



自分で採り食べることで知る、いのちのつながり

いのちのつながり

report

地域で学ぶ食文化 —いのちをつなぐ食育の会—

食を通して生きる知恵と技を身につける

「この草の名はハコベと言います。春の七草のひとつです。みんな、これと同じものを探してくださいね。あとで巻き寿司に入れますよ!」。冬の田んぼのあぜ道で熱心に草をかき分ける子どもたち。やがて、次々に「見つけた!」と声が上がります。他にも、ノビルにナズナ、セリ、チガヤなど、いろいろな野草を摘んでいく。

「毎回、まず子どもたちと外に出ます。身近なところにある野草や野菜、虫や魚など、その名前を知ることがはじまり」。こう話すのは、市民グループ「いのちをつなぐ食育の会」の戸田耿介さん。兵庫県宝塚市郊外の西谷地区で、5歳前後から小学校高学年の子どもたち、そしてその両親・祖父母の世代を対象に、地域の食材や「摘み菜」をした野草などを使って調理する教室を定期的に開いている。

「摘み菜」とは、身近なところにある、食べられる野草などを摘むこと。「私たちは、料理をし、いただくところまでを含めて、摘み菜だと考えています。自分が食べるものを自分の手で採ることで、子どもたちには、食べるということは、いのちをいた



冬場でもたくさんの種類の野草が生えている。食べて安全な種類かどうか、戸田耿介さんと慎重に調べてから摘む

土の中に大きなミミズを発見! 手に持つのは初めてで、柔らかい感触に最初はおっかなびっくり



大人が見守る中、料理は子どもたちの手で、どんどん進められる。地元産の卵に摘んできた野草を入れ、フライパンで卵焼き。しばらく置いて冷ましてから、巻き寿司の具材にも



「いのちをつなぐ食育の会」が定期的に開く食育の教室は、近くの野に出て野草を摘むことから始まる。いのちをいただくことが直感的に分かるように、できるだけ自然に近い素材を料理に使う(右、写真)



その時に必要な量だけにとどめるのが「摘み菜」の原則。採ってきた野草は、これから洗って湯通しをし、みんなであげられた料理に入れる



卵焼きやズイキなどを具に、巻き寿司づくり。ほとんどの子どもが巻き簀(す)を使うのも初めてだが、「自分が食べる分は自分で巻こう!」ということで、小さな子どももチャレンジする

「今は家で料理をしていても、途中まで加工されていたり、きれいに洗われたりしている食材がほとんどで、元の姿を知らない。子どもたちが自分で採って、つくって、食べるということ、それが生きる知恵と技を身につける原点だと思います」と戸田さん。

活動の中で、時にはみんなでイナゴを捕って佃煮にする。初めはためらっていた子どもも、一度口にするに「エビみたいな味!」と抵抗感はなくなる。ヨモギを摘んで団子をつくったり、地元の大豆で自家製の味噌をつくったり。その時々、地元の人にも参加してもらい、先生役として地域に伝わる食を教えてもらう。このように、戸田さんたちは、かつて地域にあった伝統食の復活・伝承にも努めている。地域に伝わる食を支えていたのは里地、里山の生きものの多様性。

いのちのつながり、世代間のつながり、そして田舎と都会とのつながり。食文化を軸にして、これらのたくさんの方のつながりを感じ取ることができ、この活動が、これからどんな広がりを見せていくのか楽しみだ。

(文責・CEL編集室)

CEL

「いのちをつなぐ食育の会」
問い合わせ先

〒669-1337 三田市学園6-15-14
FAX: 079-565-8521 (戸田耿介)

「いのちをつなぐ食育の会」を主宰する戸田耿介さん。「食」をとおして「いのち・世代・田舎と都会のつながり」を伝えたい」と語る



この日に使ったズイキは、赤里芋の茎を干したものだ。この地域では昔から自宅で加工し、祭りや季節の行事の時につくる巻き寿司にも入れた

