

へんごんごん  
んごんごん

no. 19

おいしく食べる



無印良品

# おいしく食べる

- 2 **食べることは生きること、そしてつながること**  
食べるという行為は私たちを、人と、場と、いろんな機会とつなげていきます
- 4 **おいしく食べて、すくすく育つ**  
お腹をすかせて、もりもり食べる。小学校に上がるまでの大切な時間に、なにをどう食べましょう
- 8 **食べものの鮮度とおいしさ**  
鮮度とおいしさの関係を知ろう。保存の知恵は味わいの幅も広げて、豊かな食文化をつくっています
- 10 **塩を味方に**  
食べものの旨みを引き出し、腐敗も遅らせる貴重な調味料。コツをつかむととっ活躍
- 12 **うちの味**  
料理本には載っていない、レストランでも再現できない、我が家のとっておきのあの味
- 14 **都会の公園で野菜を育てる**  
東京の住宅地に、畑がそのまま公園になっている場所があります。大地の恵みを都会でいただく喜び
- 16 **土地のものを、その土地で**  
目の前の畑で育った野菜が今日のおかず。ごく普通の、得がたいおいしさがそこに
- 18 **「食べる」をアートに!**  
楽しく面白く、アートになった「おいしさ」から見えてくるのは、食べることへの本質的な問いかけ
- 20 **自然の恵み、いただきます**  
野草は野菜。野菜は野草。富士山の麓でも、都会の河原でも、食べものに出合えます
- 22 **社会をおいしくする事業**  
大阪のと真ん中で栽培されたしいたけは、新鮮さそのまま食卓に。福祉の視点もある大きな試み



## 食べることは生きること、そしてつながること

“You are what you eat”という欧米のことわざがあります。「あなたの食べたものが、あなたのからだを心をつくっている」、言い換えれば「健康の源は食にある」という考えです。安心安全な食べものを食べる。自分の体質と体調に合った食材と食べ方を選ぶ。まさしく、「食べることは生きること」であり、生命を維持することにとどまらず、健康的に人生を過ごすためにも、おいしいものに喜びを感じるためにも、個体としての私たちにとって最も基本となる活動です。

その一方で、食べることは社会的な営みでもあります。誰かと食べものを採りに行く、作物を一緒につくる、誰かに食べものを分ける（販売する）、誰かから食べものを貰う（購入する）、一緒に料理する、そして誰かと一緒に食べる…こうしたさまざまな関係性の中に「食べること」があります。

人と人との結びつきが希薄になり、コミュニティの存在も揺らぐ現代。食を通しての関係性をもう一度見つめ直すことで、人と人の結びつきやコミュニティの再構築が始まる予感がします。

生産者と消費者という関係をより密接にすること、ひとりで食事をしている子どもや高齢者に一緒に食べる「場」をつくること、フードバンクの設立運営やフードロスを減らす活動、コミュニティに菜園をつくり住民で耕すこと、身近な場所にある食べられる植物を皆で採集すること、子どもが収穫や調理を通して社会性を育むこと…さまざまな取り組みが実際に始まっています。

たとえひとりで食事をしていようと、私たちは食べることで誰かとつながっています。それは生産者であり、食材の加工や流通に携わる人であり、料理人であり、どこかであなたを気遣っている人であり、さらには（食べて生きていくことで）未来のあなたの子どもたちやこれから出会う人々。そしてもちろん、あなたが食べている生きものたちの命とも。

本当は、“You are what you eat with somebodies”「誰かと一緒に（あるいは関わって）あなたの食べたものが、あなたのためだと心をつくっている」なのかもしれません。だからこそ、おいしく食べられることに感謝して、（誰かに）“いただきます”そして“ちそうさま”。

# おいしく食べて、すくすく育つ

山盛りの玄米ご飯に納豆、魚や野菜のおかずと、具だくさんのお味噌汁。健康に気を使っている大人の食事のようですが、保育園の給食です。子どもたちは元気に動いて、お腹いっぱい食べて、ぐんぐん成長していきます。

子どもの好きな食べものや聞かれたら、ハンバーグ、カレーライス、鶏の唐揚げ…。浮かんでくるのはいわゆる洋食。おなじみの食べものですが、たしかにおいしい。子どもだけでなく、大人にも人気のメニューです。

そんな先入観を持ってこの保育園を訪れたら、面食らつてしまうでしょう。福岡県福岡市、博多にほど近い早良区にある高取保育園です。理事長で園長の松枝智子さんの名刺に「玄米和食の保育園」とある通り、玄米食を中心とした給食を、毎日つくっているのです。

## 味噌も梅干しも園児たちと

高取保育園は、1968年に生まれました。開園から2016年3月まで園長を務めた西福江さんの、「私たちがお子さんを預かっている間に、できるだけよい食生活・習慣を身につけさせてあげたい」という思いから、玄米食をして和食中心の献立にたどり着きました。それは昔ながらの食生活であり、日本人の生活とからだになじんでき

蒸したものでやいりこ、3歳児以上はおやつにもわかめご飯やおにぎりを食べます。  
調理室は朝から玄米を圧力鍋にかけ、野菜を切り、味噌を量つたりと大忙し。味噌は年長園児の手づくりで、3月から10月にかけて毎月仕込み、年中さんにつくり方を引き継いでいきます。その消費量、毎月100キロ！ 保存室には何樽もの味噌が、発酵しながら出番を待っています。  
味噌だけではありません。梅干しも、沢庵や高菜といった漬物も、保育園でつくっています。食べるものを手づくりすると同時に、子どもたちは調理にも参加します。この日はおやつの高菜チャーハンに入れるキャベツを切りました。



給食を担当する先生たちのリーダー、岡本佳代子さんの前には、すべて味噌。うかがったときには干し柿をつくっていました。

たものです。

- ・小豆入り玄米ご飯、厚揚げの野菜あんかけ、小松菜の味噌汁、納豆
- ・アマランサス入り玄米ご飯、鯖の生姜煮、麩の味噌汁、納豆
- ・黒豆入り玄米ご飯、根野菜のごま味噌煮、し



調理室は早朝からフル回転。献立は玄米ご飯とおかず、納豆、味噌汁が基本です。乳製品と卵は使いません。

「薄くて切りにくい野菜ですから、気をつけましょうね。包丁を使うときに大切なのは？」という先生の問いに、「猫の手と、押し引く！」と元気に答え、一人ひとり、キャベツに向かいます。順番が近づいてくると、ちよつと緊張した面持ちになって、支える方の手が自然ときゅつと丸まって猫の手に。たまらなく可愛らしい姿です。

## 食べることだけでない食育

「食事は保育要件ではないけれども、生活の大きな柱です。保護者のみなさん向けに定期的に開いている生活発表会では園での食事について話していますし、一般の方も参加できる料理教室も開催しています。年に一度の味噌づくりの日には、福岡以外から参加なさる方もいんですよ」と松枝さん。毎年参加する人もいます。

お昼の時間が近づいてきました。年長さんたちは、ご飯とおかずの配膳と台拭き、食後の食器洗いも自分たちで行います。ご飯はお櫃ひつじに入られて、おかずはひと皿に盛られて、調理室からやってきます。慣れたもので、当番の子たちがみんなの分をよそっていきます。秤などは使いません。「分量で同じ量になるようによそうことで、バランス感覚を養えます」と、ベテラン先生の尾形

