骨でも何でもいらないところがなく、幼すぎて力が足りないというところもない。とてもいい状態なのです。

その骨を炊き出したものを気が遠くなるぐらい長く煮て漉（こ）したスープが、あらゆるものの中に少しずつ入っています。例えば、肉を焼くでしょう。すると、肉の汁が出ます。フライパンや鍋についている肉の汁は肉のエキスだから、それを使わない手はない。少し赤ブドウ酒を入れて、子牛のフォンを入れて、それを肉の上にかけるのです。

そういうものを、普段食べてきた人とそうでない人では、大きな違いが出てくるのは当然ではないでしょうか。

――日本で言えば出汁ですか。

辰巳　坂本龍馬はあら汁を食べていました。鰹（かつお）の中骨を叩（たた）いて、臭みをとるためにネギを放り込んで、味噌汁にして飲んでいた。あの並外れた弾力性のある考え方や行動力は高タンパク食からきていると思います。おそらく、土佐の人の脳は代々そんな食事をする中で進化していったのでしょう。

吉田松陰は非常に冷徹にものを考えられる人だった。あの方は萩ですから、白身魚の地域の人です。

そんなふうに、食べ物とその人の人生とは切り離せないものなのです。

でも、今は出汁を引いて毎日のお台所をまかなう方はどれだけいらっしゃるでしょうか。みなさん、それがいいことは分かっていても、手足が動かない方が増えました。

それは、いのちとは何か、生きるとは何か、自分が存在することの意味を問うといった生涯の命題を考え続けるような「生命観」が確立できていないからではないでしょうか。

宮沢賢治はメモのような詩の草稿に、「手は熱く足はなゆれど、われはこれ塔建つるもの」と書きつけました。1人ひとりが、自分が立てる塔は何かを問う必要がある。

その根源的な問いかけは簡単に答えが出ないので、いつの間にか棚上げにしてしまう。でも、時々棚から降ろして、自分がどこまでそれを考えつめたかということを見定めなければならないと思います。

「良い食材を伝える会」

――先生は「良い食材を伝える会」や「大豆100粒運動」をなさっていますね。

辰巳　「良い食材を伝える会」は約15年前にポストハーベスト（収穫後に使う農薬）の恐ろしさに気がついてつくりました。アメリカから農産物を輸入する際、日本の政府も商社もポストハーベストのことを調べないのに等しかったです。

辰巳さんの１日は、自らが創案したスーパーミールの朝食で始まる。これ１椀で１日に必要なビタミン、ミネラルがとれる。
離乳児、病人、単身赴任者等にも最適

当時、私はスーパーミールの工夫をしていました。これは、7種類の穀類、豆類、胚芽類を配合して低温ローストし、ヨーグルト漬けにしたもので、私の朝食のスタンダードです。このスーパーミールに含まれる繊維をもっと増やそうと思って、あんこ屋から、あんこを作った後の小豆の皮をもらってきました。その皮はあんこ屋でさんざん洗われていますが、もう一度洗いにかかったところ、1分もしないうちに、背中に痛いような痒(かゆ)みが走ったのです。手伝っていた若い人も猛烈な痒さで悲鳴を上げました。これはただごとではない、と思ったのですが、その原因がポストハーベストだったのです。

その小豆は、アメリカではなくて、中国かどこかから来たものでしょう。それにしても、恐ろしい体験でした。

その話をある料理研究家の方に話したら、その方は豆腐屋へ行って、「あなたたち、その大豆を触っていて何かある?」と聞きました。すると、「痒いよー」と言ったんです。痒いけど、しょうがないから豆腐にしている。つまり、そんな大豆でもって豆腐や味噌や醤油ができているわけです。

私はこの経験をするまで、自分だけは悪いものを食べないようにと気をつけていました。だけど、〝親子2代、食にかかわってきて、そういう利己的なことをやっていてはダメだ〟と思って、「良い食材を伝える会」をつくったのです。「良い食材を伝える会」は、品質が優れていて、おいしくて、安全な国産の産物や加工食品を発掘し、それを日本全体に広く普及させ、次の世代に伝えていくことを目的としています。「食文化とは、あらゆる文化の母体である。必ず生命を守りうる食材を次の世代に贈っていきたい」という私の願いに賛同する会員約500名に支えられ、今日まで続いています。

大豆畑で除草作業をする小学生（◆）

子どもたちが作った大豆を紹介する辰巳さん（◆）

「大豆100粒運動」

辰巳　それから後、現状が変わらなければダメだということで、2005年に「大豆100粒運動」を始めました。

これは、学童に手のひら一杯、大体100粒の大豆を学校や地域の畑に蒔(ま)いてもらい、その生育を観察・記録し、収穫物を食べてもらうのです。その目的はポストハーベストから子供たちを守ることです。

今、約300校で2万人を超える子供たちが大豆を蒔いてくれています。なかなか広めるのも難しいし、これで大豆の自給率が高まるということは期待できないけれど、いよいよとなった時、大豆を蒔いたという幼い時の経験が活かされるだろうと期待しています。

それと、人間は関係性の中で成長します。生産者の方が農業高校の学生を指導してくださることがある。その農業高校の学生がノウハウをつかんで、小学校に指導に行ってくれる。とてもうれしい話です。こういうところにまだ希望がありますね。（つづく）

辰巳（たつみ） 芳子（よしこ）さん

１９２４年東京都生まれ。聖心女子学院卒業。料理研究家の母・浜子のもとで家庭料理を身につけ、フランス、イタリア、スペイン料理も学ぶ。鎌倉の自宅などで「スープの会」を主宰する傍ら、新聞、雑誌、テレビなどでも活躍。「大豆１００粒運動」会長、「良い食材を伝える会」「確かな味を造る会」最高顧問。
著書に『食といのち』（文藝春秋）、『DVD+BOOK いのちを養う四季のスープ』（NHK出版）、『辰巳芳子 スープの手ほどき 洋の部』『同 和の部』（文春新書）ほか多数。

THE KOMYO No.302（2012年6月1日）より転載