

羽州街道交流会 第3分科会

たくあん漬けと山形の食文化

日時：平成24年11月17日（土）

場所：三輪家



コーディネーター

コーディネーターを務めさせていただく近と申します。本日は武家屋敷を会場に、身近な雰囲気の中で「食」という私達の生活の中で大切な部分の分科会を開催したいと思いますが、あまり大上段に構えずに、気を楽しんでいただきながらご参加いただければと思います。

この会場には東京から前副市長様にもお越しいただいております。大変ありがとうございます。本日、庄司さんからお持ちいただいた「たくあん漬け」ですが、沢庵禅師が大根100本をどのように漬けるかということが口伝で残っており

まして、それをそのまま再現して、皆様にお出ししております。約400年前の食でございます。

実は来週の25日に春雨庵で沢庵禅師の供養祭を行います。私達が組合で事業を実施してから31回目になります。そして、合わせて沢庵和尚の供養祭と香の物祭ということで、漬け込み式を行います。今、皆さんが食されている漬物は去年の11月に漬けたもので、今年11月には昨年漬け込んだものを庄司さんのところにご奉納することになります。

沢庵和尚という日本の名僧がお越しいただいた地ですので、私たちの職業とも大変関りがありますし、庄司さんのご了承をいただいた上で、「沢庵漬け発祥の地」という石碑を贈らせていただきました。「たくあん漬け」という名称がどこから生まれたのは定かではありませが、沢庵禅師が漬けたものを、徳川家光が「たくあん漬け」と呼ぶように言われたと伝えられておりますから、勝手ながらその説を取り入れさせていただきました。東海寺と沢庵和尚ご出身の出石の方も、庄司さんから確認と了承をいただきながら（発祥の地と）呼ばせていただいております。春雨庵は素晴らしいところで、「わびさび」を感じるとても良い場所です。

また、沢庵禅師の仏像は、それはリアルなものですから、是非ご覧いただきたい作品です。日本の能面師である、野川陽山という素晴らしい能面師が掘られた能面で、吉川栄治の作品を持って作られたと言われております。

今日の進め方としては、私の方から少々雑多なことをお話させていただきながら、各先生方に沢庵禅師の食への想いと言うものはなかなかないわけですが、あの名僧は、モノとか物とか金や衣服とかにはこだわらずに、自分の考えを貫いていくという方であったと思います。沢庵和尚の一番の命題は、やはり大徳寺が侍から仕切られたままでは良くない、再興しなければならないということではなかったかと思っております。あの時代の名僧は皆繋がりまして、あの土岐家が何故上山に来たかと言えば、明智光秀との関係もある名家だから、(上山に)行けば安全であろうと考えた部分があると思います。

沢庵禅師はあの時代の日本の名僧で、上杉家も伊達家も妙心寺などに帰依してました。武田信玄公は妙心寺の従事である快川和尚を、自らの恵林寺に招き入れるわけですが、それを織田信長は武田家の敗残兵を匿ったということで全部焼き払います。「、、心頭滅却すれば火も亦た涼し」と。あの人ととても親しかったのが、資福寺という伊達家の菩提寺の快川和尚です。この快川和尚は、伊達正宗公が4歳の時から生涯師と崇めた人物です。その後、快川和尚もその下の妙心寺の従事になります南下禅師、この方には上杉景勝と直江兼続公が大変お世話になりますが、ここから上杉家は様々な財宝をいただきました。その中でもその最大の財宝は**そうはんしき**と言います。中国にも残されていません。

宋時代のもので世界にたった一つしかない、日本の国宝です。

このように名僧達は見事なほどに、それぞれの繋がりが深く、やはり違うなと感じます。

さて、皆様は、大根のルーツをご存じでしょうか。大根はエジプトやコーカサスなどが原産と言われており、エジプトのピラミッドの中にもそのことが記録されています。ピラミッドの中には碑文がエジプト文字で書かれていますが、あの当時作業していた方々に食事を出す際、大根を初めとした食材をどれだけ使用したか等が残されています。

続いて、日本に大根の種類は何種類あると思いますか。これは約800種類です。日本人にとっては、日本の風土というものがあるわけですが、日本の食の生活の中では、大根はとても親しみ深いものです。日本の野菜のルーツというか、原点の部分だろうと。そのように思っただけでもよろしいのではないかと考えております。