## めじの味噌汁、納豆

ある月の献立表から抜き出してみました。この通り、白米にたまに玄米の日があるわけではなく、毎日のご飯が玄米です。おかずは魚や、厚揚げなどの植物性タンパク質と野菜が中心で、肉は月に2回ほど。調味料は「さしすせそ」の「さ抜き」で、塩、酢、醤油、味噌。そして砂糖の代わりにみりんを用いています。

いま園児は225人います。先生は40人、そのうち5人で給食をつくっています。調理が始まるのは朝の8時。3歳未満児は10時に、3歳児以上は3時に、おやつを食べます。おやつという甘いものをイメージしますが、3歳未満児は野菜を



おやつ用のチャーハン用のキャベツ切りを、園児たちもやってみる。元気はつらつ、だけれどさくさくなのが高取保育園の子どもの特徴。



この日の献立は、ひよこ豆入り玄米ご飯と、鮭の野菜あんかけ、ほうれん草の味噌汁、納豆。ご飯もおかずも、子どもが食べきれのかなと思うほど。かなりのボリュームです。



妙子さんが教えてくれました。

「高取ではプラスチックではなく陶器の食器を使っています。見学者のみなさんからは『割れませんか?』と聞かれますが、年を通して数個です。もしも割ってしまったら、なぜ割れたのかを考えたものを大切にすることを覚えてもらう。そして自宅に持って帰って、お父さんお母さんともその話をして、家で処分してもらいます。私たちは、食べることだけが食育とは考えていませんし、何ご



朝はリズム体操とリトミック。からだが柔らかいのにびっくりです。昼食後は園庭で好きに遊びます。一年中、外でも裸足という子も。



園長の松枝智子さん(左)と、話をうかがった尾形妙子さん(右)。子どもたちは先生のことが大好き、先生は子どもたちのことが大好き。卒園しても訪ねてくる子が多いのです。



給食当番の子は食後のぞうきんがけもします。競争感覚で楽しく。



食べる、食べる。しかもおいしい。今日も全員、完食。使った食器は自分たちで後片付け。ピカピカに洗った食器が気持ちいい。



### もりもり食べる、楽しく食べる

とも保育につなげたいと思っています」  
園児たちは、一日の大半を保育園で過ごします。小学校にあがるまでの、貴重な5年間です。日本人としての様式や気持ちを育てて、言葉できちんと表現することの大切さ、そして食事の尊さなど、「生活の仕方」の基盤を整える場所でありたいのですと、松枝さんと尾形さんは口を揃えます。

「今日の献立は、ひよこ豆入り玄米ご飯と、鮭の野菜あんかけ、ほうれん草の味噌汁、納豆です。玄米は、100回かんでいただきますよ」

当番の子たちがみんなの前に立ってハキハキと宣言、さあいいただきます。「おかずのおかわりが欲しい人は？」という先生の声に、たくさんの子が「はい」「はい」と手を挙げます。みんな、本当によく食べる。少食の女性よりもうんと食べます。玄米ご飯はひとり140グラム、秋の運動会の前はさらに10グラム増やします。

同じテーブルになったお友だちと、楽しくおしゃべりしながら食べています。三角食べなどにはあまり頓着せず、ご飯ばかりまず食べる子もいるし、納豆と混ぜて食べる子も。愚問と知りつつ、「おいしい？」と聞いてみました。「おいしいよ!」「給食、大好き!」「家では白米もパンも食べるけど、玄米っておいしいんだ。おいしいから、もりもり食べる。健やかそのものです。」

12時に食べ始めて、早い子は30分しないで食事を終えて、食器を洗って歯を磨いたら園庭で遊び始めます。ゆっくり時間をかけて食べる子もいて、13時までの昼食時間いっぱい使って、全員が完食しました。尾形さんが言います。

「楽しく食べることも大切です、食べることとはとっても大切。ですから早く食べましょうと強要はしません。よく食べるでしょう? 小学校の先生から、『高取から来た子はなんでもよく食べるからすぐわかります』と言われるんですよ」

### お腹がすかないと、おいしくない

よく食べるだけでなく、みんな本当によく動きます。朝9時からはリズム体操をして、天気がよければ園の近くでかけ登り。お昼のあとは思いっきり遊んで、当番の子たちはぞうきんがけなどの掃除もします。小さな、とつても元気な命が、目の前にたくさん、きらきら輝いているような光景です。「子どもは頭でなく胃袋で食べますから、お腹がすいてないと食べません。そして子どもは、出されたものしか食べられない。料理には、生活の知恵がつまっています。食べることに集中できる環境は、生きる力も育む。なにを食べさせていくのかは、大人の責任です」(尾形さん)

私たちのからだは、食べものでできている。食べものが、心も育てる。そんな基本を、大切なことを、子どもたちが教えてくれました。

# 食べものの鮮度とおいしさ

魚の刺身は、身がプリツとした新鮮なものほどおいしいというイメージがありますが、実のところはそうでもなさそう。魚や肉のおいしさは、鮮度の段階によって違ってくるそうです。食品の鮮度とおいしさについて、水産利用学の専門家にお話をうかがいました。



松宮政弘  
(まつみや・まさひろ)  
日本大学生物資源科学部 海洋生物資源利用学研究室 教授  
農学博士。水産加工品の改良や開発、廃棄物の有効利用など幅広く研究している。

まずは素朴な疑問から。「鮮度」とは何でしょう。なぜ食べものは時とともに変化し、腐っていくのでしょうか。お答えくださったのは、日本大学生物資源科学部で水産物利用を研究されている松宮政弘さんです。「動物のからだは主にタンパク質でできています。魚でも牛でも豚でも、脊椎動物は基本的にはほぼ同じです。生きものが死ぬと、タンパク質やエキス成分の変質が始まります。味や歯ごたえが変わったり、腐ったりするのは、主にタンパク質やエキス成分の変質によるものなのです」

釣りを例に考えてみましょう。釣りたての魚はピチピチ動いています。が、やがて生命の営みが止まります。するとそこから「死後硬直」という筋肉が硬くなる現象が始まります。新鮮な刺身が「身がコリコリしている」といわれるのは、この筋肉の硬

直によるものです。その後、魚の身は時とともに変質していきますが、その過程には「解硬」と「腐敗」という2つの現象が関わっています。「腐敗」はなんとなくわかりませんが、「解硬」とはいったい何でしょう。

## 筋肉の中にある酵素がタンパク質を分解していく

「みなさん生きものは死んだらすぐに微生物が増えて腐敗が始まると思っっているようですが、筋肉はけっこう硬くて、その中に微生物はいません。だからすぐに腐敗は始まりません。では、何が起きるかというところ、生きものがもともと持っている『酵素』が筋肉中のタンパク質などを分解していくのです。これが『解硬』という現象。そして、解硬中に生じた低分子成分が微生物のエサになり、そこから一気に微生物が増え、

