

理論編
実践編

宇宙意識という視座

Dr. for the Earth

地球のお医者さん

平井孝志

オーガニック農法・農業編・畜産編

オーガニックで健康ライフ

生命の系

循環と共生の根拠

科学と経済の陥穽

物質の系

第二部
實踐編



食を通じ世界平和を発信

野菜食堂ソルト 川上 伸二

万利子

お客様と喜びを分かち合う

それが私たちの生き甲斐です

多彩なマクロビオティック料理

野菜食堂ソルトはJR高知駅から徒歩一分。玄米食を基本に菜食のメニューをご用意しています。動物性のメニューはシジミの味噌汁とごく一部の加工食材に使用されている卵白ぐらい。一般には「正食」や「マクロビオティック」と呼ばれる料理です。

食材は地元産の野菜とお米のほか、正食協会、富岳庵、正食品研究所、奈良オーガニック倶楽部からいただくようにしています。もちろん自然農法や無農薬有機栽培の食材に限っています。



野菜食堂ソルトは高知駅から徒歩1分

オープンは一八九三年。人類の幸福と世界平和を求めて開店しました。壮大な目標ですが、それこそがマクロビオティックの目標なのです。当初から世界平和なるものを渴望していたわけではありません。野菜食堂ソルトの始まりは夫の私にとっては全く寝耳に水でしたが、思うところあってサラリーマンを辞め、妻とともに専念することにしたのです。やるからには、単に食堂を営むだけでなく、食を通じて判断力発達のプロセスを歩むことや自己中心主義からの解放など、円満な人格の形成にも力を注ぎたいと考えていました。

愛媛県にある自然塩普及会の故菅本フジ子先生の元には一年半にわたり月一回、奈良オーガニック倶楽部の松岡四郎先生の講座には二年間

通わせていただきました。マクロビオティックの先輩でもあります高知市内の自然食品店「マクロビオティック玄」主催の正食勉強会にも参加させていただいています。

開店四周年には富岳庵の田中愛子先生をお招きして料理教室を開催していただき、一九九七年には食養会席料理の集まりにも参加させていただきました。

ふだんは週一回、業務終了後にミーティングを持っています。各講習に参加した直後には知の共有化のため勉強会を開くようにしています。また毎月一回、「ブラウンライス」と名付けた料理教室も開催しています。

玄米正食と聞いて「健康食だろうが質素で楽しみの少ないメニュー」とイメージされる方が多いようです。私も最初は同じ先入観がありました。確かにそうした側面はありますが、当店のメニューは、そんな先入観がある方々にもきっとご満足いただけるものと存じます。

定番となっているのは「玄米ご飯の日替わり定食」です。玄米ご飯とお味噌汁のほか、日替わりのおかずには、大豆のグルテンを加工して鶏肉風に揚げた「大豆肉の唐揚げ」、麩を昆布と椎茸の出汁で戻して揚げた「麩の一口かつ」、ジャガイモやカボチャのコロッケなどがあります。他にもヒジキの煮物、キンピラゴボウ、青菜、野菜の天ぷら、沢庵の本漬けなど、五味五色を日替わりで味わっていただきます。



店内の様子。“健食美人”の来店も多いのです

季節メニューとしては、夏の「ゴマ垂れ蕎麦」、冬の「雪鍋」蕎麦粉のポタージュなどがありません。ゴマ垂れ蕎麦は、煎った白ゴマをペースト状になるまで搗り、和風の蕎麦つゆと合わせて召し上がっていただく冷やし蕎麦です。暑さで食欲のない方にも喜ばれる、涼風をイメージした逸品です。

雪鍋は大根おろし、本葛粉と豆腐を握ってつぶしたものを炊き合わせます。雪の少ない高知ですが、食卓で雪景色を愛でながら身体を内側から温めていただきます。

このほか、カレーライス、スパゲティ、チャーハン、うどん、蕎麦など、いずれもオーガニック素材を使ったメニューがあります。食養生をされている方には、できる限りご要望に沿ったものを用意いたします。

調理方法は正食やマクロビオティックにのっとり、水は浄水器や祖陽石、セラミックを使った創水装置「福寿泉」*を使用しています。特別な食養をされている方のための「黒煎り玄米スープ」にはセラミック製の「氣の器」を使います。

