

食といのち

ヒトが人となるために

料理研究家・随筆家
辰巳芳子さん

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3回 いのちを養う食事

——辰巳先生の「食に就いて」というサマリーを本誌で連載しました。冒頭に「『いのち』の目指すところは、『ヒト』が『人になること』『なろうとすること』と書いてあります。

辰巳 このことを皆さんが考えてくださるとうれしいと思って、しつこく毎号載せてもらいました。

「いのち」というものは、いくら言葉にしようと努力しても、説明することは不可能かもしれません。だから、生涯のテーマ、命題です。別に急ぐ必要はありませんが、良く生きている方の姿は、「いのち」の表れで、「いのち」への答えです。それをあだやおろそかに見えてはいけません。私は、悪いことをする人の生き方も見る必要があると思います。見苦しい方のことも、やはり「いのち」です。両方を受け容れる方がいいのです。

撮影／山下恒徳

鎌倉の自宅の庭にて



答えが出るまで

持ち運ぶ

辰巳 サマリイの最初に、「神佛しんぶつの慈悲から、目をそらさぬこと」と書きました。「目をそらさない」というのは、例えば、太陽の恩恵に顔を背そむける人はいませんが、集中できる方とできない方の差はあります。いつでも太陽の光を受けようとする方は、神佛の恵みを受けやすい状況にいると思います。そのようにいつも、ちよつとした間にも、神佛いづくの慈しみを感じたいと思います。

それには、そういう自分でありたいと神佛に訴えなければいけません。そうしていると、じつと見ていられる人になれます。人に会いながらでも、神佛の慈悲を意識できると思います。それは、ある種の訓練でもあります。

次に、「愛し愛されること」を、存在の核にすえること」がよく分かってくると、愛さずにはいられなくなります。そして、「宇宙・地球 即ち風土と一つになり その一

環として生きること」です。このサマリイを書いた頃は、宇宙と一つになることをそんなに実行していませんでしたが、最近になって、宇宙に自分を位置付けるようになりました。実行すると、失うもの、失うことは何も無いことが自然に分かってきます。

私は、自然農法提唱者の岡田茂吉先生は、人が生きていきやすいいろいろなことを教えてくださっていると思っています。非常に風土的だし、宇宙的で。

私が不思議に思うのは、自然農法や有機農業に携わっておられるみなさまは、みんな血がつながっているみたいにとても和やかなことです。これは観念の世界ではなく、実際に支え合い、ふれ合っている場がそこにあるからだと思います。

私は、佐藤忠良や船越保武という彫刻家の言葉が大好きです。佐藤さんは「触

覚感、さわるということから本当の文化が育つと自分は思う」と言って、相当お年を召してから彫刻をやりとげ、「何を目指しているか」というと、自分は『いのち』ということが分かりたくてずっとさわってきた」と語っています。お二人とも長生きでした。

「いのちとは何か」「生きるとは何か」ということは、答えが出るまで大切に持ち運んで、途中で諦めないことです。



信・望・愛を支える食

——そこに、食べることの「食」の意味が入ってくるのですね。

辰巳 粘り強く待つ力は、その人がいかに食べてきたかというところが、相当影響してくとおもっています。なぜかと言うと、いのちを守るはずのものを食べた時は、人間は、自分のいのちに対する手応えを感じるものです。

1 回目に、けんちん汁の話

をしましたが、あれは体を温めるための食べ物で、足先まですつと温かくなる。たくさん食べる子がお代わりしたら、その子の顔には、じわつと汗が噴いてきます。それが手応えです。自分のいのちに対する手応えです。薄紙のように人の中に重ねられていくものです。その手応えが昇華しょうかして、信じる力、信じられる人になってゆく、と考えています。信じられる場から本当の希望が育つ。信じられない方は、

