

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。

第2回

スープづくり

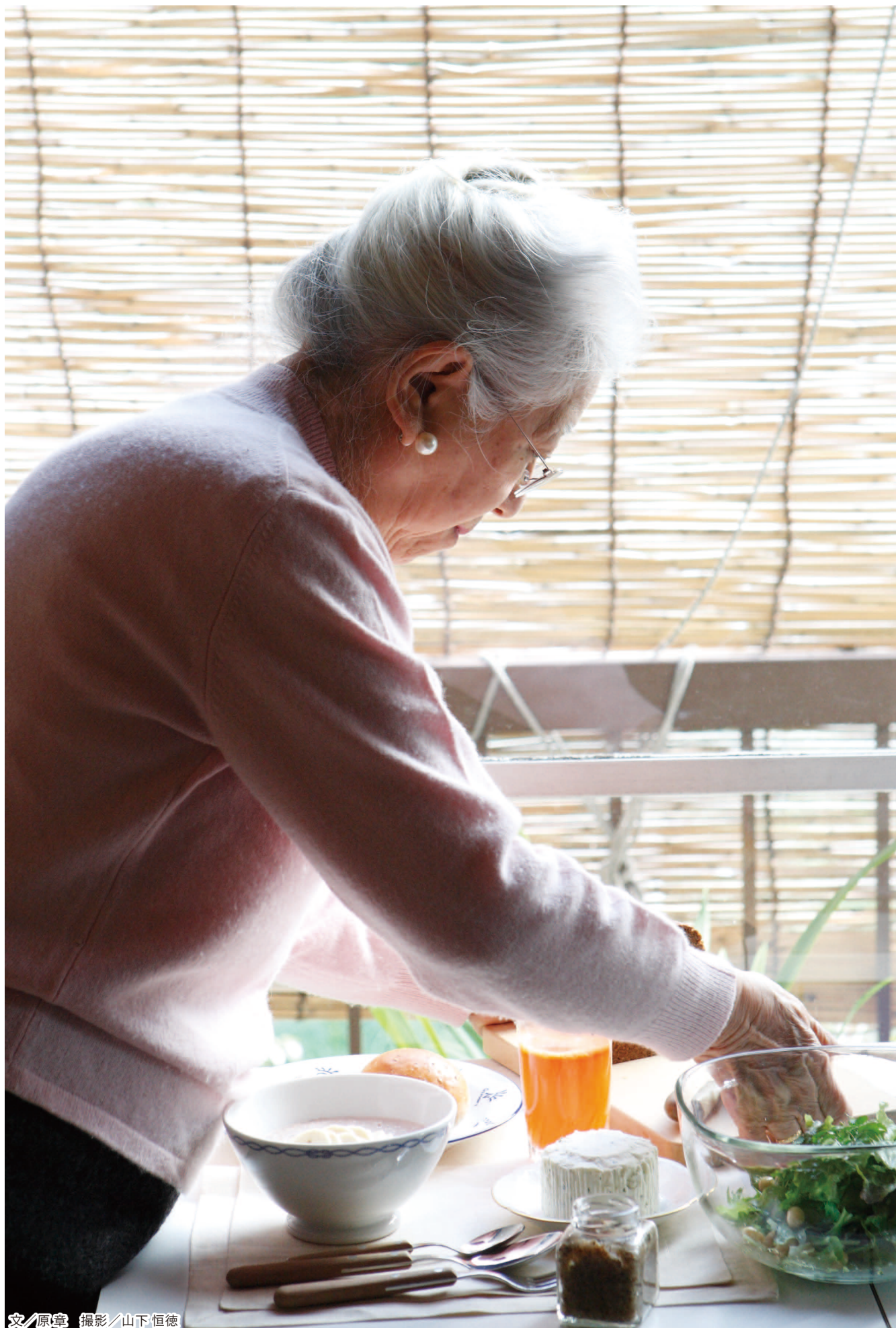
——先生のご著書やDVDはどれもとてもいいねいに、分かりやすくできていて、スープに対する先生の姿勢や考えが伝わってきます。