『腐敗』が始まっていくのです」面白いのは、死後、硬くなった魚の身は「解硬」によって柔らかくなりますが、それと並行してエキス成分の一種ATPが変化して「イノシン酸」という成分が生まれること。そう、鰹節や煮干しに含まれる『旨み成分』です。

「旨みだけでいえば、釣りたてよりも時間がたつた方が、刺身はイノシン酸の量が増えておいしくなります。でも、歯ごたえや鮮度でいえば、やっぱり釣りたての新鮮なものが旨い。一概にとっちがおいしいかを決めることはできません」

ちなみに、牛・豚などの食肉の場合には「解硬」によって旨みが増えていくことを「熟成」と呼ぶそうです。さて、「解硬」から少し遅れて始まる「腐敗」という現象、これはどのようなものでしょうか。

## 同じメカニズムで起きる「腐敗」と「発酵」

「腐敗」を起こすのは、食品表面や内部の細菌やカビなどの微生物。魚類を例にすれば、彼らは「解硬（熟成）」によってつくりだされた成分などをエサにして仲間を増やします。このときにアンモニアや硫化水素などの刺激臭のある有害物質を出しますが、これが「腐った臭い」の正体です。一方、微生物によっては人間に有益なものをつくるものもあります。納豆菌や麹菌などがそれで、この場合は「腐敗」ではなく「発酵」と呼ばれます。

「腐敗と発酵は基本的に同じメカニズム」と松宮さん。「微生物は食品成分を分解して代謝するということをやっている。そのときに生成されたものが、人間にとって有害なら『腐敗』、有益なら『発酵』、ただそれだけの違いなんです」

## 「温度」や「塩の力」で腐敗をコントロール

タンパク質やエキス成分を変化させる酵素や微生物は、温度で働き方

が変わってきます。酵素や微生物は温度が10℃下がると反応や増殖の速度は約半分に。熟成肉はこの原理を使って、1〜2℃の低温で腐敗の進行を抑えながら、食肉の旨みをじっくり増やしていきます。また、マイナス15℃以下になると腐敗菌の活動が停止するため、冷凍庫の食品は腐らなくなります。

温度以外にも、塩分を使って腐敗を遅らせる方法もあります。塩には食品中の水分を奪う作用があるからです。微生物が増えるときに水分を必要とするので、水を奪われてしまうとお手上げに。また、塩の浸透圧による脱水作用も微生物にとっては大敵で、浸透圧が高い状態では、菌は生きていくことができません。

この塩の力を利用して、「塩辛」などは高い塩分濃度で「腐敗菌」の増殖を抑えつつ、肝の中にある「酵素」でタンパク質を分解し、旨み成分を増やしていきます。また、腐敗や熟成には直接関係しませんが、塩にはタンパク質を溶かす働きもあるとか。「かまぼこ」をつくる時には魚のすり身に2%ほどの塩を混ぜますが、これによってタンパク質が

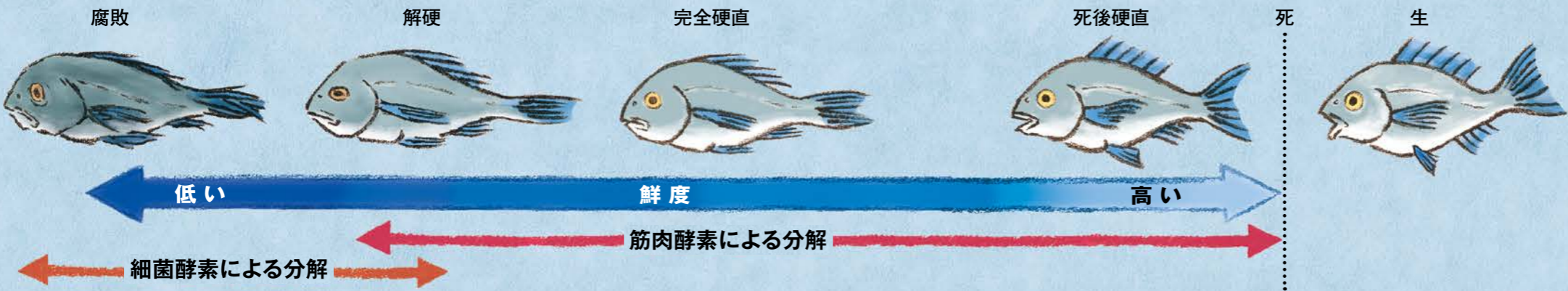
溶けて身がなめらかになり、プリプリの弾力が生まれるそうです。

## 保存の知恵が広げた豊かな食文化

「動物性の食品の場合、食べものの鮮度は主にタンパク質の状態によって決まります。そして、その状態を決めるのは『死後硬直』『解硬（熟成）』と『腐敗』という3つの現象。この3つの進行を温度管理、塩分濃度、乾燥などによって遅らせることで、食品を長持ちさせたり、旨みを増やしたりすることができなのです」

冷蔵や冷凍の技術がなかった時代、私たちの先人は「塩や乾燥」の力を借りてタンパク質などの変化を遅らせ、日持ちのよい食品をつくってきました。そしてまた、酵素や菌の力を利用して、食品の「旨み」を引き出してきたのです。それはまさに保存の知恵から生まれた日本ならではの豊かな食文化といえます。

さて、せっかくなのでおいしい話をしていこう。理屈ばかりでは味気ないですね。次ページでは、自分でつくって味わえる、塩の力を生かした料理の数々をご紹介します。





### 大根と豚肉炒め

大根を水塩でもんで15分置き、水洗いして水気を切ります。豚こま肉とネギをごま油で炒めて、大根を投入。大根を生そのまま使うよりも早く炒められて、水っぽくなりません。柚子胡椒を加えて風味豊かなひと皿に。



袋に材料と水塩を入れ、1分もんで冷蔵庫で2時間。



### 野菜を水塩でもんで箸休めに

水塩は、水100ミリリットルに対して塩5グラムを溶かしてひと煮立ち。それで野菜をもむだけで簡単な一品ができます。水塩は冷蔵庫に入れておけば1週間ほどもちます。

## 野菜の水分を抜いて調理時間を短縮



好みの野菜に塩をしてササッと混ぜて数分置くと、歯ごたえそのままにほどよく塩味が付きます。

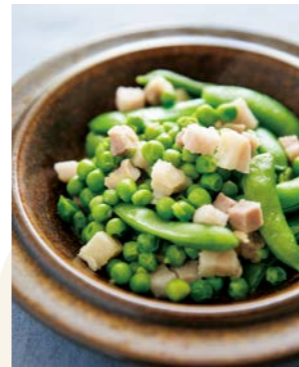
### 浅漬けサラダ

好みの野菜に軽く塩をしてもむだけで浅漬けになります。野菜をたくさん食べたいときにぜひ。



### 大根のマヨネーズサラダ

千切りにして軽く塩を振った大根に、マヨネーズ、ツナ缶の汁、レモン果汁を混ぜます。さらにツナを混ぜたらできあがり。貝割菜をのせて。



### パンチェッタとグリーンピース

パンチェッタを好みの大きさに切ってフライパンに入れて火にかけて、その油でグリーンピースやスナップエンドウを炒めるだけ。味付け不要です。



### パンチェッタと芽しいたけ

上と同じ手順でしいたけなどのご類とも好相性。22ページから紹介する「よろしい茸」の芽しいたけでつくったら、とってもおいしくできました。

1週間後



バラ肉に塩をすり込んで（500グラムで大きじ3程度）ビニール袋に入れて1日冷蔵庫へ。水分をぬぐって脱水シートでくるむ。3日間は毎日取り替えて、その後は2〜3日に1回。1週間から10日で食べ頃に。

