

伝統的な 食文化を

インタビュー

棚橋俊夫

精進料理人、是食（ぜしき）キュリナリーインスティテュート主宰

自給自足を実践する
「麦の家」の象徴、
菰茸（よしご）き屋根の田舎家を背に、
収穫したばかりの
野菜を手立つ棚橋俊夫さん。

継承する ため

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」
＝日本の伝統的食文化は、衰退の寸前を辿っ
ているように感じられる。家庭、地域の食文
化を伝承する方法はあるだろうか？ 精
進料理を通して伝統的な食料理を実践す
る棚橋俊夫さんにお話をうかがった。

取材執筆／加藤しのぶ 撮影／栗林成城



ゴーヤ、隠元メンマ、
桃の白和え

胡麻豆腐の冷汁

トマトと
ししとうのソフット

滋賀県大津市坂本の町を、駅から比叡山麓へと向かう雑木林の坂道を登り、曲り道を抜けると、葎葎きの家が目に飛び込んでくる。

森を借景にした田舎家の手前には手入れの行き届いた田畑が広がり、振り返ると琵琶湖畔を眼下に見下ろす、一幅の絵のような美しい佇まい——ここは、「麦の家」と呼ばれる、主宰者の山崎隆さんとそのご家族が、衣食住の自給自足を実践する場である。

棚橋俊夫さんは、初めて「麦の家」を訪れたとき、「これがすべてなんだ」と、答えが出た気がしたという。27歳で精進料理を学ぶべく大津市内の月心寺に入り、料理修行を積んでいた折の出会い。未開の地であった当地に入植し「麦の家」を結成した先代松井浄蓮氏が存命の頃で、以来、2代目を継いだ山崎氏との交流は25余年になる。

「ここは農業を土台に衣食住すべてを自給自足していますが、なかでも『衣』にあたる織物作りは、蚕を育てるところから機織りまで一貫して手がけ、日枝紬という洗練された作品を作っている。『ハレ』にあたる『衣』までを担っていることがすばらしい。一見何もないように見えて、実はここは生きるためのすべてがある理想郷です」

「農」を下支えにした衣食住があるつつましい暮らし、あたたかく穏やかながら、知らず背筋がピンと伸びるような凜とした空気に包まれた家——かつてこの国に確かにあって、今は失われてしまった宝が、ここには当たり前の文化にある。「衰退する日本の伝統的食文化についてのお話をうかがいたい」との依頼に、棚橋さんが取材の場として「麦の家」を選んだ理由が、語らずとも眼前に体现されている気がした。

精進料理人に聞く

日本の食の危機をどう救うか

月心寺で3年間の料理修行の後、東京・表参道に精進料理の店「月心居」を構えてから現在まで、ひたすら「精進料理のすばらしさを伝え、広めることが我が使命」という信念のもと歩んできました。

精進料理は野菜を中心にした、天からの恵みをいただく料理、世界に誇る日本の根本料理です。そのようなすばらしい食文化をもちながら、合理性・経済性を優先するあまり、現代の日本人は日常生活や、その根っこにある「食」がおろそかになっている危機的な状況です。

棚橋さんが究極の癒しに出会えたという「麦の家」で、主宰の山崎隆さんと。山崎さんは、役所勤めを辞して衣食住を自給自足する活動に飛び込んだ気骨の人。着用している藍染は「衣」を担う夫人の京さんの手によるもの。

自然がもたらす力を糧に、豊かな色彩と造形美を生み出す野菜たち。「これこそが、真の芸術です」

(棚橋さん)

Interview with Tanahashi Toshio



瑞々しい緑色を放つゴーヤ、つやつや光る賀茂茄子……田舎家の前に広がる畑には、夏だけでも30種にのぼるという種々の野菜が伸びやかに育つ。「料理人としては、これ以上ない魅力的な場」

料理とは、 「理」を 「料」る「こ」

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。では、「和食」とは何でしょうか。それは「水の料理」だと言えます。豊かな水資源に恵まれた日本の伝統食は、清らかな水でつくられる米と野菜と少しの海産物で成り立っています。

対して日本料理以外は、「油（脂）の料理」なんです。これは毎日「ハレ」の食事が続くようなもので、だんだんと体が辛くなり、無意識のうちに長い年月をかけて培われた伝統食を求めるように感じています。そうした体の声を聴くのも大切な務め、もっと細胞が、体が喜ぶ食を意識することが必

要です。

「料理」という2文字は「理」を「料」る」と書いて「料理」です。「理」は原理や道理、真理などに使われる文字、「料」は「一斗（＝十升）の米」という文字から成り立っています。つまり「料理」には「お米の大事さを知って物ごとの本質をはかりなさい」という意味が秘められているのです。人が美味しく食べ、体が元気になる食事をつくるのが、料理の「理」、このような思いを「料る」ものが料理の神髄なのです。スプーンでは到底量れません。

