

特集

食が命をはぐくむ

「いただきます」と合掌しても、本当にその肉や野菜を敬っているか。

月刊 どうぼう

# 同朋

仏教がみちびく、あらたな人生

10 | 2017  
OCTOBER  
400円



巻頭インタビュー

## 白崎映美

親鸞万華鏡

ゲスト：小山聡子

イラストで知ろう！ 東本願寺

あなたのとなりの僧侶

旬のいっぴん精進料理

森 かおる

仏教なんでも相談室

真城義雄

探訪：真宗民俗

蒲池勢至

子どもたちに届けたい言葉

佐賀綾夏文

仏教学入門

宮下晴輝

「教行信証」の世界

延塚知道

咲く花 鳴く鳥 そよぐ風

伊藤比呂美



# 食

特集

# 命をはぐくむ

対談

食べるとは、  
すべてのいのちのちとつながること。



辰巳芳子

宮本春美

京都・東本願寺 発行

第10巻 第10号(通巻798号) 2017年10月1日発行  
1冊1,000円(税別) 1冊500円(税別) 27年10月28日第三刷発行

特集

# 食

# が命

# をはぐくむ

私たちの命は、食べることで、つまり

他の生き物の命をいただくことで支えられています。

食は、私たちの生の根底にあるもの。

しかし、現代ではこの食が危機に瀕しています。

農業の衰退と食料自給率の低下、食の安全性への懸念、

家庭での手作り料理の減少、「個食化」や「孤食化」の進行…。

そして、食の危機は未来を担う次世代の健康を損ない、

食にまつわるさまざまな文化の伝承を妨げます。

命をはぐくむ食生活を危機から守り、

地域の豊かな食文化をこれからの若い人たちに

どうやって引き継いでいけばよいのか…。

さまざまな方と共に考えます。





料理家・随筆家  
たつみよし子  
**辰巳芳子**

真宗大谷派僧侶・坊主  
みやもと はるみ  
**宮本春美**

撮影：堀内智博

## 食べるとは、 すべてのいのちとつながること。

長年にわたり、素材の味を活かしたお料理と共に、食の重要性を訴えてこられた辰巳さん。  
私たちの生命を支える食の大切さについて、  
お寺でご門徒と共にいただく「お齋」を大切にされる宮本さんと語り合っていました。

### もの言わぬ 食材の求めに応える

**宮本** 今日、以前から尊敬申し上げていた辰巳先生にお会いできてとても嬉しいです。今回、お書きになったご本を何冊か読ませていただき、さらに先生の生活と思想を描いたドキュメンタリー映画「天のしずく」を拝見して、改めて感銘を受けました。例えば「野菜に習う」（マガジンハウス）というご本のあとがきにはこう書かれていますね。「野菜というものの「いのち」と、人という人間の「いのち」。これを「いのちそのもの」の観点から観ると、人間がもののいのちより優位であると思うのは、単なる思い込みにすぎぬことが見えてくるはず。／もの言わぬ野菜の求め、これに繰り返し応えることで、美味がうまれる。／いつの日にか、ものと人の関わりを身につけた人になれるはず」と。

**辰巳** 私の本は、まえがきやあとがきだけ読んでくださればいいんですよ。中をぜんぶ読むのは大変だから（笑）。



辰巳さんの「梅仕事」は、母の代からたゆまず続けられている。「野菜に習う」(辰巳芳子著・マガジンハウス)より 撮影:いのまた政明

**宮本** この文章を読ませていただいたで、食に対する見方が180度変わるような大事な視点をいただきました。私たちは、自分の空腹の欲求を満たすために、野菜を調理したり食べたりしているうちに、野菜に習う。とか。もの言わぬ野菜の求めに応える。といった謙虚な姿勢を忘れてしまっているんですね。