## 素材の旨みをぐぐっと引き出す

好みの魚を海水程度の濃さ（約3・5％）の塩水に20分ほど浸けます。直接塩をするよりもまろやかに仕上がります。



### あじの干物

これは4日目。プリプリとして、魚の旨みも感じられる、おいしい干物になりました。



塩水をキッチンペーパーで拭き取って、脱水シートでくるみます。次の日から食べられて、時間がたつほど水分が抜けていき、しっかり干した状態に近づきます。

## 塩を味方に

前ページでわかったように、塩は食べものの腐敗を遅らせ、旨みを引き出してくれます。毎日の料理に何気なく使っているけれども、より効果的な使い方があるならばコツを知りたいですよね？そこで料理上手なくらしの良品研究所メンバーに、「塩クッキング」を教わります。

何日かあとも、好みの「干し加減」にできるのも楽しい。「同じ考え方で塩をした豚肉をくるめば、自家製パンチェッタのできあがり」。小分けにして冷凍しておけば、炒めもの、スープ、蒸しものなど、いろいろ使えて本当に便利。しかもおいしい！一緒に教わったひとはこのパンチェッタを大層気に入って、ほうれん草と一緒に炒めてチーズをかけパルティメニューにしたり、ハーブを効かせたりとアレンジして、何度もつくっているそうです。「野菜を調理するときは、直に塩を振るのもいいですし、『水塩』をうまく使うのもおすすめです」水塩とは、醤油が普及する前から好まれていた調味料で、水に塩を混ぜて沸騰させたもの。柔らかな味になり、野菜から水分が抜けることで調理時間も短縮でき、仕上がりが水っぽくなりません。つまり、いいことづくめ。大根が苦手なお子さんがいる参加者の「大根と豚肉の炒めだ」と喜んで食べました」という報告からだということがわかりました。

「干物をつくってみましょうか」干物って買ってくるものじゃないの？頭のなかにクエスチョンマークが飛び交います。「簡単ですよ。塩をして風干しするだけ。でも途中で天気が変わるとうまくできないし、干す場所がない人もいますよね。そこで脱水シートを使います」好みの魚を塩水に浸けてから、脱水シートにくるんで、冷蔵庫に。なんと手順はそれだけです。シートが水分を吸収して、塩によって魚の旨みがじわじわ出てくる。次の日でも、



**イギリス**人のSeng Hoさんのご両親は、**ベトナム**で育った**中国人**です。80年代に難民として英国にやってきました。彼女のお母さんがつくり続けているのが**腸粉**という料理で、肉や魚介、野菜などを米粉でつくった皮で巻いて蒸したものです。お母さんは皮からいねいに手づくりしてくれるそうで、Hoさんは中身を野菜だけにしてもらったり、ときには皮だけの腸粉をリクエストすることもあるとか。「とっても手間のかかる料理なのですが、私たち家族はあつという間に食べちゃう(笑)」。最近はお母さんからつくり方を教わってトライするものの、なかなかうまくできないそうです。「中華料理店で見かける広東式や香港式と違って、母の腸粉はやはりベトナム風。私たち家族の歴史を思い起こさせる料理なんです」

**英国、フィリピン、インドの血を引く** Peter Valdezさんが教えてくれたのは**アドボ**。フィリピンの煮込み料理です。豚肉や鶏肉をお酢で煮る、たとえばフィリピン版の角煮でしょうか。「うちの場合、豚肉だけでなくジャガイモも入れます。それを醤油と酢で煮込みます。ニンニクとタマネギも入って、酸っぱいんだけどこのひと皿で満足できるんですよ」

角煮というより肉じゃがのような、家庭によってそれぞれの味がある料理なのかもしれませんね。

Kabilan Sivaratnamさんは**フランス**からロンドンにきましたが、その**ルーツはスリランカ**にあります。スリランカはスパイスの国、そしてカレーの国。我が家の味に**チキンカレーとキュウリのサラダ**と教えてくれたことにもうなげます。

「カレーはチキンとタマネギ、ココナッツミルク、トマト、ニンニク。スパイスはカレーパウダーとクローブを使います。ご飯はバスマティライス。パラパラとしていて、カレーに合うんです。サラダはキュウリとヨーグルトとシャロットでさっぱりと。スパイシーなカレーとの相性は抜群ですよ。幼い頃から母がよくつくってくれた大好きな味です。母に習って、いまでは自分でつくっています」

**ベトナム系イギリス**人のTuan Nguyenさんは、**ベトナム式ビーフシチュー**を紹介してくれました。「牛のショートトリブとすね肉の両方を使ってください。それをジャガイモとニンジンと煮込むのですが、スパイスを何種類も使うのが特徴です。八角、五香粉、シナモンスティック、魚醤、みじん切りのニンニク、パプリカ、レモングラス、タイム、パセリなどなど。あ、お米も入れて煮込むんですよ。これはからだかボカボカあったまりそう。寒い季節につくってみたいシチューです。」

Angela Sanchez Fuentesさんは**スペイン**出身。「タパス」と呼ばれる小皿料理が日本でも有名ですが、彼女が挙げてくれたスペイン風のオムレツ**トルティーヤ**も代表的なタパスのひとつです。

「材料は卵とジャガイモ、タマネギ、オリーブ。味付けは塩だけです」と、いたってシンプル。それをこんがり焼くのがFuentes家流。「家族や友人たちとの再会の食卓には、必ずトルティーヤがあります。飾らないタパスこそ、スペインの味!」

**ウェールズ**出身のRowen Kellyさんは、**ベジタリアンのラザニア**が、家族揃って大好きなのだそう。パプリカやズッキーニ、タマネギ、ニンニクなど好みの野菜に、トマトソースとバジル、チーズソース、さらに数種類のチーズをのせて焼いたこの料理、「誕生日や特別の日にリクエストして、母につくってもらっていました」。おいしさアップのポイントは複数のチーズを用いること。味に深みが出て、野菜だけでも大満足なのだとか。

**地元ロンドン** Vincent Alarconさんのひと皿は**スパゲッティ**。「ニンニク以外は岩塩と胡椒、そしてパルメザンチーズだけです。シンプルでしょう? でも香り高くして万能なこのスパゲッティこそ、うちの味なんです」。何度食べても食べ飽きることのない味が一番というのに、納得です。

**イタリア**からロンドンにやってきたNiki Da Roldさん。「うちの味なら、**カボチャのニョッキ**です。小学校から帰ってきてランチにこれが出ると最高に嬉しかった。やわらかくて食べやすく、舌触りもなめらかで。多くのイタリア人が同じ気持ちを抱いていると思うな」。蒸したカボチャをつぶして卵とバターと塩、パルメザンチーズと一緒に練って茹でるというシンプルな料理ながら、奥行き深い味わいは、子どもも大人も大好物。「我が家のニョッキには隠し味に揚げたセージと胡椒が入っていました。新鮮なパルメザンチーズもおいしさを引き立てるんです!」

毎日食べても飽きない味。特別の日につくってもらったよそゆきの味。故郷の味。オリジナルで編み出した、自分の味。レシピ本には載っていない、「うちの味」。世界中にあるに違いないその味を、今回はロンドンの無印良品で働く人たちから教えてもらいます。さまざまな土地からロンドンにやってきたみなさんの料理、やっぱりどれもおいしそう!

