

はじめに

僕は、そば屋のおやじです。製粉・そば打ち・料理作りの日々を送っています。季節の野菜を使った料理を中心に自家製の干物・手間加えた刺身や、季節は限られますが山菜も出しています。

そばの修業はしましたが板前の修業はしてないので、ちゃんとした和食を出している店ではありません。それどころか、新鮮な力タクチイワシを見つけるとアンチヨビのオイル漬けも作りますし、自家製のマヨネーズを使ったポテトサラダなどもあります。デザートに自家製のアイスクリームやプリンまでありますので、かなり節操のない店といえるかもしれません。

営業は夜だけで、酒を飲みながらゆっくりしていかれるお客様がほとんどです。たまたま私好みの古い一軒家を借りることができたものですから、近所の人にサンダル履きで来てもらえるような気軽な店ができたらということで始めました。

もともと自然食に少し興味を持っていたこともあり、二〇〇〇年に開店して以来、できる範囲で栽培や製造の方法にこだわった食材を使うように心がけていました。一つ二つと吟味していくうちに、自然と使う食材が変化していきました。その間、数々の素晴らしい食材との出会いもありました。

開店して五年ほど経った頃からでしょうか、私の味覚は大きく変化を始めました。その頃には食材の吟味が進み、店を出しているものの多くが、自然な栽培方法の農産物や、昔ながらの作り方の調味料に変わっていました。

まず化学的手法を用いて製造された調味料や油を口にすると、舌はしびれ胸焼けがし、強い脱力感に襲われるようになりました。時として、病気になったのではないかと思うほどです。次に農薬や化学肥料をたっぷり使って育てられた野菜を美味しいと感じなくなりました。食べ物の好みが変わったというよりも、体そのものが変化したといった方が正確かもしれません。

初めは、体調不良か、私だけのおかしな感覚ではないかと思いましたが、しかし、ほどなくして、妻にも同じことが起き始めたのです。さらには、私の店で修業している弟子も同じことを口にするようになりました。

このような体験の中から、ある疑問が生まれました。一般に数多く出回っている食べ物、実は何か恐ろしい危険をはらんでおり、私たちは日々大変なものを食べているのではないか、そして、その危険を犯してしまった結果、自分の味覚や体を痛めつけているのではないのか

と。

もしかすると私は何か重要な体験をしているのかもしれないという思いが、頭をよぎりました。そこで自分自身に起きたことを客観的に理解する意味で、友人知人に私の経験を話し、食べ物を変えることを勧めてみました。すると、同じような食生活に変えたすべての人たちが、次々と私と似たような体験をしていくのでした。

気がつくのと、食べられる食品は激減し、食べ歩きが趣味だったにもかかわらず、行ける飲食店も大きく減ってしまいました。

野生の動物は、栄養を考えて食べません。人間のように、何でも、しかも過剰なほどの量を食べることはありません。食べ過ぎて太って動けない野生動物を、見たことがあるでしょうか。食べるべきものを必要なだけ食べる、そしてそれが美味しい、ただそれだけで生命と健康を維持しています。

いや、人間だって美味しさを求めて食べているではないか。そうお考えになるかもしれませんが、確かにその通りです。

しかし人は、食べることに嗜好を満足させることや楽しみも求めます。食べることに置いて、ある程度は必要なことですが、現代ではそれがあまりにも大きくなってしまいました。

た。その結果、食生活が多様になり過ぎ、しかも過剰な便利さを追い求めています。食べ物の旬を無視し、農薬・添加物などの化学物質や加工食品など不自然なものが氾濫し、本物の食材は少なくなるばかりです。

現在、私たちの回りにあふれている食べ物は、あたかも病気であるかのような、力をなくしたものがほとんどです。本当の意味でのエネルギーと満足を与えてくれる食べ物ではありません。

素材本来の深い味わいのある食材がなくなった結果、濃い味付けでごまかしながら食べるようになりました。本物を本物と感じ、体を害するものを害があると察知する感覚が、衰えてしまったのです。美味しさを強く求めているにもかかわらず、本当の美味しさからどんどん離れていくという皮肉な結果に陥りました。