大根はエジプトや中国などを通ってくるわけですが、寒い地域を通って来た種類が、実が固まりながら東北の方に来ました。そしてもう一方の東南アジアの方を通ってくる種類は実が柔らかくなってきながら、九州にたどり着いた訳です。そのようなことで、日本の大根の歴史が始まっていきます。

そして東北の中で大根の種類が最も多いのが山形です。山形は在来野菜も日本で一番多い県でもあり、その中でも大根が非常に多い方です。そして、その風土が沢庵和尚とどのように繋がるかは別の問題として、本日テーマは食ということで皆様の日常と関連が深い話題ですが、これと沢庵禅師を結び付けるのはなかなか難しい問題です。かなり無理をして繋がなければならない世界となりますが、しかしながら、食というのは大きく3つに分けることができます。最初に公家文化の食があり、そして次に侍文化の食があります。そして最後はお寺の食です。では一般民衆の食は何かと言えば、侍の食に入ります。侍はそもそも地侍等で公家の手伝いなどをしておりました。公家は別の食事をしておりましたが、侍は庶民の生活文化から入っていき、侍となっていく中で、侍の食が始まります。このような背景があり、公家の食は鮮やかに工夫されていますが、侍の食はそのような贅沢なものではありません。

本日は先生方に各分野のお話をさせていただきますが、沢庵禅師と無理をして結び付けると、どのように語って良いか分からなくなりますが、食というものを考えた場合、基本的にはお茶のことから入っていく必要があります。何故お茶かと言えば、遣隋使・遣唐使が大陸に渡り、戻ってくるときにお茶をたくさん持ってきました。そしてお寺ではお茶の世界が始まって、その後漬けものが始まります。お寺の食の作法などが、お茶の世界が深まり、日本的な茶道という世界に入りながら、また食の作法に入っていくわけですが、懐石料理などはそ

こから入っていきますし、合わせて考えると僧侶の食に近い部分です。厳密に言えば、空海など修行僧が遣隋使・遣唐使として渡る人場合、本来は約20年程ほど現地にいなければなりません。国の使命を受けて協定の締結や物を贈答するなどの任務を受けた人は1年程で帰国できたわけですが、修行僧は20年ほど現地へ滞在し、様々な物を日本に持ってきます。

さらに、それ以上に日本の食の部分で最も古いのは縄文時代からです。お米は弥生時代から。しかし、野菜などは縄文時代からと言われています。そのころ日本は言葉もありません。衣服は、中国人は衣冠束帯という言葉があります。高畠町には**おんだ史跡**というものがありますが、そこから出てくる漆の器は、縄文前期の見事な器です。これらが出土することで、世界の漆の文化・歴史が変わってきます。そのようなものが出土する前は、漆という世界ブランドはチャイナでした。焼き物もチャイナ。その漆がチャイナからジャパンになっていく。これらは日本の重要文化財であり国宝です。遺跡の中からは、鶏肉とか木の実を合わせたハンバーグのようなものが色々と出ておりますので、縄文時代というのは様々な食べ方がなされている時代だということが分かります。

本日は、山形の方と山形以外の方が半々いらっしゃいますけれども、私は山形の女性のことはとても誉めており、それは山形の女性達が漬物をつける技術が非常に高いと思うからです。私は漬物専業ですが、私の2軒隣の主婦は、15種類くらいの漬けものを作っており、どれも見事です。

私は京都の漬けもの関係者の皆様と親しくさせていただいておりますが、東の山形西の京都、山形の女性は日本一と言います。また漬けものを漬ける技術のほかに、野菜1品から何種類もの料理をつくる能力を持ち合わせていますが、これも素晴らしいことだと思います。

本日は様々な話が出るかと思いますが、パネラーの皆様方には、日頃ご活躍いただいている内容そのままにお話しいただき、テーマとは少々違うものになっていくかも知れませんが、沢庵禅師と食を一緒につなぐというのが難しい面がありますので、山形の食文化ということで話を進めて参りたいと考えております。どうぞ、よろしく願い申し上げます。