自然学研究会を旗揚げ

故菅本先生主宰の愛媛健康学園で行われた平井先生の講演がきっかけで、ソルトで自然学研究会を始めました。

私たちは玄米にゴマ塩をかけて一〇〇回噛む、健康を損なっているときは副食を減らしてキンピラゴボウやヒジキの煮染めを食すなど、一般の人々から見れば馬鹿馬鹿しいほど地味な世界に暮らしています。しかしなぜ一〇〇回も噛むのか。よく噛んで食べましょうと言われたことはありますが、それが玄米食や食養生というものだと信じていただけで、なぜそうするのかについては深く考えていませんでした。

噛むという行為によって唾液の分泌を促進し、脳への刺激が胃腸へ伝わって消化吸収を促進するということは、生理学上の知識としてはありました。しかしそのようなことは当然として、平井先生のさらなる解説は鮮烈でした。先生はこう仰ったのです。

「私たちの腸内には何百兆個という微生物がいます。その微生物と共生関係にあって微生物様に消化を助けていただいているのが私たち人間です。常日頃、お世話になってる方に仮縫いの服を贈りますか。その方がお見えになったとき、調理をしていないダイコンやニンジンをもそのまま、さあ召し上がれとお出ししますか。食事とは何度も何度も噛んで生理的な手順を踏むと同時に、腸内の微生物様にお捧げる食事でもあるのです。微生物は目に見えない小さな生き物です。よく噛んで小さくしてお出するのが礼儀であり作法ではないでしょうか」

目から鱗が落ちた思いでした。

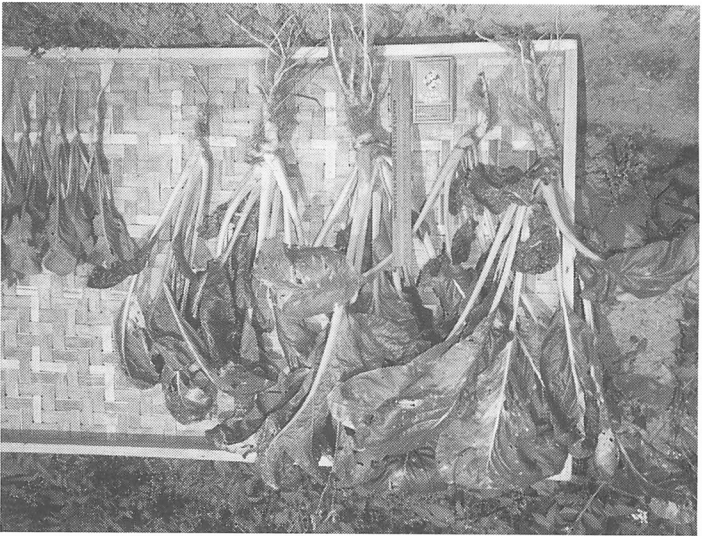
その後、「生命の系」や水、農業や畜産まで多岐にわたるお話を伺いました。短い時間で全てを理解することなど到底できない内容です。帰りには興奮冷めやらぬスタッフや仲間たちとの話が尽きず、車中の三時間がアツという間に過ぎたほどでした。

触発された私たちは早速、スタッフと有志合わせて一五名で自然学研究会を発足したのです。

自然学研究会の取り組みは、平井先生の講演を高知で開催することから始まりました。講演には多くの方々の援助をいただき、総勢一二〇名のご参加を得ました。

平井先生からはセラミックや祖陽石などを使った創水装置を譲っていただきました。創水装置を通した水道水はまろやかな口あたりになり、美味しくなります。ただしこの水はパワーがあり過ぎ

「生葉」の肥料化に比べて、右端が対照区、左端が試験区である。環境改善のために、他の「生葉」の肥料化に比べて、右端が対照区、左端が試験区である。環境改善のために、他の「生葉」の肥料化に比べて、右端が対照区、左端が試験区である。