体の血肉となり、日々のエネルギーを補い、何よりも健康をもたらしてくれるという意味での素晴らしい食材を食べ、味覚と体に変化してきた私は、人の健康は、食べ物と密接につながっているということに気づきました。

しかし私は、この本でみなさんに最高の食についてお教えします、などと言うつもりはありません。はつきり申しあげますが、私にはそういうことはわかりません。また「これを食

べれば健康になれます」と歯切れよく言えば耳にも心地いいのかもしれませんが、そういったことを申し上げるつもりありません。

ただ私自身が体験したこと、自分の体で探求してきたこと、そして私のような食生活を実践すれば、何がどのように変化していくのかをお伝えしたいと思っています。

一歩一歩ですが、食の本来の姿に近づいている実感があります。それによって得ることができた大きな喜びをお伝えします。

また、味覚と体の変化したことによって、食べ物にまつわるさまざまな問題にも身をもつて気づくことができました。そしてそれらの問題点の多くは、本書の方法を実践すれば、誰にでも実感していただけたらと考えています。世の中にあふれている多くの食べ物の問題点を、みなさんに問いかけたいと思っています。

私は少しずつ進めましたので何年もかかりましたが、しっかりと実践すれば約一ヶ月で何らかの味覚と体の変化を体験していただけるものと思っています。そして一年二年と実践したなら、あなたの味覚と体は大きく変化を遂げることでしょう。

たぶんすべての生き物にとって正しい、食のあるべき姿があるはずです。そしてこの地球上でそこから大きく外れてしまっているのは、人間だけです。私たちが再び正しい食生活を

送れるようになれるかどうかはわかりません。しかしできるだけ多くの人に、正しい食に向かって、一歩一歩近づいてほしいと考えています。いや、そうでなければ人類の未来は近い将来途絶えてしまうのではないかとさえ感じています。

この思いは私の想像などではなく、いろいろなものを食べることによって私の体に起きたさまざまな現象をつないだ結果、至ったものです。そう思わざるを得ないという体から発せられる叫びでもあります。

どうかあなたも食材の発する声に耳を傾け、そして多くのことを感じ取っていただきたく願わずにはいられません。

本書が、あなたが素晴らしい食事をし、そして食とのかかわりを少しだけでも見つめ直すきっかけとなり、あなたの健康に寄与できるとするならば、これ以上の喜びはありません。

目次

第一章

味覚がどんどん変わっていく

飲食店で覚えた違和感 14 ラーメンとの戦い 16

野菜や肉も……？ 19 磨かれた感覚の世界とは 22

修業で一番大切なのは味覚を磨くこと 26

味覚を変えることは、人生を見つめ直すこと 27

第二章

味覚革命のポイント

体が発する信号を聞く 30

ポイントは三つ 34

ポイント① 不自然なものを体の中に入れてない 35

ポイント② 薄味を心掛ける 39

ポイント③ 本物の食べ物を食べる 43

まずは一ヶ月間実行 44

第三章

不自然なものを体の中に入れてない

体に悪いものとは 48 化学調味料 50

添加物 59 農業と化学肥料 54

第四章

薄味を心掛ける

薄味への変化は少しずつ 62 素材を味わうこととセットで 65

塩分の考え方、減らし方 67 塩加減はとても大切 69

第五章

本物の食べ物とは

本物を選ぶ基準 74

自然であること① 無農薬 76

自然であること② 有機栽培 79

自然であること③ 旬を大切に 82

感動 83 らしさ 86 偏った評価を当てにしない 90

本物の探し方 93

第六章

食材との付き合い方

みそ・しょうゆ	98	油	98	卵	105	海産物	106	肉	109
牛乳	112	水	118	玄米	122	砂糖と脂肪分	124		
新そばは美味しくない!?	128								