**辰巳** 以前、「料理は「もの」との対話」とエッセイに書いたことがあります。野菜でも肉でも魚でも、それぞれの食材によって、どのように料理してほしいと求めていることがあるのです。料理とは、その求めに繰り返し応えるという対話の世界です。

若い頃、和風の煮炊きものをする時、味のつかみどころがわからなくて悩みました。それである時から、このように煮たいとか、こんなふうに炊きたいという作意をやめました。自分がつくるのではなく、ものの求めに従っていきこうと決めたのです。例えば、みがき鰯を炊く時でも、最初は調味料を7割ぐらいにして炊き始め、一晩置いて加減を見てから、味が足りないようなら補って…、というように、一段階ごとにこちらから

ら歩み寄っていきます。

大切なことは、ものと人との関わりです。それがわかると、自分のいのちを宇宙の中にどう位置づけるかがわかってくるのです。ものと自分の関係がわかってくると、宇宙と自分の関係がはつきりしてくる。自分のいのちと宇宙との関係を把握するために、ものと付き合うんです。ものの言うこと、ものの求めに、どうやったら従っていけるか。それを繰り返しているうちに、やがて宇宙の求めにも応えられる人間になれる…。そういうことなの。そういう目標がなければ、台所仕事なんてやっつけられませんよ。

「人はなぜ食べるのか」を考え続けて

**辰巳** 先日、曹洞宗のお坊さんが7人ほどうちにいらいっしやいました。私がよく本に書く玄米の煎汁(玄米スープ)を教えてほしいと言って、わざわざ出雲からいらしたのです。禅宗の方々にとっては、お掃除も



### 宮本春美 みやもと はるみ

1953年北海道生まれ。北海道大学経済学部経営学専攻卒業。真珠大学北海道校立天祐寺坊主。2012年4月より真珠大学済大岩井人会委員長を務める。

修行のうちでしょう。いったいどう  
いう心根で掃除をするのか。それが  
なければやっていられないですよ。  
掃除する自分を、この宇宙のどこに  
位置づけるのか。そのことを把握し  
ようとしなければ、何のために掃除  
の修行をするのかわからない。

弟から言われたことがあります、  
私はもともと料理がそれほど好きじゃ  
ありませんでした。だから、料理を  
することに何かしらの意味や理由が

なければ納得できない。そこで私は  
料理をしながら、「人はなぜ食さねば  
ならぬのか」という課題を十数年考  
え続けました。そしてようやく、「食  
というものは呼吸と同じで、生命の仕  
組みに組み込まれている」という結  
論に行き着いたのです。

その「生命の仕組み」を科学的に  
教えてくれたのは、分子生物学者の  
福岡伸一先生がお書きになった本で  
した。そこに書いてあったのはルド

ルフ・シェーンハイマーという科学  
者の説ですが、簡単に言うくと、私た  
ちがものを食べるといのは、自動  
車にガソリンを入れるようなことで  
はなく、食べることによって私たち  
の体は分子レベルで日々刷新されて  
いるということです。つまり、私たち  
は食えることによって他のいのちの  
分子をもらい、自分の体を毎日つく  
りかえているというわけ。だから、  
食べるとは他のいのちとつながると

いうこと。食をとおして私たちは地  
球環境のすべてとつながり、同時に  
これまでの先人すべてとつながって  
いるのです。

**宮本** 今のお話をお聞きして、お料  
理をしながらそういうことをずっと  
考えてこられた辰巳先生の哲学的な  
深さ、精神性の高さを強く感じまし  
た。食べることによって、私たちは  
すべてのいのちとつながっているん  
ですね。そういうお話を、これまで  
も先生のご本から教わってきたにも  
かかわらず、どうしても我が消えな  
いというか、自分中心に、自分の食  
欲を満たすだけのために食事をして  
いる傲慢さを反省させられます。お  
肉やお魚やお野菜に向かって「いた  
だきます」と手を合わせておきな  
がら、本当にその材料に息づくいのち  
を「いのち」としていただいていた  
のかどうか…。なんともはや、言葉  
を失ってしまいますね。お料理をす  
る時にも、ともすれば小手先だけで  
調理してしまったり、自分の好き嫌  
いだけで味つけをしたり…。「野菜  
に習う」とご本のタイトルにあるよ  
うに、本当にいのちそのものをいた  
だこうとするなら、それぞれの持ち