庄司さん

本日は地元の方にもご参加いただいておりますが、春雨庵にお越しいただいたことがない方もいらっしゃると思います。春雨庵は沢庵和尚が3年ほど生活した場所ということで、萱屋根の庵があるわけですが、何故私がそこにいるかといえば、先祖が恐らく土岐家から命ぜられて沢庵和尚をお世話したのではないかという、これは勝手な想像ですが、先祖代々言われております。しかし、詳しい歴史はなく、県の文化財に指定されている古い井戸が一つあるだけです。その井戸があるため、沢庵和尚が生活したであろう場所として決まったようです。昔のことですので不明な点も多いのですが、今では春雨庵が、沢庵和尚が過ごした場所とされています。

さて、そのようなことを前置きといたしまして、春雨庵には一番前に歌碑があります。それは斎藤茂吉さんが詠んだ「上ノ山に 籠居したりし沢庵を 大切にせる人しおもほゆ」という歌です。これは当時上山を治めていた土岐の殿様に対して、流されてきた沢庵和尚をお世話いただきありがとうございます、という意味の歌です。

斎藤茂吉という大歌人は、戦争中に軍の命令で、戦争を鼓舞する歌を多く作

らされたため、終戦後にアメリカからこの人物は戦争を鼓舞する歌を作ったということで、いわゆるレッドパージ的に狙われました。自分は軍から命令されて作っただけだと反論しても聞き入れてもらえず、このような歌をつくる人物は思想的によろしくない、いずれ裁判で（評決を下す）という意味のお達しを受けました。そのため、斎藤茂吉は上山ではなく、山形県の大石田に逃亡しました。大石田では現地の方が親身にお世話をするわけですが、自分の状況と沢庵和尚（の境遇）を重ねて作った歌が、先程の感謝の歌です。

先程の講演会時に講師の正木先生にも質問したのですが、沢庵和尚は何故上山に来たのか、何故上山を幕府が選んだのか。米沢や福島でも良かったのではないかと、長い間疑問に思っていました。質問してもあまり正確に答えてくれる人もいなければ、そのような書籍も見当たらない。しかし、今日の正木先生の講演を聞いて、おおよそ、その城主が土岐頼行公だったため、幕府が土岐家に預ければ（安心だ）、という気持ちで流したのではないかと思います。

話が前後しますが、土岐家というのは源氏の流れを汲む名門中の名門ですが、明智光秀が謀反を起こしたために秀吉に滅ぼされ、血の繋がりがある者のところにも討伐の命が下った。その時に土岐家は、身の危険を感じて奥方の親戚の名前で方々に散りました。それは何年間だったと思いますが。上山にもそのような方がいらっしゃいます。苗字は菅沼姓を名乗って逃げてきたと言われており、上山にも菅沼家というものがありますが、菅沼家は皆家屋の門が紫のキキョウの門をしており、このキキョウの門というのは明智光秀のもので、そのようなことから、上山にある菅沼家の方々は、私の先祖は土岐家と繋がりがあらしいとおっしゃっています。

10数年前、上山に土岐会という会が設立されました。その際、菅沼家の方に一生懸命動いていただきました。今の奥様が百合子さんですが、その前に時実光さんという方は亡くなってしまいましたが、その方が頻繁に上山・春雨庵にお越しいただいて、沢庵和尚との交流があったことを色々話していただきました。

その後、「沢庵和尚の親戚」を名乗る人が次々と現れました。秋庭家と名乗り、最初に来た方は横浜の方で、採血しても良いとおっしゃっていました。次に現れたのは埼玉県の大宮の方です。その方は元気豊かな若い人物で、先祖から聞いているだけで沢庵和尚の親戚として何か物を申すつもりはありませんと。協議会を開くにあたり、やはり沢庵の親戚の方に協力していただければと思い、大宮の方に連絡を取り、お越しいただきました。土岐さんにもお越しいただきましたが、「あの時には先祖がお世話になりました」という言葉を交わされました。

その5年後には、私が本物だということで、島根県から秋庭さんという方が

いらっしやいました。その方は由緒書きを始め様々な品を持っていて、お墓があるとも述べていましたが、これが眉唾ものでした。沢庵和尚は墓を造ってはいけないということで、東海寺に一つ、漬けもの石を置いたものがあるだけだと思いましたが、その方は東海寺で分骨していただいたと述べ、お越しいただいたのはその一度きりでした。

大宮の方は、見れば見るほど沢庵和尚の先祖のような気がします。埼玉県大宮市（現：さいたま市）にお住まいの立派な方でした。土岐さんもあの時はお世話になりましたと話をしているので、この方が本物だと考えております。

