

土は宇宙からの言葉

料理家・随筆家

辰巳芳子さん

ここに紹介しますメッセージは、2016年2月27日、東京都中野区の「なかのZERO大ホール」にて行われた公益財団法人自然農法国際研究開発センター設立30周年記念 公開シンポジウム「みらいへのおくりものーいのちの力」において、料理家・随筆家の辰巳芳子さんよりいただいたビデオメッセージです。

この度は

「自然農法国際研究開発センター」

設立30年、長い時間ね！

本当によくなさって下さって

心からお祝い申し上げます

感応力を持つ

「食べる」ということを難しくいじくり回して考える必要はないと思いますよ。食というものは、呼吸と等しく命の仕組みに組み込まれております。それじゃあ、どのように食べていくかといったら、物の呼びかけに応えていく「感応力」を持つている人になるように、気をつける、心組みする、それなのよ。その心組みを持っているか否かで、生きていきやすい人になれるかなれないかが決定するんです。

感応力です。その感応力は、食べることだけじゃないですね。すべてのことに対してその感応力は必要なの。

しかし、この頃は感応力が衰えているかもしれない。それは自然との交わ



大根の切り干し



零余子



柚子

りが決定的に減っているからです。
 今、ここに冬の間食べるもの、冬を迎えるのに必要な自然から呼びかけがあるもの、非常に個性的な呼びかけがあるものを並べてみました。右から零余子^{ひかご}、大根の切り干し、ユリ根、葛。この頃知ったことなんですけれど、零余子は腎臓の養いになります。それから心臓の熱を取るなんて、そういうことを教えてくださる方もおりました。ユリ根は肺を潤すというのね。冬は何かと肺を痛めそうなのが色々あるでしょ？ 風邪をひくとか。それに対してユリ根のお粥なんか召し上がると、自然に身体を養っていくことになるんですね。風邪ひいて熱が出たときって、昔は必ず葛湯^{くずゆ}を飲まれたものよ。身体を芯から温めるために葛湯を飲んだんです。それから、この柚子^{ゆず}ですけど、柚子の種類の中之花柚子^{ななかばなし}といいます。この柚子の皮、そしてあの白いフカフカ、あれは血管を丈夫にする。ちようど冬に血管を大切にしなければならぬときに柚子が実るのね。そういうことを見て育つと嬉しいんだだけだね。見て育つ方は減ったわね。

ひとつの命から

物は別世界じゃないですよ。
 物も私たちもひとつの命からつくら



葛と葛湯



ユリ根

れている。それを忘れないようにね。
そのことは土そのものが私たちに教えてくれているんですね。

先年、初めて伺ったことなんですけれど、土って茶色い色してるでしょ？それを綺麗にごみを取り去ってふるいに掛けますと、色が現れてくるのね。それが白から紫まで、もう微妙な色が百種類も現れてくるんです。「じゃあどうしてそういう色が現れてくるように土ができているんですか？」って聞いたならば、宇宙の91種類の元素の組み合わせによってそれらの色がつくられると教えてくださった方がおりました。また、土がそうであるならば、私た



ちもつまり元素の組み合わせでできていますよ。そして、その元を辿っていくと、物も人間もひとつの命からつくられているということがよく分ってくる。だから物の世界が私たちに語りかけているものが感じられる人になっていたいと思っています。

土に無理をさせない

最後に申し添えることは、岡田茂吉先生（自然農法の創始者）は、不思議な先見の目を備えた方だと思えます。それは土に無理なことをさせるなどという事を教えていらしたことです。今、私が





召し上がれと言った零余子もユリ根も葛も全部いじくった土から生まれてくるものじゃないです。葛なんてね、あるがままのことです。ユリもそうよ。だから岡田先生が「土を汚すな」と仰ったけれど、人為的（化学肥料など）に何か工夫した土からできたものと、それから自然にできたものでは養いになる成り方が違うと思いますね。味が違うでしょ？味が違うっていうことは質が違うんですね。だから岡田先生が仰ったその教えは大切にして



いただきたい。特に私たちが率直に有り難いと思うのはお茶だわね。これほど安心して飲めるお茶は世の中に類がないと思います。もちろんお米もだけれど。青森の浪岡にいらっしゃる方、その方のお米は本当に有り難いお米ですね。富士さんの玄米、これを炒って煎じ汁を作る。これは、いわゆるおすましのスープだわね。自然農法の玄米でそのようなスープをお作りになると、何にも食べられなかった人がその煎じ汁だ



けで元気に生きるんですね。これは素晴らしい使い方です。人間が意識して欲しがる前に身体そのものが欲しがっているのよ。岡田先生が仰ったように、土に無理をさせないで、土が喜ぶような土にしておいて、そして食べ物を作って下さる方が絶えない事を切にお願い申し上げます。



辰巳 芳子さん

1924年東京都生まれ。聖心女子学院卒業。料理家の母・浜子のもとで家庭料理を身につけ、フランス、イタリア、スペイン料理も学び、新聞、雑誌、テレビなどで日本の食に提言しつづけている。「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）、『辰巳芳子 ご飯と汁物 後世に伝えたい食べ物』（NHK出版）ほか多数。