食に就いて 辰巳芳子

「いのち」の目指すところは「ヒト」が「人になること」「なろうとすること」

この命題にむけて、「ヒト」が心すること。

●いのち（神佛）の慈悲から、目をそらさぬこと。

●愛し愛されることを、存在の核にすえること。

●宇宙・地球 即ち風土と一つになり

その一環として生きること。

●「食べもの」をつくり 食すということは、この在り方を尊厳することである。



映画『天のしずく』より。映画には、辰巳さんの料理哲学を軸に、志を持った生産者や日本の風景を通して「食といのち」のつながりが描かれている。

撮影／河邑厚徳



ハンセン病患者・宮崎かつゑさんとのスープを通した愛の物語がある（前号参照）。その宮崎さんが、瑞々しく繊細な感性で綴り、語る珠玉の一冊『長い道』が、2012年7月発刊された。みすず書房 2,520円（税込）

天のしずく

希望を持てません。信じる、希望を抱けるといふその場から、揺るぎない愛が育つと思います。信じること、希望すること、愛することを分けては考えられませんが、私は信じることから始めると考えています。

こういう時代になって、私は有機・無農薬のものを探しています。その場に行くと見られるところは、そうたくさんありません。遠くから、その人が言うことを信じるよりほか仕方ありません。そこに信じられる方がいてくれないと、私たちはその野菜や穀物を食べることはできません。そういう意味で、自然農法や有機農業を行っている方たちは、とてもありがたい存在です。人間の信・望・愛を支えるものを作ってください。いるので、感謝しています。



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

物の本質に自分を従わせる

先生は『生活』は生きることの足場だ」とおっしゃっています。

辰巳 日々の暮らしの集積が「生活」と言っている。その生活の基盤を支えるのが、家事だと思ふ。家事なくして、生活活動が無事に展開させていくことはできません。

「料理することとは」、食事に対する知識、作り方に対する経験の統計、そういうものをすべて含んだ上で、その根にあるものと自分の五感を一気にとつにして仕事することです。こういう仕事は、料理だけ、食することだけではないかと思うのです。そしてそのことが、いかに「ヒト」



を「人」にしていくかということに気付いております。しかも、料理というのは、鍋の中で刻々と変化するから、瞬間的な判断が必要です。だから本当を申しますと、五感には育つんです。五感を育てながら、自分の経験を変遷していくことができる。これはありがたいことではないでしょうか。

——『手抜き』や『簡単』の先には、何の実りもない』とおっしゃっています。合理的を否定しない。展開料理を提案しています。

辰巳 出汁を毎回ひく。わかめをあせりつつ毎回角切りにする。お腹をすかせた子をなだめつつ、合わせ酢を作る。こういう台所仕事の繰り返し。これが果てしなく続くのか」という気持ちにさせます。

私は、出汁は曜日を決めて1週間分ひき、冷蔵または冷凍にし、この出汁を用いて二杯酢、三杯酢、八方つゆにするなど、出汁やスープ、ソースなどに展開させています。そうすることで毎日の台所仕

事にゆとりと広がりをもたらすことができます。

これは、手抜きではありません。合理化の本質は、必要欠くべからざるものは何かということ、物の本質に即して考え尽くすことなんです。そうやって物の本質に自分を従わせていくと、自我が抜けていくと思う。そうすれば、人様にお目にかかる時も、たぶん他の方よりも素早く、相手の方の本質にぴたりと向き合った対応ができるようになります。

神の心に添うという姿勢も、そういうところからついてくる。目に見えるものにちゃんと向かっていかなくて、神に向かうことはできません。物そのものの中に神がいっぱいある。物は神の現れと言っているんですから、それがなされないと、信仰といっても難しいのではないかと思います。

——本日は、本質的なお話を伺うことができ、誠にありがとうございました。

辰巳さんの主な著書



手しおにかけた私の料理
素材選びから調理まで愛情こめた母の味 230 種
1992 年 10 月発行
婦人之友社 1,575 円 (税込)



味覚日乗
春夏秋冬、季節ごとの恵み香り立つ料理歳時記を名文で綴る
2002 年 5 月発行
ちくま文庫 998 円 (税込)



ことことふくら豆料理
おいしくて栄養がある豆料理を家庭の食卓に取り戻す
1991 年 4 月発行
農文協 2,400 円 (税込)



スープの手ほどき 和の部
新書判「いのちのスープ」厳選レシピ集。姉妹編に『洋の部』
2011 年 1 月発行
文春新書 1,200 円 (税込)



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。