### 辰巳芳子 たつみ よしこ

1924年東京生まれ。料理家、読書家。聖心女子学院卒業。料理家の母・辰巳真子に家庭料理の薫陶を受け、45歳で料理家として立つ。フランス料理、イタリア料理、スペイン料理の研究を積み、「暮らしかめ」をはじめ独自の手法を確立。父親の介護体験から、生まれてから死ぬ日まで「いのちを支える」ものとしてスープに着目。1996年から「スープの会」を主催し、活動を続けている。また、NPO法人「良い食料を伝える会」会長、NPO法人「大豆100地運動を支える会」会長として食の重要性を伝える活動に取り組む。「あなたのために いのちを支えるスープ」(文化出版局)、「食といのち」(文春文庫)、「食に生きて 私が大切に思うこと」(新潮社)、「野菜に習う」(マガジンハウス)など著書多数。



『野菜に習う』  
著者/辰巳芳子  
発行/マガジンハウス  
(クワッソンBooks)  
定価/2,500円(税別)

味を素材に聞くという営みが大事なんだな、と教えていただきました。「野菜に習う」という、この「に」という意味合いが重いですね。私たちもよく「お聖教おせいこうに聞く」といった言い方をしますけれども、その時には、教えの前で自分の殻を全て破って素直な私にならないと、そういう言葉は言えないのかもしれないと思います。私たちは何かというと、すぐ分かったかのような感覚でものを

捉えがちですから。

辰巳 そうね。そういうことなんでしようね。

### つくる者のいのちも支える スープのすばらしさ

宮本 ところで辰巳さんといえば、いのちのスープのお話が有名です

ね。脳血栓で入院され、嚥下困難で通常の食事ができなくなったお父さまに、日替わりのスープをつくって毎日食べさせ、お亡くなりになるまでの3年間、いのちを支えられた、と。「あなたのために いのちを支えるスープ」(文化出版局)というご本を読ませていただいて、スープというのがいかに優れたお料理か、とりわけ病気で衰えた方を支える食べものとしていかにふさわしいかを知り

ました。

辰巳 ご病気の方にスープがなぜいいかと言うと、まず吸収がいい。そして、とろみのあるスープは嚥下困難な方でも召し上がりやすい。そして何より、手間ひまかけてつくったスープは、素材の味が引き出されて本当に優しい味になります。父はいつも病床で私がつくったスープを口にする時、深いため息をつき、えも言われぬ笑顔で私を見つめました。

スープがすばらしいのは、つくって差し上げる相手だけでなく、つくる人自身も支えてくれるということ。病人の辛さを代わってあげることとはできなくとも、手間ひまをかけてスープをつくることは、相手と苦しみを分かち合うことにつながり、つくる人の気持ちを落ち着かせるんですね。

宮本 「食といのち」(文春文庫)というご本では、看護師の川嶋みどりさん(19頁にインタビュー掲載)と対談なさって、人間にとって口からものを食べることがいかに大切かを話し合われていましたね。最近の医療現場では、胃ろうや点滴など、口からでなくても栄養が摂れる技術が

発達していますので、患者さんが誤嚥性肺炎などを起こすとすぐ経口で食事を与えるのを止めてしまうようです。その点、先生のお父さまが最期までスープを口にできたことは、とてもお幸せなことだっただろうと思います。

**辰巳** 口からものを食べることは、その人の生命力を引き出すんですね。川嶋先生にお話をうかがって、改めてそのことがよくわかりました。

**宮本** 私の母も、最期は口からものを食べられない状態で亡くなりました。胃ろうをしていましたので栄養は摂れるのですが、本人の気持ちはどうだったか…。最期を看取った時には、お粥の上澄みをすくって少し味をつけた重湯をもつていって口に運んだところ、それをすうつと一口飲んで…、それが最期になりました。肉親とのそういう悲しい別れを経験したからでしょうかね。辰巳先生がおっしゃる「いのちのスープ」という言葉の響きが、すんと胸に落ちたような気がします。