話題が飛びますが、今の場所に庵を作るきっかけとなったのは昭和27年のことです。市内に村尾という旅館がありますが、初代社長の村尾要助さんという方がいらっしやいました。村尾旅館は皇族の方や小説家など著名な方も宿泊した宿ですが、当時は上山城も存在せず、上山に来て見る場所がないということで、沢庵和尚が滞在した春雨庵を何とか作ろうということで始まりました。

そして土岐家の方に相談申し上げたところ、丁度向こうに春雨寺というものがありました。喜んで差し上げますと二つ返事で了承いただきました。私は未だ中学生でしたので詳しいことは分かりません。実際使用できたものは天井板と昔の釘ぐらいで殆ど使い物にならなかつたようです。それでも今の春雨庵にはその天井板と使用しています。昭和30年に完成してから、50年ほどになりますでしょうか。庵の中には沢庵和尚の像がありますが野川陽山という新庄の能面師が製作したもので、それがリアルで女性や子供などは、驚いてしまいます。

本日、正木先生のお話をお伺いして、沢庵和尚は現在の像のような顔をしていたのではないかと思います。上山に居ても、庵を作ってもらっても出歩くために、ほぼ庵を留守にしていたようです。

市内の小倉地区に工藤源衛門さんという方がいらっしやいますが、その方のご自宅の庭は沢庵和尚が作庭したと言われております。約20年ほど前に一度見に行きましたが、蔵王石を使用した、表に出ると山形市まで見える高台にある立派なお庭でした。

縁があつて大徳寺に行く機会があり、現地で尾関宋園さんという方がいらっしやいましたが、修行の為にお弟子さんを毎年2、3人春雨庵に送り、3日間一切構わないでくださいと。そのような付き合いもありました。

大徳寺では普段見ることが出来ないものも見せていただきましたが、庭を見せていただいている時に、工藤家の庭を思い出しました。もう一度工藤家の庭を見せていただきましたが、これは沢庵が作庭したもので間違いのないと思っております。本日、この会場に工藤さんがお越しいただければ、希望者には是非

拝見させていただきますと申し上げたいところでした。本当に立派な石の庭で、水をほぼ使わずに砂を使っている。龍安寺のような素晴らしいお庭だと思います。

上山の菖蒲地区に。以前村長を務めていた森さんという方がお住まいですが、その方の庭も素晴らしいとお聞きしています。昔の話なので現在残っているかは分かりませんが、私は行ったことはありませんが、森家の庭も素晴らしいと言われています。

この間、上山城の開館30周年の時に、森さんの御親戚の方が手を挙げて質問されていました。土岐家の次に上山を治めたのが金森家ですが、その御親戚の方も自分の先祖は金森家だが、金森と名乗るのは良くないということで、上の金を取って森と名乗ったということをおっしゃっていました。先祖から聞いてきたが真偽がわからないので教えていただけないかとの質問でしたが、世の中にはよくある話だということで、私も本当ではないかと思いましたが、大変勉強になったと思っています。

沢庵和尚ゆかりの出石の宗鏡寺という所にも行って参りまして、たくあん漬けをごちそうになってきましたが、現地ではたくあん漬けではなく、「千本漬け」という呼び名でした。大きい樽にたくさん漬け、ぬかや塩などを入れるのは同じやり方でしたが、やたらと多くの笹の葉を敷き詰めて、本当にものすごい量を漬けていました。禅寺では必ず食事にたくあん漬け（千枚漬け）を出すということでごちそうになりましたが、これほど塩辛くないと私は感じました。京都には千枚漬けというものがありますが、出石にいくと千本漬けという呼び名になるそうです。また、森大根という非常に長い大根もありますが、沢山種類があります。

しかし、たくあん漬けは、沢庵和尚が京都で修行しているときに恐らくそのような漬け方があり、上山に流された時に、こちらにそのような食べ物が無かったため、人から頂いた大根を食べきれなくて干して蓄え漬けとして村人に教えたのが本当ではないかと考えております。お城にも漬け方を教えて土岐の殿様に大変喜ばれたと言われています。

沢庵和尚が今でもこのように語られるのは、土岐家の存在が大きいと思います。とにかく大切にしましたが、その時の土岐頼行公は若干20数歳。自分の叔父さん程の年齢の人を、囚われの身にするわけにもいかず、自由に行動させました。