辰巳 スープづくりは作り手のやさしさを涵養する（水が自然に染み込むように徐々に養い育てること）仕事だと思います。食べる人の身になって種類や食材を選び、その日の食材の質に合わせて作り方を調整する。気が急ぎそうになっても、それを抑えて法則に従う。

そうやって、生物としての「ヒト」が、魂をもった実存としての「人」になるのです。

——先生はガスの火を10段階に分けて調整しているとか。

辰巳 素材と調理の段階にふさわしい火力があるのです。味の素株式会社で実験したところ、通常、旨味成分のグルタミンは熱で消失するの、私の「蒸らし炒め」の手法を使うとグルタミンが残るのだそうです。だから、私のスープは材料が質素であってもおいしいのね。





病院食の献立に スープを

——病院食の献立にスープを根付かせようと、「いのちのスープ」運動を続けていらっしゃると思いますね。

辰巳 病気とスープは切っても切れない関係です。病院にまともなスープがないということは、医療として恥ずべきことです。

私の父は40年前に脳血栓で倒れて半身不随になりました。手足だけでなく言語障害も伴っていて、だんだん嚙む力も飲み込む力も衰えてきて、何を食べてもむせてしまう。そこで、父が食べやすいもの、飲み込みやすいものを母と一緒に工夫しているうちに、自然に米や野菜、肉などが渾然^{こんぜん}一体^{いつたい}となったスープに変わっていったのです。特にとろみをつけたスープならまったくむせないの、飲み込むのが困難な病人も、少しずつ口に運んで味わうことができます。

——病院食の給食費が安い



辰巳芳子さんの自宅で月1回開催されるスープ教室は、数年先まで予約でいっぱい。現在入会の申し込みは受け付けていない。辰巳芳子さんはそのことを申し訳なく思っている

のでスープは出せないという意見に対して、先生は保険制度で使えるお金を朝日新聞に調べてもらったそうですね。

辰巳 病院が保険請求する入院患者1人当たりの食費は、1食640円か560円。でも、私流のスープの材料費は534円。病院ならまとめ買いくることで3割以上安くできるんじゃない。

それから、一般の給食が食べられなくなった病人に対して、特別の料理場が必要だと思っています。私は、コックで定年退職して年金がついた人が、最後の仕事としてそこでスープを作ればいいと思う。逝こうとする人のためにスープを作るといいうのは料理人冥利に尽きるところです。

緩和医療に従事している方たちに、ここでスープの作り方を何回か教えました。1つの病院から、お医者さん、看護師長、栄養士、調理師の4名が来られて、熱心に勉強されました。各病院で実践されたところ、患者さんにとっても喜ばれているのだそうです。



口から食べる 大切さ

——『食といのち』（文芸春秋刊）で、看護師の川嶋みどり先生と、「口から食べる大切さ」について対談されていますね。

辰巳 現代医学の世界では、すぐに点滴や「胃ろう」（体に穴を開けて栄養液を流し込む方法）を行おうとしますが、口から食べる

ことが大切です。川嶋先生によると、口から飲み込んだものが栄養になっただけで、その方の回復に繋がることがあるそうです。物を食べるというのは、人間が人間らしくあるための根源的な営みです。その人が食べたい、おいしいと思つて食べるなら、少々栄養学的に問題があるものであつても、それが一番だと思ひます。

映画『天のしずく』

——今、ドキュメンタリー映画『天のしずく』が制作中ですが、これはどんなこ

とから始まったのですか。
辰巳 最初は私のまわりの雑誌やテレビ関係の方や、一緒に食のこをやつていこのままでは農業や食について非常に危うい。何らかの形でそれに歯止めがかけられないかということで会ができたんです。