家庭のごはんの 大切さ

危機的な日本の「食」を救うのは何か。一番大事なのは「お母さんのごはん」だと思います。日本には「おふくろの味」というすばらしい言葉があります。が、つくっている母親の顔が浮かぶような、気取らず毎日食べても飽きない味こそが最高のご馳走です。

それが今や「おフクロの味」、袋から開けただけの既製品の味に変わり、電子レンジでチンした食事が主流になっている。母親の顔が見えない料理を食べている子どもたちの将来が心配になります。もっとお母さんが目覚めてほしい。「忙しい」の一言で手を抜いてきたことをやり直すことが大事なのではないでしょうか。

きちんと育てられた野菜を中心にし



精進料理の基本ともなる「ごますり」。単なる過程ではなく、料理に向かう精神的姿勢を調える作業である。正座し、姿勢を正してすりこぎでひたすら丸く円を描く。胡麻豆腐に適した状態にするためには、1時間を要する。



「ごますりは精進料理の第一歩。
楽な作業ではありませんが
手間を惜しまない料理法のなかに
すべての料理の基本が
詰まっています」

採れたての野菜を扱う手つき、包丁さばき、体の動き——すべてが丁寧かつリズムカル。蒸す、茹でる、焼くと、野菜の顔を見ながら、その場で次々とメニューを組み立て、手早く調理していく。

世界に誇る
日本の伝統的な食文化を
世界中の人が
学べる場が
今、必要とされている。

た、体が喜ぶ食事を丁寧につくる——
何も畑で野菜を育てることまでやらなく
ていいのです。信頼できる農家やお
店から手に入れられたらそれでいい。
ただし、これも経済性を優先した現代
の流通制度が、良心的な町の小売の八
百屋や魚屋といった小さな単位の店を
なくしてしまっているなか、簡単なこ
とではないのも事実です。

こういったことは、母親だけではな
く父親も含めて考えていくべきです。
家とは何か、家庭とは何か。食を中心
に据えた意識変革を始めましょう。

真ん中に「食」を 置いた大学を

食を取り巻く現状を考えるにつけ、
最も必要なのは食の教育だと考えてい
ます。

それもあって、東京で15年続けた
「月心居」を閉めてからは、精進料理
を通して野菜のすばらしさや心身とも
に豊かな生活を提案・発信する「是食
キュリナリーインスティテュート」を

立ちあげ、活動しています。

また、縁あって昨年まで京都造形芸
術大学で「食藝プログラム」の教鞭
をとったことも、いい経験となりまし
た。お話をいただいたとき、芸術大学
で食を教えるという意義を考え、調べ
ていくうちに、「藝」の漢字の訓読み
が「うえる」だと知りました。芸術家
は「藝える術をもった人」、植える人
といえどお百姓さんであり、その作品は
野菜やお米にあたります。良い作品を
つくるには食べものをおろそかにして
はいけない、土から離れた芸術では
いけない——そこから始まったのが「食
藝プログラム」です。3時間のカリキ
ュラムは、和食に関する講義、実際に
料理をする実習、つくった料理を食作
法も学びながらいただくまで、トータ
ルに「食」を学ぶものでしたが、学生
たちの反応に手ごたえがありました。
こんなに美味しいものを食べたことが
ない、コンビニ食を食べることが減っ
た……学生たちの意識が変わっていく
姿に、教育の重要性をあらためて感じ
ました。そこでつくりたいのが、食の

ことを総合的に学べる大学です。栄養
学といった部分的なものではなく、食
医学部、食農学部、食経済学部といっ
た、「食」を真ん中に置いた学びの場、
世界に誇る日本の伝統的な食文化を世
界中の人が学べる場が必要だと思っ
ています。

昨年大学を辞してから、拠点を定
めずに、国内・海外問わず精進料理を
広めるための「精進行脚」の活動をし
ています。アメリカでの活動中は、校
内に料理教室と農園をつくっている小
学校を見学させていただきました。自
分たちで育てた農作物を料理するまで
がプログラムに組み込まれている授業
に、日本でもこのような取り組みを、
と思います。例えば小学校に大きな食
堂をつくり、近所の人も気軽に訪れる
ことができるような場にするのもいい。
校庭に畑をつくり、子どもたちに育て
させることで、野菜が嫌いな子どもも
いなくなっていくのではないでしょ
うか。

「食」を真ん中に置いた教育が、今、
何より求められています。

たなはし・としお／精進
料理人、是食キュリナ
リーインスティテュート主
宰。1960年生まれ。27歳
のときに禅寺「月心寺」に
て修行。精進料理を通し、野菜のすばらしさや
心身ともに豊かな生活を
提案するため、国内外で
意欲的に活動している。