沢庵和尚を語る上で、たくあん漬けを語らないわけにはいきませんが、このたくあん漬けという漬け方を、今では全国共通の食べ物となりましたが、当時村人に教えたことが、沢庵和尚の一番の功績ではないかと思えます。お茶は千利休の孫に師事しまして、大変な茶人でもあります。ですから、いわゆる書や歌、あらゆる事に精通した宗教家ですね。しかし私から言わせると、頑固者の

変わった人ではないかなと思います。

しかし、松山にいたときに沢庵和尚も恋をしたといわれています。その名前もありますが、その方に白いあざみの花をあげたといわれています。ですから今でも私の屋敷には白いあざみの花が咲きます。都会から来る方は珍しいといっただけです。あざみの花を彼女に渡したといわれている。沢庵和尚も難しいことばかりではなく恋をしたといわれています。

ただ、自分の存在を一切残すなど言っていたことは確かで、墓も造ってはいけません。ですから、私の家にも沢庵和尚に関する記録はほとんど残っておりません。しかし当時、豪農と呼ばれる方々が寒河江や鶴岡の方にいたのですが、本間家には沢庵の書や資料などが多く残されており、春雨庵にも手紙や掛け軸等をご寄贈いただいて、大切に保管しております。希望する方にはお見せしております。

以上で話を終わりますが、沢庵和尚と縁が深い春雨庵に是非お越しいただければと思います。



コーディネーター

庄司さんより、普段はお聞き出来ない貴重なお話を伺いました。

ぬか漬け文化は、おおよそ江戸時代から始まります。また、脱穀をする水車などは殆ど江戸時代に入ってからですが、公家達は早くから白米を食べていた。ですから沢庵禅師はぬかを漬けるということを教えながら、同時に白米の味も教えたことでしょう。

それでは引き続き、栗野さんからお話いただきたいと思います。

栗野さん

今、皆さんが召しあがっているたくあん漬けは夏に漬けたものですので、恐らく（塩分濃度が）12%を越しているのではないかと考えております。一般的にたくあん漬けは、秋に「浅漬け」という形で漬ける時は約7%です。20%位が沢庵和尚のたくあん漬けですから、夏に漬ける時は12%くらいかなという捉えかたで眺めています。これらは大変な貯蔵の知恵ですね。今、様々な添加物が市場に出回っている中、日本人は優れた知恵をずっと伝えてきたのではないかと、これはその代表株ではないかと考えております。

大根については、先程近さんの話にもありましたがイスラエルやエジプトなどが原産地と言われています。日本に伝播されたのは、インドや中国経由だというのが一番有力な説ですが、日本で今、最も栽培されている野菜が大根です。世界中で約800種類と言われているのですが、日本ほど優れた加工をしている国はないというほど、日本国内で普及しています。

私が自分の店でお客様に対して話をする時に事例として申し上げるのは胡瓜ですが、皆様は胡瓜が夏の食材ということをご承知置きかと思えます。暑い夏にむくんだ身体を治す利尿効果を持ち、そして忘れていけないのが、身体を冷やす食材だということです。皆様の中に、冬に胡瓜をサラダに入れて使っている方はいらっしゃいませんか。冬は身体を温めないといけない季節です。

食材としても、大根は面白いと思えます。例えば葉っぱは、生で食べる大根はカラダを冷やしますが、干して加工すると極めて高い保温効果をだします。性質を巧みに利用しているものですが、さらに、それを巧みに煮るという文化が山形県にはあります。錦市場ではパック500円で販売されておりますので、いわゆる田舎料理と思わないでください。

地域によって少しずつ形を変えますが、そこここに似たような食文化が伝播

されているなと思います。大根の特質としてターゼという消化酵素は知られていますが、今もうひとつ、高菜のおこげさん等に含まれている発がん性物質の事を考えたときに、そのおこげから生じている発がんを抑える物質も持ち合わせています。葉っぱを食べればなお、という形で国内で一番栽培されている所以は、知らないままに家庭に入ってきて、活用方法が多岐に渡ったということがあると考えております。

平安時代などにも使われていた錫白（すずしろ）という言葉がありますが、これには涼しいという意味もありますが、女性の色の白さを例えている言葉でもあるようです。先程の大根足という言葉もそこから流れてきた例えではないかと思いますが、皆様お手元のたくあん漬けは如何でしょうか。結構しょっぱいと思いますが、これは絶対10%を超していると思います。