映画づくりの中心になつて、監督の河邑厚徳さんによると、映画というものは、うまくいけば、日本中で様々な人に見てもらえて、私たちの考えや願いを、より広く伝えることができる。ということ、その会が中心になつて映画を作ることにになりました。ですから、劇場で上映したら終わりではなくて、いろいろな人たちと新たにつながりを作つて、少しでも現状を変えていく力になればと願っています。

——辰巳先生がこの映画で一番伝えたいメッセージは何ですか。

辰巳 「生きることは愛することである」ということ



ドキュメンタリー映画

『天のしずく 辰巳芳子“いのちのスープ”』

詳細は公式サイトをご覧ください

<http://www.tennoshizuku.com/>

DVD 販売 :NHK 出版通販セレクション

撮影／河邑厚徳



です。愛するということは、好き嫌いを超えて、対象の上に善きことを願う意志です。対象とは、物の世界、物事の世界、人の世界、人の関係の世界、そして、最後に行き着くところは、神仏への世界だと思っています。—— 深く大きなテーマですね。

辰巳 そう。だから、河邑さんたちは苦労していらっしゃるんですよ（笑）。米の有機栽培をしている福士武造さん、酪農家の多田克彦さん、シイタケ栽培をしている加藤誠さんなど、生産物を本当に愛している生産者の方が登場します。

また、東北の津波で流された保育園の幼児、緩和ケア病棟の患者さん、私と一緒に大豆を作っている子どもたちなど、生産者とながる全国の人たちも登場します。

スープを通した 愛の物語

辰巳 それから、この映画の企画が進んでいる時に1

通のお手紙が来て、それをもとに始まった物語があります。それはスープを通した愛の物語で、この映画の大きな柱の1つになっています。

その方は宮崎かづゑさん（次ページの※参照）といって、岡山県の長島愛生園にいらっしゃるハンセン病患者の方です。10歳の時、親元を離れて長島に行き、苦しみながらも、次第に病気を受け入れていく。

そして、すりこぎのようになつた手でジャガイモの皮をむいて、親友の西トヨさんのために毎日スープを作っていたらつかった。

いただいたお手紙に、「先生のお蔭で、友達のためにスープを作ることができました」とありました。NHKの放送で見たんだそうです。それで、私は神戸へ行く機会があったので、足を延ばして宮崎さんに会いに行きました。

宮崎さんは家族に恵まれていらした。お祖父さん、お祖母さん、お父さん、お



自己救済術案「ぬちぐすい」。沖縄の起死回生用スープ。

- ①丼にしっかりひとつかみのかつお節、おろししょうが小さじ1～2、薄口しょうゆかけまわし
- ②熱湯を注ぎかけ、ふたをきせ、1分。
- ③上澄みだけ飲む。総身にしみる

撮影／山下恒徳



※宮崎かづゑさん著
『長い道』
(みすず書房
2012年7月発行)

母さん、みんなが毎晩、かづゑさんのためにお経を唱えた。お祖父さんはかづゑさんを長島にやらなければならなくなつたことをとても悲しんで、それが原因で亡くなつたようです。

そのお祖父さんはお母さんに、何はさておき、あの子のところに時々お見舞いに行くように、と言い置いたんです。戦時中、お母さんはいつも山のような荷物を持つてかづゑさんに会いにきたそうです。

今、宮崎さんは病氣に対する恨みつらみは片鱗（へんりん）もありません。西さんも、「ありがとう」「幸せ」「うれしい」を繰り返して亡くなりました。

私なんて50幾つまで母がいて、わがままいっぱい（笑）。何でも困つたことがあれば、母に頼つていた。

ですから、神様は私の最後の仕上げをするために宮崎さんに引き合わせてくださったと私は思っているんです。

宮崎さんにお会いして、人間が意識するしないに関わらず、いのちはよりよく在ろうとしている。人間がそれに従っていく、それが人間の分際（ぶんざい）です。その分際を支えてくれるのが食べ物です。

(つづく)



たつみ よしこ
辰巳 芳子さん

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」「確かな味を作る会」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。