### みんなでこしらえた食事を一緒にいただくお寺の「お齋」

**宮本** また辰巳先生のお父さまが亡くなられたあと、料理を教えていた生徒さんと協力して、地元のクリニックでスープサービスのボランティアを4年間なさったそうですね。そして、その後には後継者を養成するために自宅でのスープ教室を始められ、これは現在でも続けられているとか。

**辰巳** ええ。今でも毎月、自宅で50人の教室を開き、別の場所で70人ぐらいの教室を開いています。それ以上は無理ね。その2クラスだけでも、お弟子さんたちが手伝ってくれるからどうにか開けるので、お手伝いなしではできません。

**宮本** お料理のテクニックだけを教えるのではなく、先ほどからおっしゃられているように、人間としての食への向き合い方を含めて伝えておられるのでしょうか。そういうことをはっきりと教えてくださる方は貴重なので、たくさんの方が集まられるんでしょうね。

**辰巳** お寺でも、門徒さんがお集ま

りの時、「お齋」を一緒になさるでしょう。そうやってお寺さんが食べることを奨励してくださるのはいいことね。

**宮本** ありがとうございます。私が住んでいるお寺は、北海道の恵庭市にあります。そのお寺は北海道に入植して130年ほどですが、その間ずっと変わらずに続けてきたのは、親鸞聖人の御命日の法要である報恩講です。その報恩講には、今おっしゃっていただいたように、「お齋」といって仏事の際にみんなでいただくお精進の食事がつきものです。

報恩講のお齋にお出しいただくお大根や人参などのお野菜の多くは、門徒さん方が畑で育て、お寺に運び込んでくださったものです。浄土真宗のお齋は、お寺がお料理を用意してご門徒にふるまうというより、むしろ門徒さんが中心になって、皆さんでお料理をつくってくださる人が多いのです。

私がお寺に嫁いってから41年になるのですが、その報恩講のお齋はずっと味が変わらないんですね。お煮しめも、酢の物も、炊いたお豆さんも、お味噌汁も、昔から味が変わっていないことね。



煮しめや酢の物のほか、ポテトサラダやきんぴらごぼうなどを取りわけていただく



宮本さんが身を置く天竺寺の持入会による報恩講のお齋の準備

ない。これはやはりご門徒のご家庭で、親から子へ、子から孫へと伝承された味の確かさでもあるでしょうし、お寺でお齋を味わったご門徒がその地域の次の世代に伝え、今日まで保ち続けてくださった生きた伝統だろうと思うのです。もちろん、年によって作物の出来の悪い時もございますでしょう。でも、出来がよくても悪くても、同じようにおいしく炊ける技の確かさがあるのでしょうかね。お大根でも、筋が残らないように、煮崩れしないようにと気を配って、いいねいに調理されたお齋を、いつも一緒にいただいています。

また、お寺では、毎月、婦人会の定例の集まりがあり、その日は当番の方々が代わる代わる50人から80人前のお齋のお膳を整えてくださいます。そして年に一度の報恩講の時には、その集大成のようにして3日間で750食ものお齋をお出しするのです。

若い人も加えて

料理にも新しい工夫を

**辰巳** ただ、昔からの味を守るだけでなく、若い人たちにも喜ばれるように、新しいお料理をとり入れていくことも大切ですよ。例えばじゃがいもなら、冷たいスープも温かいスープもつくれるし、ポタージュだってつくれるでしょう。大根でもただ煮るだけでなく、ピクルスだってできますね。

**宮本** そうですね。私どもの地域でも世代が移り変わり、若いお母さんたちがお寺へ見えるようになりまして。中には、キヌウリやパブリカを漬けたピクルスをお齋のために持ってきてくださるお母さんもおられて、それがおいしかったのでそれまでの酢の物をピクルスに替えたという事例はあります。子どもたちも喜んで食べていますよ。

**辰巳** じゃがいもならニョッキという食べ方がありますね。かぼちゃでもニョッキはできます。材料の長所を活かすような調理法が、世界中にあるでしょう。戦時中はそんな食べ方を知らなかったから、煮ただけのじゃがいもやかぼちゃをたくさん食べさせられて…、憂鬱なものでしたよ。その後、どれほど。ああ、損し