しかし、発酵というものについて近さんはプロでいらっしゃいますので、その方の前で言うのは恥ずかしいのですが、日頃私が店を出している食事は、三輪家の家計簿を参考にしたもので、嘉永から安政にかけてのいわゆる幕末の6年間の家計簿が見つかっています。

上山には平成上山藩という組織があり、この会場にも藩主の方がいらっしゃいますが、上山の町を元気にしたいというボランティアであり、その中で私は「町方組頭賄吟脈」を仰せつかっております。私が最も関心を抱いているのは「食育」ですが、食に関わることをお教えしたいなどボランティアで関わっております。街中で塀が修繕されている場所があると思いますが、町中の見苦しい所が隠れてくれれば良いと思いますし、先人の知恵を残していきたいと思えます。

「残す」ということは沢庵和尚の理念から外れてしまいますが、やはり伝えていかなければならないものがあると思います。例えば本日も15名のお客様がいらっしゃいましたが、食べ方が非常に見苦しかったです。お茶などから来る所作。これが大変見苦しいものがあり、女性は当然ながら、男性も人としての価値を高めるのではないかと思います。シンプルイズベストで生きられた沢庵和尚が存命であれば、あまりにも見苦しい状態ですので、恐らく70歳まで長生き出来なかったのではないかと思います。

三輪家の家系図なども参考にしておりますが、醸造文化は江戸時代が一番優れているのではないかと感じています。沢庵和尚はその先駆者ではないかとも考えております。体力は江戸時代が一番高かったと言われておりますが、その部分を考えながら家計簿を見る際、豪華な食材は一切食べておらず、大変質素です。土農工商の中で、一番質素なのが武家です。「武士は食わねど高楊枝」という言葉のとおり、食べたふりをするのが武家です。一番つらい食事をしていたのが武家で、その食を私は再現しているわけですが、本当に家計簿を再現す

ると、お客様から300円も頂けない内容になりますので、三輪家にいらっしゃったお客様に、三輪家の方がおもてなしをするというスタイルで提供しています。三輪家6年間の家計簿を見た時に、文才があれば小説に出来ると思う記載が随所にありました。例えば下女たちが、奥様から頻りに前借りをした記載がありますが、途中で下女の名前が変わると、これは恐らく（職場を）首になったなど。3月になると毎年、畑うなへの中に種もみが出てきます。三輪家の裏側が家庭菜園になっていますが、そこで育った野菜に関しては家計簿に計上されません。家計簿を見た時に、私は人としてのエネルギー・栄養が取れていないと感じていました。縦書きの家計簿を横書きにしてみると、漸く家庭菜園の存在が見えてきました。兄嫁がよくお土産として持ってくる野菜や捕まえたどじょう、山菜なども家計簿に計上されません。文献一つを見ても、先人の知恵は今でも通用するものが色々な場面から見て取れることが出来ると思います。

この間、沢庵和尚の依頼を頂戴した時に、初めて東海寺に足を運び、お墓を見てきました。沢庵石に見えると言えば見えるもので、苔蒸した墓で、木立の中で太陽の光が入ってこない場所にあります。とても天気の良い日でしたが、1kmほど行けば賑わいがある町なのに、東海寺の所だけ人も殆ど見当たらず、私が小一時間居た間にお参りに来る方も見当たりませんでした。

先人が様々なところで私達にアドバイスをくれているものが多くあると思って、ここから150歩程で私の店ですが、なんとか先人の知恵を頂戴して営業しておりますが、先人の知恵の中の宝を伝播出来ればいいなという想いでおります。

コーディネーター

栗野さんは野菜ソムリエと雑穀のエキスパートとして、和食の素晴らしい世界をたくさんもっている方で、本当はその価値をもっと話したいところです。是非お店で味わっていただければと思います。

鈴木ウメ子さん

お二方から大変素晴らしい内容のお話をお聞きしましたが、私からは食生活と食文化について少し話をさせていただきたいと思います。

今は随分食生活も変わりました。先程栗野さんがおっしゃったように、家族全員で食事を食べることも少なくなったと思います。何かあった時に外食しようとなり、その時だけ家族がまとまって食事をする。家族で食事をする中で、