**パイナップルカレー**と聞いて、どんな料理を想像しますか? 酢豚に入っている程度のアクセント的なものかと思ったら、**スリランカ**からやってきたCJさんのそれは、なんとパイナップルを丸ごと1個使うんです。マスタードシードやターメリック、チリパウダー、カレーパウダーといったスパイスをオイルで炒めて香りを立たせ、ニンニクやカレーリーフも加えたら、角切りにしたパイナップルやシナモンを豪快に投入。仕上げにココナッツミルクを入れます。「リフレッシュしたいときにぴったりのカレーです」。暑い国ならではの料理に、興味津々です。

**スペイン**人のGustavo Caballeroさんは、**バエリア**です。「用意するのは米と好みの魚介、鶏肉、パプリカ、インゲン、あとはニンニクとハーブ」。バエリア鍋に彩りよく盛りつけて炊かれた料理を想像するだけで、お腹がすいてきます。「僕にとってバエリアは、故郷の地中海を思い出させる料理なんだ」。料理から生まれ育った土地に思いをはせる。ロンドンで過ごしていても、バエリアがあればスペインの海が目の前に。いろんな記憶も、おいしさにつながっているのですね。

Marinella Cavaさんの出身地は**イタリア・ピエモンテ州**。北部の州で、オイルよりもクリーム、魚よりも肉をよく食べるイメージが強かったのですが、Mariaさんの我が家の味は**カブの葉のオイルパスタとスズキを焼いたもの**。小さなとき、ご両親がつくってくれたそうです。「繊細な味がとってもおいしかった」そうで、ふだんと違う、特別なときのごちそうだったのでしょう。

**味噌カルボナーラ**というひねり(?)のきいた料理は**ドイツ・カッセル**生まれのDominique Thomikさんから。「ハム、生クリーム、卵黄、胡椒、カリカリに炒めたベーコンかサラミ、タマネギとニンニク。これに味噌とダシを加えます。アジアと西洋が合わさることでおいしさが生まれるんだ。家族や友人が大勢訪れるときの人気のひと皿です」。もうひと品の**ポテトサラダ**は、皮付きの茹でたジャガイモと茹で卵、チーズ、キュウリのピクルス、味付けはマヨネーズと塩胡椒、好みでマスタードも。「誰の家にもある材料で簡単にできるから、パーティーやバーベキューのときに作ります」

Lenne Gowandaさんは**カリブ海のトリニダード・トバゴ**からやってきました。「私の思い出の味は**アヒルのカレー**。子どもの頃、家族みんなで川に出かけると、両親が火をおこしてつくってくれました」。細かく切ったアヒル肉をカレーパウダー、タマネギ、ニンニク、トマト、唐辛子、オイル、そしてコリアンダーで下味を付けたものを前の晩から仕込んで、川に持っていったそう。「いろんな材料が合わさることで独特の味わいが生まれ、ほんとうにおいしい。子どもの頃の大切な思い出の味!」。キラキラした川面の輝きとともに、その味がよみがえってくるようです。

英国、**南東イングランド**出身のRobert Francisさんの「うちの味」は、イギリスの家庭料理と言って多くの人が思い浮かべる**コテージパイ**でした。シェパズパイとも呼ばれるこのパイは、挽肉とマッシュポテトがつまったボリュームたっぷりのひと品です。挽肉には何種類ものハーブが効いて、バターたっぷりのマッシュポテト、そしてニンニクとトマトピューレの香りが合わさって、とびきりのおいしさになるのだとか。

「子どもの頃、おばあちゃんがよくつくってくれました。おばあちゃんのキッチンテーブルに家族みんなで座り、おしゃべりしながら食べた楽しい時間を思い出します。いまは冬になるとこのパイをつくって、パートナーと一緒に食べています。寒い冬の夜にこのパイを食べると、心もからだもあつたまりますよ」



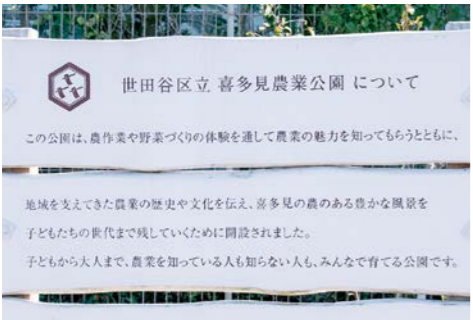


## 都会の公園で野菜を育てる

畑がある公園というのではなく、畑がそのまま公園！東京・世田谷の『喜多見農業公園』は、みんなで野菜を育てる公園です。土に触れることで、人と食べものとの関わりは、どう変わっていくのか。そんなことを知りたくて、収穫イベントにお邪魔しました。



ニンジンを抜きながら、あちこちで「わあっ、大きい」という歓声。他の人の収穫物も喜び合って、分かち合いの世界が広がります。



ここが公園であることを示す看板。地域の木を使ってものづくりをするNPO法人と連携し、地域のデザイナーが手づくりしたもの。

た。いつも農業指導をしている農家、小泉さんと池田さんです。イベントに参加した人は、約50人。その多くが家族連れで、11人の子どもの中にはおんぶされて眠っている子もいます。

まずは、お二人から収穫方法のレクチャー。「白菜の根元を切るときは、包丁をこう持って」「ニンジンには根っこが土に埋もれているから、葉っぱの真下が五百円玉くらいの大きさになったら、それを」「周囲の土を掘りながら少し揺すって、そのあと真上に引き抜いて」…みんな真剣に聞き入ります。

包丁を使う白菜に比べ、ニンジンは子どもたちにも扱いやすそう。砂場の穴掘りのように嬉々として周囲の土を掘り、親子で「せーのー」と声を合わせて引き抜きます。中には二股のニンジンもあって、びつくり。自然にはいろんな形があること、不揃いでもおいしく食べられること、捨てるのはもったいないこと、そして自然は多様であり均質ではないということも、こんな体験から学んでいくのでしょうか。引き抜いたニンジンのすぐそばには、まだ大きく育っていない小さなニンジンも。「かわいそうだから踏まないようにね」と教えてくれるお母さんがいて、子どもたちは、野菜も命あるものだとこのことを知っていきます。

### 人と自然、人と人をつなぐ畑

自然との関わりのなかでは、恵みもあれば被害

住所を頼りにたどり着いた先は、住宅街の真ん中にある、1500㎡の畑。看板がなければ、とても公園には見えません。

この珍しい公園が生まれたきっかけのひとつは、平成25年、世田谷区が喜多見4、5丁目を「農の風景育成地区」とするべく取り組み、東京都の指定を受けたこと。農の魅力だけでなく、地域の歴史や文化も伝えていくため、農地を区が買い取り、農のある豊かな風景を子どもたちの世代まで残していこうというものでした。