第七章

食べ方との付き合い方

食に関する世の中の常識	134	一日二食・少食の勧め	134		
「一日三十品目」は本当か	137	食事の基本は粗食	140		
噛むことの重要性	142	おなかがすぐ感覚を大切に	144		
気がつくと私は八キロ、妻は二十キロ減っていた	146				
寝る時はおなかを空っぽにして	148	好き嫌いとの付き合い方	150		
甘いものとの付き合い方	154	料理とは生かし方殺し方	158		
調理はシンプルに	164	本物の素材は引き算で	165		
漬け物を食事に活かす	167	横の味覚と縦の味覚	169		
温度の大切さ	172	腸内環境を整える	175	果物の食べ方	176

第八章

味覚革命における酒

辛口と甘口	178	料理と日本酒	184	日本酒の味をつくる要素	186
米の味わい	188	温度で変わる表情	191		
ビールの美味しさとは	194				
【瓶ビールを生ビールのような泡に変える裏技】	196				
素晴らしい日本酒の探し方	198	酒を飲まなくなりました	202		

第九章

革命家の憂い

本当の食育とは	206	問題だらけの給食	208
おふくろの味それは味覚の原点	216	食と経済	217
日本の食文化	221	未来のためにできること	224

第十章

革命家のメニュー

レシピの前に	230	じゃこのごま油サラダ	232
浅漬け風しっとりサラダ	233	キャベツと海苔のサラダ	234

九条ネギの酢醤油	235	大和流ホットケーキ	236
アンチヨビオイル漬け	238	白菜漬け	239
チンゲンサイの炒めもの	241	生姜とサンマの佃煮	242
みそ汁	244	昆布湯	246
手作り干物	247	湯豆腐	248
		獅子唐のおかか炒め	245
		キャベツの瞬間炒め	243
		甘酒	240
おわりに	250		
参考文献	254		

第一章 味覚がどんどん変わっていく

飲食店で覚えた違和感

そば屋を開店した二〇〇〇年当初は、なるべくいいものを使いたいという思いはありましたが、今ほど食材にこだわりを持つていたわけではありません。

いい食材に接していると、味覚が変化します。そうするとそれまで使っていた食材を口にしても満足しない、以前は美味しいと感じたものを美味しく感じなくなります。そしてより美味しいと思えるものを探してくる、それを使っているうちにまた味覚が変化して、満足しなくなる。この繰り返しです。やがて、魅力を感じるのには、原材料と作り方が自然なものだと気づき、そういう食材に向かつていくようになりました。

玄そばに始まり、野菜・調味料など、食材の質を高めるよう、吟味していきました。

そのような流れができつつある頃のことです。仕事が早めに終わると、時々行きたこ焼き店がありました。卵をたっぷり使ったこ焼きで、値段も手頃で雰囲気もいい店でした。その店に行き始めた頃は、普通に美味しく食べて飲んで楽しいひとときを過ごしていました。

通い始めて半年ほど過ぎた頃のことでしょうか、店を出ての帰り道、何となく体に違和感を覚えたのです。体が重たいといったらいい過ぎでしょうか。とにかく今まで味わったことのない不思議な感覚です。もやもやした感じで、表現するのは難しいのですが、体も心も食

事に満足していないというのが一番近いかもしれません。

一日の疲れを癒やしながら楽しく飲んで食べて、あとは帰って寝るだけです。いつもなら大満足で帰路につくはずなのですが、体が「何か違う」という信号を私に発信しているのです。初めはそれほど強い感覚ではなく、理由もわからないので放っておいたのですが、行くたびにだんだんとその違和感が強くなっていきました。

それからというもの、多くの飲食店で同じような感覚に襲われるようになりました。舌がしびれ、強い脱力感を覚えることもありました。外食のたびに襲ってくる体の違和感、おなかいっぱい飲んで食べて、でも不満なのです。「これは何だ、一体何が起きているんだ。病気なのか」と、わけもわからず頭だけが混乱する日々が、しばらく続きました。

体が発する声は、どんどん強くなっていきます。こうなると、その声に耳を傾けて原因を探らざるを得なくなりました。とても不快なのですから、もうそうするしかなかったのです。