親や祖母などから箸の使い方、や食事のマナーなどをしつけられたと思います。

食文化も本当に変化してきました。私は自給自足よりも自産自消という言葉が好きですが、自分で作ったものを自分で食べる、消費するというのを頭に置きながら、食べています。私もお陰様で、小さい子どもから年配の方、若い人など様々な方を対象にした料理の講習会にださせてもらっておりますが、教えるだけではなく、多くのことを学びますのでとても感謝しております。

やはりこのあたりの田舎は、春になると雪の中から木の芽を初め色々なものが出てきます。それらは「きどい」ですね。そして先程栗野さんが先人の知恵とおっしゃいましたが、私も親から多くのことを教えられました。木の実を摘んで、茹でて冬たべなさない。下から出たものは塩漬けて、冬に塩を抜いて食べなさいと。沢庵和尚がたくわえ漬けて漬けて、たくあん漬けて名前が変わったようですが、これも蓄えの一つだと思います。

しかし、春は「きどい」ものを食べるとお腹の整腸に良いといいますが、毒を出すとも言われています。そしてやはり私達が大きくなるころには、夏は身体を冷やすための胡瓜というように、季節の野菜を食べたような気がします。今はスーパーに行けば、一年中様々なものが販売されていますが、季節のもの、旬のものを大事にしながらか食べさせていきたいと思っています。

秋冬は、混菜類を食べると本当に体が温まります。最初に近さんが一つの食材で2種類も3種類も料理する山形の女性が素晴らしいとおっしゃいましたが、私もその通りだと思います。同じ食材でも様々な食べ方がありますので、楽しみもあります。

先程お店で茶碗の出し方や食べ方の話がありましたが、今の本当に若い人、子供は食べ方が悪いと思いますし、注意する親もいない時代になりました。やはり家庭の中でしっかりと躰をしていかなければいけないと考えております。食事というものは口から入るものですから、毒にも薬にもなり、体も悪くするものです。あまり美味しいものばかり食べては良くないということは、皆様ご理解いただけたと思いますが、やはり粗食に耐えるということも必要だと思います。

美味しいものを食べても、少し漬けものを食べるとほっとします。塩分を摂り過ぎるのは良くないことですが、習慣付いてしまったかと思います。小学校にもよく行かせていただきますが、親が野菜を食べさせないのではないかとと思いますが、少し工夫すると子供は食べます。そして励ますと、さらにどんどん食べる。お家でも食べてねと言うと「うん」と返事して帰りますが、その子供達の笑顔を見るのが本当に嬉しくてほっとします。核家族化していることも理由の一つだと思いますが、私達は必ず親が調理する姿を見ながら育ってきました。この材料をこのようにすれば良いということを経験してきました。身の

回りにある食材を使いながら、親から子、子供から孫へと伝わっていくことを願っておりますが、残念ながらそのような機会も少なくなりました。

ここから車で20分ほどのところに古屋敷という昔の集落がありますが、以前火事があったために建物が焼け、保存会の方が一生懸命に屋根葺きなどをしております。明日、萱刈りのために20人ほどが集まるそうですが、まかないの担当を私が担当させていただくことになりました。あまり美味しいものは出せませんが、キノコを入れてご飯を炊いたり、丸切り大根を煮たりと考えております。また、寒い中仕事をさせていただきますので、温かいものが本当に喜ばれます。ビフテキやとんかつがおいしいといっても、心をこめて作れば皆さん美味しく食べていただけます。私はいつもそのようなイベントに出させていただきますが、本当にいつも感謝しております。

栗野さんも今一生懸命に店を開いておられますが、素朴な味というのが年を重ねれば重ねるほど、恋しくなります。かぼちゃの柔らかい部分をご飯に乗せて卵の代わりに食べたことを、子供心にすごく美味しかったと記憶しております。今は少し小さくしてかぼちゃ汁を時折作りますが、私の主人も昔のお汁は本当に美味しいと言っています。懐かしいものですね。本当に毎日、今どこの家庭でも盆と正月が来たような食事ですが、時折このような味を出すと、自分の舌には幼い頃の記憶が残っていますので、その感覚を蘇らせてくれます。そうしますと、本当に美味しく食べられる。短い時間ではございますが、私の話を終わらせていただきます。

コーディネーター

庄司さんからは、春雨庵に関する普段お聞きできない話をお伺いしました。栗野さんからは日本食の世界や食の大切さについて、そして鈴木さんからは家庭における食の役割についてお話いただき、丁度、皆様のお話が上手くまとまったと考えているところです。