たな。と思ったことか(笑)。

**宮本** そうですね。今はいろんな国の調理方法が紹介されていますから。

**辰巳** 若い人たちに、例えば世界中のじゃがいもの食べ方を調べてもらうとか。そうすると、世代の違う人ともつながりが生まれてきますね。どうしても、人はこれまでさんざんやってきたことに発想が縛られるから、

そうではなくて、無理なく他の視点を持つようになさったらいいですね。

**宮本** 先生、ありがとうございます。なにか目からうろこが落ちたような気がします。ただ、やはり伝統は形から伝わる部分があると思います。伝統があり、新しい発想が生まれ、また元の形に戻ることもできる。その連続で形として伝わるということも大切にしていきたいです。

### この国の食のあり方を もう一度立て直すために

**宮本** それにしても、先生ご自身が何度もご本に書いておられるように、若い人の食生活のあり方が心配です

ね。子どもたちが食事を3食ともコンビニのお弁当やファストフードですませたり、ひどい場合はスナック菓子ですませたり…。その背景には、家族がみんなバラバラになって一人ひとり違ったものを食べるという「個食」とか「孤食」と呼ばれるような状態があるのでしょう。そもそも、家でお料理をすることが少なくなっていますね。

**辰巳** 私は、講演会など人が集まる場所へ行くと、「この中で、出汁をひいている人は手をあげて」と必ず訊きます。そうすると手をあげる人が本当に少ないんですね。日本の底が抜けているとしか言いようがありません。

数年前に、各自治体で働いている人を対象に食生活調査をしました。それで、一週間のあいだに食べたものを書いてもらったら、おみおつけを食べている人は数えるくらい。おひたしも少なくて、野菜の煮っころがしなんてほぼ皆無でした。

**宮本** この国の食の安全や安定性も心配です。日本の食料自給率はカロリーベースで40%以下だと言うでしょう。とりわけ大豆の自給率は5%ぐ





粟米を煎じ、昆布、梅干しと共に煮出した「粟米スープ」／「さ、あしあがれ。」(辰巳芳子著・マガジンハウス)より 撮影：小川照典

らいだそうですね。そこで先生は、子どもたちが一人約百粒の大豆を播いて育てるといふ「大豆100粒運動」を提唱され、その「支える会」の会長も務めておられますね。

**辰巳** 食は国の根幹を支えるものです。食料自給率が4割を切るなんて、あつてはならないことですよ。だから、この「大豆100粒運動」の狙いもそこにあります。食料自給率を上げるために、まず手はじめにこの国の大豆を再興させようということ

なんですね。

**宮本** 運動に参加する子どもたちを見て、何か感じられることはありますか。

**辰巳** 私は、子どもたちと直接関わる機会が少ないので、子どもたちが変わったとか変わらないとか、そんなことは言えません。でも、子どもは変わらないと思うな。子どもは子ども、やっぱり人間ですよ。そして、大人よりもっと真実を求めているんです。

### 一緒に食事し、

### 共に学ぶ場としてのお寺

**宮本** その点、お寺の報恩講には、祖父母あるいは父母と一緒に、小さな子どもから中学生、高校生まで来て、みんなと一緒にお齋をいただきます。お野菜の煮しめなどは普段食べられないものでしょうけど、喜んで食べていますし、その子たちにとっては貴重な経験になっていると思います。

それと、今は子どもの貧困の問題があつて、「子ども食堂」が全国で増えていますね。その流れとお寺をどうリンクさせるかも考えています。

**辰巳** お寺の役割は大事ね。お寺の方は、ぜひ遺元禪師の「典座教訓」をよく読んで、その内容を檀家さんに伝えてほしい。人間と食との関係をあれほど深く美しい言葉で表現してくださった方はいないんじゃないかな。

お寺はね、お参りに来た方と料理

とか掃除の仕方を一緒に学びながら、同時に教えを伝えやすい場所でしょう。なぜかという点、畳の上で膝を突き合わせて座るから、親密感が違うの。あれはかけがえのない環境ですね。学校の広い教室で、椅子に座って何かを教わるのとは違うのよ。