妻と私は、ほとんど同じものを食べています。その頃ちょうど、いつもの塩加減を濃く感じ始めて、薄めがいいなどと話をしていました。それで、もしかして妻も何かを感じているのではないかと思い、恐る恐る尋ねてみました。すると、やはり妻も同じような体の違和感を覚え、外食に不満を感じ始めていたのです。

ここに至りやっと気づきました。食材だ、食材の質に、私たちの体が反応しているのだと。

ラーメンとの戦い

昔はよく食べ歩きをしていました。ラーメンも大好きで、よく出掛けたものです。その頃には、多くの店のラーメンを、塩辛く感じるようになっていました。と同時に、化学調味料に対しても違和感を覚えるようになっていました。長い行列ができる、どんな有名店でも同じです。あまりにつらい時は、店の人の目を盗んで、お茶か水をどんぶりに足して、味を薄くして食べました。水ならラーメンの温度が下がりますし、お茶だと味が付いてしまうのですが、塩辛くて化学調味料の味の強いスープを飲むよりはましだったのです。店の人に対して失礼かとも思ったのですが、やむにやまれずそうしました。

ある中華料理店は、化学調味料を使わないという噂を聞いて行ってみた店でした。麺もスープも好みの味だったのですが、わずかに舌がしびれるような感覚がありました。化学調味料に対する反応です。ほかの多くの店ほどは強く感じなかったもので、たぶん量は少なめだったのでしょう。それほど気にもならないくらいだったので、時々行つてはラーメンに舌つづみを打っていました。しかし、初めの頃は気にならなかった化学調味料の味と、濃いとは思

わなかったラーメンの塩気が、通うにつれ、気になってきたのです。

そこで、顔なじみになったこともあり、失礼を承知で店の人に聞いてみました。化学調味料を使っているかと問うと、微量だが使っているとのこと。失礼ついでに、もしできるなら今度来る時、化学調味料を抜いて、しかもたれを少なめにして薄味で作ってもらえないかと頼んでみたところ、快く引き受けてくれました。そうやって作ってもらったラーメンは素晴らしく、とても大切な秘密のラーメンになりました。

ところがしばらくすると、また違和感が出てきたのです。どうもたれに反応しているようです。聞けば、たれにも化学調味料が入っているとのこと。そこで、今度はしょうゆラーメンではなく、塩ラーメンで同じように作ってもらえないかと頼んだところ、さらに素晴らしいラーメンになったのでした。

しかし、しばらくするとその薄味塩ラーメンでさえ濃いと感じるようになり、塩を減らしてもらうということが続き、最近では驚くほど薄味のラーメンを出してもらっています。そのラーメンの美味しいこと。麺の小麦の味わいをしっかり感じる事ができます。今の私にとつては最高のラーメンです。

ただし、この塩ラーメンを美味しいと感じる人は、ほとんどいないと思います。時々友人

を誘って食べに行きますが、ほとんどの人が薄過ぎると言います。それもそのはず、塩分量は通常の塩ラーメンの四分の一程度です。塩を入れ忘れたのではないかと思えるくらいの味です。少し前の私でさえ、薄過ぎて美味しいとは感じないでしょう。

今でも安心して食べられるラーメンは、この中華料理店のものだけです。化学調味料と塩分に対して自分の体がどう反応するかわかってから、好きだったラーメン屋通いは、ほとんどやめてしまいました。

それでも、ラーメンという食への関心が消えたわけではないので、アンテナは張っています。ある日、化学調味料はもちろん、塩もほとんど使っていないラーメンがあると、友人が教えてくれました。ひさしぶりに知らないラーメン屋に出掛けてみることにしました。いくら薄味に慣れている私でも、ほとんど塩分のないラーメンというのは未知の世界で、興味をそられたのです。

結果はといいますと、それが思ったより塩味が利いていました。店の人に聞いたところ、魚介系のだしから塩分が出ているのではないかとのことでした。はつきりいって、いつも食べているラーメンよりも塩辛いラーメンでした。