地域の人と話し合いながら計画を練ること3年。昼間はだれでも自由に出入りできて野菜の育っていく姿を間近に見られる、オープンな農業公園ができました。それは、「子どもから大人まで、農業を知っている人も知らない人も、みんなで育てる公園」でもあるのです。

聞けば、食べものが土から生まれることを知らない子どもも多いのだとか。野菜はお店にあるもので、その背景や「育つ」環境が見えていないといえます。それはおそらく子どもに限ったことではなくて、だからこそ、この農業公園の意味があるのでしょうか。

### 野菜は土から生まれてくる

「東京に二度目の霜が降りました。この霜で、野菜もおいしくなっています」——『冬野菜の収穫イベント』は、こんなあいさつから始まりまし

もありました。台風に遭ったこともありました。逆にならしたことを間近で見た人たちは、台風後に野菜の値段が高騰しても「仕方ないよね」と言えるようになるのだとか。農業公園との関わりを通して、「自然」というものの姿が見えてくるのでしょうか。

「無農薬で安全な野菜だから、生で食べてみてくださいね」「ニンジンの葉っぱは、天ぷらやおひたしに。やわらかいところはサラダにしてもおいしいですよ」。——収穫をしながらお母さんたちに声をかけるのは、農業公園の活動に協力している地元NPO法人「せたがや喜多見 農とみどり」の池田さん。土に触れながら人とも触れ合うこの公園は、地域のコミュニティづくりの場としても機能しているようです。

土が食べものを生み出すこと、食べものと自然はつながっていることを教えてくれる農業公園。命をいただくという意味での「いただきます」は、こんな実感から生まれてくるのかもしれない。



世田谷区から受託して農業公園の運営管理をしているランドブレイン(株)の岡部将己さん(中)と齋藤元嗣さん(右)。協力して活動している地元NPOの池田あすえさん(左)と。





かまど  
竈で炊くご飯は、粒が立って、つやつや。おこげも楽しみです。

その日の「じろえむ おまかせ御膳」。味噌田楽のこんにゃくは自家栽培のこんにゃく芋をすりおろしてつくったもの、デザートシャーベットの甘酒を凍らせたものでした。



茅葺きの堂々たる長屋門をくぐった奥には、築300年の母屋。農家レストランを始めたのは、これらの維持費の足しにしたいという思いからでした。

## 土地のものを、その土地で

食材は自家栽培の有機野菜や有機米。メニューはその日の畑しだい。豪華なものはないけれど、多くの人を引き付ける農家レストランがあります。どんなおいしさなのか知りたくて、南房総の百姓屋敷を訪ねました。



※衛生面に配慮して撮影しています  
陽当たりのよい段々畑と平飼いの鶏舎。鶏糞は有機農法がめざす自然の循環にも。

めざしたのは、房総半島のほぼ真ん中に位置する南房総市山名地区の「百姓屋敷じろえむ」。農薬や化学肥料を使わない有機農法で自家栽培した米や野菜と平飼いの鶏卵などを食材とする、予約制の農家レストランです。

「最初は多くの人に止められました。こんな田舎にお客が来るわけがないって」と笑顔で語るのは、当主の稲葉芳一さん。でもお客さんからは、「いつも食べている野菜よりおいしい」「ニンジンが嫌いな子が食べた」「ご飯がこんなにおいしいとは」といった反応が。少しずつ評判が広まり、決して便利とはいえないこの場所に、いまでは年間平均3千人の人が訪れるようになりました。

### そこにしかない、おいしさ

農家レストランですから、当然、メニューは畑しだい。年間50〜60種類栽培される旬の野菜に、

春なら山菜、秋にはキノコが加わります。さらに、天日干した有機米、自家配合のエサと平飼いで育てた鶏が産んだ有精卵、その鶏をさばいた身の締まった鶏肉、国産無農薬大豆と自家製麺で仕込んだ味噌、地元の新鮮野菜でつくった漬物などなど。人間の身体と環境（土地）は切り離せない関係にあり（不二）、その土地でその季節にとれたものを食べるのが良いとする「身土不二」の考え方を、そのままで行っているようです。

「おいしさは口と舌だけでなく、五感をフルに動員して感じるもの」だから、「その土地のものをその土地でいただく」という土地の空気感も含めたおいしさを感じ取ってもらっているのでは」と稲葉さん。年配の人がここに来て抱く「なつかしい」という感情も、おいしさを生み出す要素になっているのかもしれない。

### 無理をしない、おいしさ

取材当日のメニューは、卵焼きと鶏肉ソーセージ、そして出産後1週間以内の牛の初乳でつくったチーズ、「酪」。日本の酪農の発祥地（旧丸山町）が近くにある、この界限でも古くから乳牛を飼っていたという歴史を思わせる一品です。

動物性タンパク質はこまめで、あとは野菜づくめ。数種の漬物、梅干し、酢の物、おひたし、こんにゃく、味噌汁など、一見なんでもなさそうな田舎料理ですが、素材のおいしさが際立っている。



稲葉芳一  
(いなば・よしかず)

江戸時代から続く農家「次郎右衛門」の14代目当主。1973年から全国に先駆けて有機農業を実践し、97年に自身の畑で採れたものを使う農家レストランを開業。

「『いい加減』という言葉が好き」と稲葉さんは言います。いい加減とは、いい塩梅。「農作物は自然が相手だし、鶏も生きものだから、工業製品のように同じものはつくれなくて当たり前」「だから、ほどよい加減で、無理をしないことが大事」「特別を追い求めるのではなく、70〜80点くらいのものをいただくというレベルを維持している方がいいのでは」——有機農業を40年以上続けてきた人ならではの、奥の深い言葉です。それは、日本人が古くから大切にしてきた「足るを知る」という考え方にもつながりそう。自然のリズムを無視して、食材を効率よく大量につくろうとすれば、どこかに無理が生じることもあるでしょう。特別なおいしさを追求めることに熱中してきた私たち現代人は、ごく普通に見えるものの中に、あるおいしさを忘れていたのかもしれない。

# 「食べる」をアートに!

「食べるって何だろう」「おいさって何だろう」という本質的な問いかけをアート作品にしてしまった人がいます。現代美術作家のEAT & ART TAROさん。おいしくて、おもしろくて、思わずニマリしてしまう作品の魅力をご紹介します。



おいしいおにぎりを食べるための運動会。芸術祭終了後も、地域のイベントとして毎年開催されているそうです。

「まずは参加者の皆さんに2時間運動会をやってもらい、それからおにぎりを頬張ってもらいます。こうするとお腹がすいて、おいしく食べられるでしょう」。どこから見ても運動会にしか見えませんが、これは立派なアート作品。「いちほらアート×ミックス」という芸術祭でTAROさんが仕掛けた「おにぎりのための、毎週運動会」です。純粋なおにぎりのおいしさにフォーカスするため、あえて「米の銘柄、にぎり方、具材」にはこだわらなかつたとか。「おいしいおにぎり」じゃなくて、「おいしくなつちやうおにぎり」を食べてもらいたかった」とTAROさん。作品の企みを飄々とした口調で語ってくださいました。