檀家さん方と、例えばたくあんや梅干の漬け方なんかを一緒に学ばれることもあるでしょう。そういう時、ご自宅にお漬物の壺などを置く場所がない方も多いでしょうから、お寺で預かってあげればいいと思うのね。そうすれば、檀家さんが漬かった梅干を取りに来たり、漬かるまでの様子を見に来たりといった行き来が生まれ、ご縁が濃密になるんじゃないでしょうか。

**宮本** そうですね。なるほど、おもしろいですね。

**辰巳** さつきおっしゃられたお齋をみんなで作られる時も、仕事の始めと終わりにお念仏をお称えになるんじゃないですか。

**宮本** はい、もちろん皆さんがお集まりになった時にご本尊の前でお念仏を称えて合掌礼拝しますし、お台所での仕事が付いた後もご本尊の前で礼拝します。お寺というご本尊がある場の意味がそこにあると思うんです。

### お念仏の生活を 人々に伝え続けてほしい

**辰巳** 宮本さんご自身も、もちろん毎日お念仏を称えられるでしょうが、どういう時にお念仏をお称えになりますか？

**宮本** まず、毎朝目が覚めた時ですね。今日もまたいのちが目覚めたということに驚き、感謝の気持ちで念仏申させていただきます。それから、やはり食事をいただく時ですね。真宗大谷派には、お念仏の他に、昔から伝わっている食前・食後のことばがあるんですよ。食前のごとばは、「み光のもと われ今さいわいに この浄き食をうく いただきます」、食後のことばは「われ今 この浄き食を終わりにて 心ゆたかに 力身にみつ こちそうさま」とみんな唱和します。先ほどから先生がおっしゃっていますとおり、私たちのいのちは

他のいのちを食することで支えられていますからね。食事をいただくたびに、改めていのちの尊さを問いただすことを大事にしています。事あるごとに、そして一日の終わりにもお念仏申させていただいております。

を上げる時だって、一段上がるたびに「南無阿彌陀仏、南無阿彌陀仏」と、そうやって暮らしていらっしゃるはずだと思います。そういう生き方を、ぜひ門徒の方々にも提唱していただきたい。常に神さまや仏さまと共に生きるという人を増やしてほしいんです。それが、あなた方僧侶の最大のお勤めだと思うんですよ。

**辰巳** そうやってお念仏をなさる時に、世界平和ということも念じていただきたいのです。

私は、どこかの国がミサイルを飛ばしたといったニュースを聞くたびに、そのことを意識しないではいられません。今の政治家はどれほどのちの重みを考えたことがあるのでしょうか。前の戦争でいのちを守ることにがどれほど大変か日本は学んだはずなのに。

**宮本** その戦争で、先生は結婚したばかりのお相手を亡くされたんですね。

**辰巳** 彼が戦死したのはフィリピン戦線です。彼と同じ船でそこへ送られたのは3800人、そのうち帰れたのは8人でした。憲法九条は、その彼を含む230万人のいのちの対価です。そのいのちの重みを、どれだけ感じていかうかですよ。

**宮本** その戦争で、先生は結婚したばかりのお相手を亡くされたんですね。

**辰巳** 彼が戦死したのはフィリピン戦線です。彼と同じ船でそこへ送られたのは3800人、そのうち帰れたのは8人でした。憲法九条は、その彼を含む230万人のいのちの対価です。そのいのちの重みを、どれだけ感じていかうかですよ。

**宮本** その戦争で、先生は結婚したばかりのお相手を亡くされたんですね。

**辰巳** 彼が戦死したのはフィリピン戦線です。彼と同じ船でそこへ送られたのは3800人、そのうち帰れたのは8人でした。憲法九条は、その彼を含む230万人のいのちの対価です。そのいのちの重みを、どれだけ感じていかうかですよ。