それでは、日本食というものがどれだけ価値があるかという点からは如何でしょうか。

栗野さん

帝国ホテルも、数年前にイタリアンレストランに変えました。あのホテルもイタ飯かという想いです。いためしにも美味しいものはいいのですが、日本にはやはり日本人に合った、例えば日本人が牛乳を飲んだ歴史は大変浅いです。

日本に乳牛が導入されたのが徳川吉宗の時代に千葉のマザー牧場ですが、薬として飲まれていただけです。明治から牛乳が入って少しずつ普及していきましたが。ですから、日本人の中には、あの牛乳を消化することが出来ない人がたくさんいる。しかし、ここで注意したいのは、食べるとお腹がごろごろするから食べないとうのも良くないことで、日本人の身体は大変精密で、異質なものが入ってくると大変だとなりますが、前日30ccでも今日は40cc、温めたら飲んでも大丈夫だとなります、大変機能性の優れた生物です。そのような意味では大変良い食文化になっていくと思います。

私が座右の銘にしているのが、幕末から明治にかけての食道家である徳川家康が、亡くなったのは確か76歳だと思いますが、大変寿命が短い時代に、何故彼はあの様に長生きできたのかと考えた時に、諸葛孔明のように食を導く方が家康の近くにいたようですね。いわしなどを七輪で焼いて自ら食べたようです。

室岡ゲンサイさん等が素晴らしいことをおっしゃっていますが、人間は元来動物なので、冬眠の態勢に入ります。ですから「春は苦いもので起こせ。夏は酸っぱいものを食べなさい。秋は辛い物、たくさん出回る収穫物を食べて冬に備えなさい」と。また、カロリー計算が出来なかった時代に、「冬は油をもって食しなさい」というこの言葉は名言だと思います。外国の食事も美味しいことは良い事だと思いますが、諸外国は逆に今、日本料理を見直しています。その中で、私達日本人が身体を冷やす食事を四六時中摂るとするのは如何なものかと思います。体を温める食材を食べるとするのは、お母さんの料理、おばあちゃんの料理がおそらくそうでした。三丁目の夕日に出てくる食事はそのようなものであったと思います。

鈴木ウメ子さん

上山は里山に囲まれておりますので、10分ほど歩いて山に行くと、春はごみを始めとして様々な野菜（のさい）と申しますか、本当にたくさん摂れます。

ですが、その事を知らない人が身近に多くいらっしゃいますので、少しずつ、これはこうして食べると良いということを教えています。飽食な時代ではございますが、やはり食べるものを知っているというのは力強いことだと考えております。

春に東京に行った時は千鳥ヶ淵にたくさんの「くきだち」が生えています。本当に身の回りに様々な食材がありますので、是非多く食べていただきたいと考えております。

コーディネーター

話は尽きませんが、残り時間が少なくなりました。この「食」の世界は大変奥が深いもので、話題が尽きることがありません。ですから、「食」に関する分科会は楽しい一方でとても大変なものとなります。

「食」の世界は日本とヨーロッパでも大分異なります。文献に残されておりますが、スイスの捕鯨船が上陸した際、最初に水夫たちが探したのが大根畑です。生野菜が無いと水夫は病気になりますので、大根を身体に塗りました。ヨーロッパで大根は薬草と位置付けられており、日本では食べ物です。

皆様のところには様々な野菜があるはずです。正木先生から、金子みすずさんの話がございましたが、皆個性があっていいわけです。地域にはそれぞれ文化がありますので、北海道から沖縄まで、スーパーで同じものを販売しているのがおかしい。また、日本の食が欧米の食と異なるのは当然です。ですから、先程から食事における行儀の悪さなどの話題が出ておりますが、マナー等は蘇らせなければならない日本の文化であろうと考えております。

先日、アメリカの上院議員、ジョン・マッカーマンが亡くなりましたが、上院議会として世界の民族料理を徹底的に調査させ、日本食を世界の理想食として決めました。ですから、山形はこれほど食が豊かなのに、「おしん」などの影響で貧しい地域として見られているのが残念でございます。

皆様の地域にはそれぞれの食がございますし、皆様にお越しいただくことで上山の価値がさらに深まっていくことでしょう。それでは、この第3分科会を以上で終了させていただきたいと思えます。

本当に皆様ありがとうございました。

記録：上山市観光課 奥山夏樹