## 作品の原点は、家族の食事づくり

両親共働きで育ったTAROさんは、小学校のときから家族全員のご飯をつくっていたそう



ランに行けばよくて、僕はレストランでは出せないおいしさを作品として追究したいのです」

ただし、何でも作品になるかという点、そうではありません。大切なのは「社会との距離感」であると。そして、距離感は時代とともに変わるもので、いま作品として成立しているものが、5年後には成立しないかもしれない。社会とどう距離を取り、ジャンプさせるか、その加減がTAROさんの生み出す現代アートなのです。「次回作は？」との問いに、「いま考えているところ」と、いたずらつばく微笑んだTAROさん。次はどんな驚きを私たちに食べさせてくれるのでしょうか。

ざるをえません。「外国の人は日本に来て母国語が通じない環境に身を投じます。そのアウェイ感を日本人に味わってもらいたかったんですね」

## 社会との距離感を大切にしたい

「食べものって、いいものを買ったからおいしいというわけじゃなく、どう楽しめるかだと思うんですよね」。大切なのは背後にあるストーリー。場合によっては、コンビニのおにぎりじゃないと味わえないおいしさもあるとTAROさんは言います。「単においしいものが食べられればレスト

です。「料理って面白くて、失敗したなと思って、『いやいや、こういう料理があつてね』と言いつつ、『おお、そうか』と言いつつ食べてくれる。逆にうまくできた!と思つても、黙つて出すと、しらつとして無反応なんです」

背景にあるストーリーも含めて人は「おいしさ」を感じている、大切なのは「あ、これも楽しい、おいしいよね、という場をどうつくっていくか」だと言います。そんなTAROさんが初めて手がけた作品は「おごりカフェ」。開通したてのつくばエクスプレスの「柏の葉キャンパス」駅前で実施しました。このカフェ、メニューを見て注文すると、なぜか前の人が頼んだものが出てきます。で、自分が注文したものは次の人へ、「おごりーおごられ」の関係が連鎖します。「新線が開通したばかりの街なので、みんなが知らない人同士。ふつう『おごる』という行為は親しい間柄ですものですが、逆手に取つて、おごり合うことで人と人の距離を縮めたかった」というユニークな発想です。

以後、さまざまな芸術祭からオフアアが来るように。千葉の小湊鐵道では、1日数人しか乗降客のない駅に降りてもらうために、ハイボールを提供して次の電車を待つもらう「ハイボールガーデン」を。また、「瀬戸内国際芸術祭2016」では、店員の全員が日本語も英語も話せない外国人という「オールアウェイカフェ」を開催。言葉が一切通じないので、客は身振り手振りで注文せ

日本語が通じない「オールアウェイカフェ」。注文は身振り手振りのみで。



駅で降りて、次の電車が来る前に、「一杯飲ませちゃえ」というのが「ハイボールガーデン」というアート作品。こちらも紅葉の時期には、引き続き地元イベントとして開催されているとのこと。



## EAT & ART TARO

食をテーマに活動している現代美術作家。いちほらアート×ミックス、越後妻有アートトリエンナーレ、あいちトリエンナーレ、瀬戸内国際芸術祭ほかで、食をテーマにした作品を多数発表している。

# 自然の恵み、いただきます

『百人一首』にも「若菜摘み」の歌が登場するように、野山に自生する草を摘み、それをいただくのは、かつては当たり前のことでした。元をたたせば、野菜だって野草。自然に一番近いおいしさは、私たちにいろんなことを教えてくれそうです。

## 富士山麓の四季を 食卓にのせて

自然好きが高じて、東京から森のなかに移り住んだ人が、くらしの良品研究所員にいます。場所は、東京から100キロほど離れた富士山の北麓。四季がダイレクトに感じられる毎日の生活では、自然の恩恵も受けるし、厳しさにも直面します。

恩恵のなかでも大きな楽しみと喜びとなるのが、春から秋にかけても



4月

路の薑 ↓ 天ぷら



すみれ ↓

すみれご飯

5月



たらされる山の恵みの数々。

「春の訪れとともに顔をあらわすのが、路の薑。天ぷらや路味噌のほか、スパゲッティ、ピッツアにも入れて楽しめます」

路の薑が終わる頃には、イタドリや山椒、ヨメナの若葉、コゴミなどが顔を出し始めます。山椒の枝の先端の若葉をさつと湯がいてオカカをのせ、醤油をちらつと垂らしていただくおひたしは、地元の人に教えて

もらって以来やみつきになったそう。想像するだにおいしそう、空気がひときわ澄んで感じられる初夏だけ味わえる、とっておきのひと品です。きれいな紫色のすみれの花を摘んでご飯にのせる楽しみも、この時季ならではの。

自然には、手加減というものがありません。生長の季節にはぐんぐん伸びます。放っておくと「ジャングルのように」生え放題。



6月

山椒の若葉 ↓ おひたし



畑仕事同様に、庭の草むしりも大切な作業。筋肉痛におびえながらも、おろそかにはできません。庭の路の葉も伸びてくるので、それを間引いておかずにします。

「お店で買うものに比べると細身ですが、香りは抜群です」

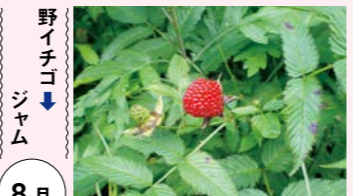
7月

草むしりの路 ↓ おかず



8月、富士山麓に自生する野イチゴの赤が目飛び込んできます。「標高1300メートルほどの自宅周辺にはたくさん生えますが、200メートルも下るとまず見かけません。おそらく、標高の高い土地にだけ自生する種類なのでしょう」

生で食べてもおいしくないのに、ジャムにするとびきりのおいしさ。せつせとつくって、友人たちにお裾分け。ここに住んでいるからつくれる、オリジナルジャムです。



野イチゴ ↓

ジャム

8月



秋の気配が感じられ始める頃には、ヨモギとドクダミ、オオバコを天日で干して乾煎りして野草茶づくり。山栗やくるみが実を結ぶのと同じとき、赤く実るヤマボウシを果実酒に。

都会の生活でも、季節のものを食べることはできます。でも研究所員は、ここ富士山麓で、自然が育んだ季節のものを、自分の手で収穫し、



9月

野草 ↓ 野草茶



手をかけ、いただく。それが特別なことでなく、それこそ「自然な」こととして、毎日の生活に流れています。散歩しながら旬に出合い、時間が醸し出すおいしさを食卓にのせています。一度出合った森の恵みは、来年の楽しみになりますし、自然のリズムというものが、