百万人以上の仲間とともに

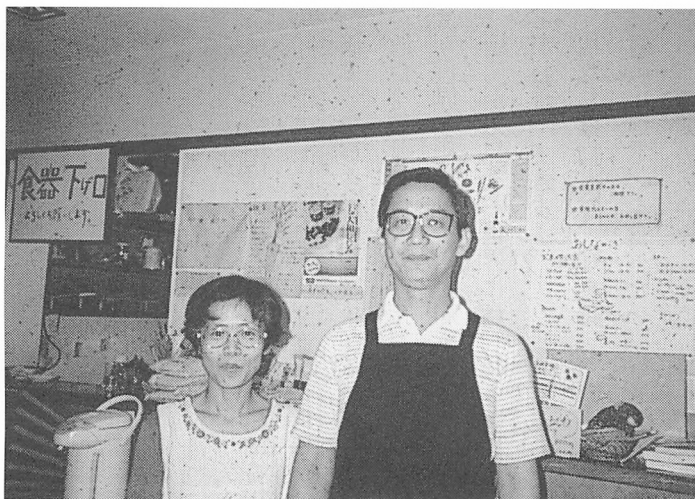
マクロビオティックの大原則に「身土不二」があります。身体と土は不可分の関係だということ。マクロビオティック（正食）の巨星、故桜沢如一先生の「ウサギのピピ」には、身土不二は病気が治るからそうするのではなく、世界平和のために必要なことであると書かれています。

私たちは世界平和という壮大な目的を掲げていますが、実際には、調理にみりんを使用するか、トーストに蜂蜜やジャムを添えるか、加工食材をどこまで許容するかなどという問題に頭を悩ませながら、さまざまなお病気の方に対応し、眠る時間を削ってでもより良いメニューへの改良を続けています。それでも、いつも、いつまでも、経営の危機は去らずにあります（やはり世界平和は難しいと痛感します）。

厨房から見える世界には、好き嫌いをなくす、自己中心主義を克服する必要があるということがわかってきます。

私たちは物事を、好き嫌いや自分中心の損得という物差しで判断しがちです。安全なものや品質のいいものを食べたい。好きなものを選び、嫌いなものは身体にいいと知っていても選ばない。環境の良いところで、静かで広くて交通の便が良いところで暮らしたい。また食器の汚

* 1〜2 資料編Ⅱ参照



ぜひ、一度お立ち寄りください（筆者）

れをどこか遠くへ流すことで綺麗になったと満足すること。つき合いくらい人と疎遠になり、苦言を呈する友人を避けること。そんなことを考えがちです。

そうした個人の思いと、一部の人間の繁栄のために民衆が犠牲になったり、ある国が隣国へミサイルを撃ち込んだりすることは、根っこは同じではないでしょうか。

お米の問題でいえば、最低輸入量が次第に増えて、やがては外圧に負けて自由化もされるでしょう。減反政策の推進とともに農家の方は見通しを立てにくくなり、生産意欲は失われ、離農する方がますます増えるのではないかと心配になります。

日本の食糧自給率はカロリーベースで四〇％、

穀物自給率三〇%とされています。しかし畜産飼料の輸入依存率を含めて計算し直せば、食糧自給率はせいぜい二〇%がいいところではないかと思えます。世界的な不作にでもなれば、金に物をいわせて、発展途上国の人々の食糧穀物を奪うようにして輸入し、畜産飼料として買いつけてしまうのではないのでしょうか。

小さな食堂がそのような大きな問題に太刀打ちできないことはわかりきっています。目の前に立ちふさがる小さな小さな問題を数々抱えて悪戦苦闘しているのが私たちの日常の姿です。そんな中で一番励みになるのがお客様の笑顔です。マクロビオティックを提案し、ご相談に応じながら、お客様の笑顔と出会えること、それが料理の評価であったり、ご病気からの回復であったり、楽しい会話であったりと、理由によらず喜びを分かち合えるということが、私たちの生き甲斐となっています。

このような目的を同じくする方々が日本にも世界にも大勢おられます。正食やマクロビオティックだけでも一〇〇万人以上に及びます。食というものを通して笑顔が広がり、やがて世界が笑顔で満たされれば、私たちの目的はかなうのです。

野菜食堂ソルトにぜひ一度お立ち寄りください。スタッフ一同、みなさまのご来店を心からお待ちしています。

ご注意

- 1 掲載文書は執筆時の生データを基にしていますので、推敲を経て実際に出版された文章とは若干違う場合があります。悪しからずご了承下さい。
- 2 リンクはどのページでも確認不要です。
- 3 商品宣伝・商用目的の引用についてはお断りする場合があります。
- 4 本サイトに掲載されている記事・コラム・解説文・写真・その他すべての無許可転載を禁止します。あらゆる内容は日本の著作権法及び国際条約によって保護を受けています。