10月

ヤマボウシ ↓ 果実酒



からだにすつとなじむきっかけにもなるでしょう。

そしてなにより、買おうにも売ってないもの、山の澄んだ空気というのもごちそうのひとつ。食事がよりおいしくなるに違いありません。

※この生活は、くらしの良品研究所サイト内の「富士山麓通信」でご覧いただけます。

## 都会で、みんな、野草を楽しむ

「365日、野草生活」——名前だけ聞くと緑豊かな地方の話だと思えますが、実は都会で野草摘みを楽しむ人たちの会。多摩川下流の河原でその様子を取材してきました。

「会」といってもメンバーが固定しているわけではなく、代表のノンさんが「野草の旬」を見極めながら月に一回程度のイベントを企画。SNSで声をかけ、興味を持った人が集うという、ゆるやかな集まりです。ノンさんが野草に興味を持つよう



になったのは、ベットのウサギがぎっかく。新鮮な葉っぱを与えたくて近くの河原に日参するうち、人間が食べられる野草も多いと気づきハマってしまっただけです。

この日のお目当ては、野生のハマダイコン。でも、その場にたどり着くまでに、ノビルあり、クコあり、ハコベあり、ギシギシあり…文字通り「道草を食って」なかなか進みませんが、それがまた楽しい。「ノビルは餃子の具にも」「ギシギシの新芽は陸のジュンサイともいわれ、アメリカがあっというまに」「ハコベはクセがないから、おひたしでも何でも」：現物を見ながら料理法まで教わる至れり尽くせりのレクチャーに、おいしい世界が広がります。

知らないで通り過ぎれば単なる雑草ですが、知識さえあればおいしい野草に。都会の河原にも、豊かな食材があることに驚かされました。



「よろしい茸工房」の皆さん。朝採れのおいしいしいたけは、梅田の有名百貨店でも販売されています。



上の写真はしいたけの菌床。右から左に向かって100日ぐらいかけて熟成していきます。左の写真は芽を出して育ったしいたけ。



しいたけ栽培に適した温度と湿度に管理された工場の中で、「利用者さん」と呼ばれる障害者の方たちが自分のペースで働いていました。

## 社会をおいしくする事業

大阪のど真ん中に「しいたけ栽培工場」があると聞いて、取材に出かけました。そこで働いていたのは「利用者さん」と呼ばれる障害のある方たち。見えてきたのは「食」と「福祉」をつなぐ、街を元気にする素敵な活動でした。

住宅や工場が立ち並ぶ街の一角に、倉庫のような建物が見えてきました。壁面には「よろしい茸工房」の文字が。室内に入ると熱帯のような湿気に満ちています。「いまやつっているのは棚出しという作業です」と工場長の竹内辰矢さん。奥の倉庫で熟成させた菌床を水で洗い、棚に並べていく作業です。菌床の熟成期間は約100日。洗った刺激でしいたけは芽を出し、1週間から10日ほど収穫できる大きさに育ちます。工場では常時10名ほどの「利用者さん」と呼ばれる方が仕事をしています。「スーパードに出す評判のしいたけなんですよ」と教えてくれたのは、水洗い作業中の利用者さん。「お金になるものなので、いちばんいいやつを選んで出しています。残りのものはスライスして、加工品にして売っています」

### 障害者雇用を始めたきっかけ

「よろしい茸工房」の創業は2016年10月のこと。運営しているのはNPO法人「街かど福祉」です。代表理事の豊田みどりさんは6年前まで不動産業を営んでいました。事業を息子さんに譲り、いまは福祉事業ひと筋です。

豊田さんと福祉との出会いは不動産会社を経営していたとき。会社が「大阪府中小企業家同友会」に加盟していて、2008年に東京で開かれた「障害者問題全国交流会」に参加したそうです。そこで豊田さんは感銘を受けます。障害者を雇用

している会社の社長さんが「皆さん温和で、包容力があり、素敵な方」だったから。直感で「これや!」と思い、同友会の障害者部の部長を引き受け、自社でも障害者の雇用を始めました。「そうしたらすぐよかったですよ。障害者の子って『それ取って』じゃわからないでしょう。だから、ファイルを色分けしたり、備品に名前を付けたりしたんです。結果、会社の中が整って、仕事の効率が上がり、売り上げも伸びました」

障害者に働きやすい環境は、健常者にとっても働きやすい環境だったのです。

息子さんに事業継承した後、「残りの人生は障害者の就労支援に」と思った豊田さんは、障害者を家族のような気持ちで受け入れる、中小企業ならではの取り組みができないかと考えます。そして、目を付けたのが「しいたけの栽培」でした。「ふつう障害者の子が任されるのは、部品づくりなどの単純作業。それじゃ仕事の実感が湧きませんよね。うちだったら芽を出して、しいたけになるまでが全部見えて、お客さんの喜ぶ顔まで見える。近所のおばさまが『にいちやん、おいしかったでー』と言ってくれはる。働きがいとかやりがいを感じられると思うんですよ」

### 大阪のど真ん中でつくるしいたけ

豊田さんの人生はずっと順風満帆だったわけはありません。北新地の蕎麦ぼうろ屋の娘だった



豊田みどり (とよた・みどり)  
NPO法人「街かど福祉」代表理事。しいたけ栽培を通して大阪・西成区を、若者はもちろん障害者や高齢者も明るい表情で行き交う街にしようと奮闘している。

「大阪のど真ん中で育てるから、うちのしいたけはどこのものよりも新鮮。朝採れのシャキシャキの菌ごたえが売りなんですよ」  
もともと商売人だけに原価にも敏感で、将来はすべての菌床を自前でつくり、コストを下げて事業を軌道に乗せようと考えています。「原価が下がって利益が出るようになったら、こういう工場をあちこちにつくり、『よろしい茸』を大阪の名産にして、西成のイメージをよくしていきたい」  
創業以来、一日も休んだことがないという豊田さん。「食」を通して人と街を元気にするために、今日も大阪中を忙しく走りまわっています。

# くらしの良品研究所から

## 手づくりソーセージのワークショップを開催しました



12月17日、「3種のソーセージづくり 食べくらべ ワークショップ」を開催しました。会場は、千葉県大多喜町の旧老川小学校。同じ千葉の南房総で「自然酵母 山のパン屋」を主宰する木村優美子さんを講師に迎え、猪、豚、鶏と3種のソーセージをつくりました。猪は大多喜町の畷猟で仕留めたもので、豚も大多喜町産、鶏も房総産とすべて地のも。参加者15人は3つのグループに分かれ、初めてのソーセージづくりに挑戦。茹であがったソーセージは無着色ゆえ素朴な色。これをホットドッグとポトフにして、季節野菜のサラダを添えていただきました。

良品計画は、旧老川小学校を共用オフィスやコミュニティスペースとして、活用することを始めました。地元の方や町と共同して地域の魅力を引き出すとともに、産業振興と地域コミュニティ活性化の拠点となるべく、これからもさまざまな活動を行ってまいります。



### くらしの良品研究所とは

「くりかえし原点、くりかえし未来。」を合言葉に、これからの時代に求められる良品像を、みなさんと一緒に探っていく“ラボラトリー”です。店舗とインターネットを介して、生活者であるお客さまと対話しながら、既存商品を点検し、新しい商品を育て、世界のより多くの人々に「これでいい」と共感していただける、感じ良いくらしのかたちを考えていきます。

[www.muji.net/lab](http://www.muji.net/lab)

◇この小冊子は、背表紙に付いた2つのリングをファイルの穴に通して、ストックすることができます。