ラーメンは大好きなので自分で作ることもあります。時々違う店にも出掛けて食べ歩

きたいところです。薄味を追求する人が増えて、私も行けるようなラーメン屋が増えてほしいと願っています。

野菜や肉も……？

ラーメンをどんどん薄味にしてみました。

ある日、大きめの唐辛子を焼いて食べました。その唐辛子はそれほど辛くないもので、さつと焼いておかかとしてゆをかけて食べてみました。スーパーで普通に買ったものだったのですが、口にしたところまったく美味しくないのです。まずいといった方がいいかもしれません。それまで野菜をまずいと感じたことなどなかったもので、これはどうしたものかと思いました。

それからというもの、美味しくない野菜がどんどん増えていきました。購入する野菜の質が下がったわけではありません。それまで喜んで食べていたものを、喜ばなくなってしまうのです。しみじみとした甘みやうまみを感じられないものが多いのだと、気がつきました。と同時に、普通に手に入れていた野菜の中に、えぐみや少し苦みを感じるものがあることも気がつくようになりました。今までさほど気にならなかったことが、どんどん不快に感じ

られるのです。そういったものを食べても、ちっとも感動しません。言葉は悪いのですが、今までこんなものを本当に喜んで食べていたのかと、不思議に思えるほどでした。

例外もありましたが、基本的には自然な栽培方法の野菜を美味しく感じるのだとわかり、一気にそういう食材にシフトしていききました。

そして、気がつくとも肉を食べる割合が減ってきました。意識して減らしたわけではありません。それまで妻も私も肉は人並みに食べていましたが、外食・家で食事にかかわらず、肉を食べる量・回数とも、どんどん少なくなっていました。

肉が美味しくないと思うわけではありません。いや、逆に吟味して選んだ肉は、以前にも増して美味しく感じることもあるくらいです。しかし、穀物・豆・野菜・果物など植物性のものの美味しさと比べると、肉の美味しさというのは感動とまでは呼べなくなってきたのです。

今でも肉を食べることがありますが、一切れか二切れで十分です。野菜の煮物に少しだけ豚バラなど脂身のある部位の肉が入っていると、コクが出て美味しいと思うことはあります。麻婆豆腐やホイコーローなどにも少し肉を入れますが、その場合も最低限度入れて食べるといった感じでは。

肉を食べることが減ってきた頃から、強い味・弱い味ということをよく意識するようになりました。

強い味とは、その食材の持っている味の強さのことです。素材本来の味わいの深さや生命力の強弱とも違いますし、もちろん味付けの濃い薄いでもありません。口に入れて味わい、そして消化する過程での存在感の強さともいえるでしょうか。たとえば、肉は野菜と比べて強いとか、野菜でいえばキャベツや白菜に比べてねぎ・にんにく・唐辛子は強いということとです。

精進料理では五辛といって、にんにく・ねぎ・らつきょうなど、強い香りの野菜は戒律で禁止されていますが、私はまだそれらの野菜も美味しいと感じるので、よく食べます。しかし徐々にですが、野菜においても、強い味がしないものを好むような傾向が確かにあるようです。ほのかな味わいをもつ食材の魅力に目覚めたといえるでしょうか。

美味しいキャベツや白菜はいくらでも食べることができます。魚は好きなので時々食べますが、牡蠣のように強い味がするものを食べる回数は、減りつつあるようです。

磨かれた感覚の世界とは

外食・家での食事にかかわらず、食べた時の感覚を妻と確認し合う作業が始まりました。美味しかったか、まずかったかはもちろん、全体として満足だったか、個別の食材でどれが美味しかったか、または食後の体の感じはどうかなど。

話題の中心になったのが、体につらいものでした。この頃には、体に合わない食材を口にすると、体が重たくなったり、以前にも増して激しい胸焼けに襲われることが多くなっていったのです。誰だつてつらい思いはしたくありません。どういふ食べ物がつらかったか確認し合い、探りあてていきました。ほとんどが、化学的な手法で作られる油や化学調味料、添加物たつぷりの食品や、塩分・糖分などです。

ある飲食店でてんぷらを食べた時には、あまりの激しい胸焼けに、急性の病気にでもかかったのかと思ったほどでした。一緒にいた妻も同じ症状でした。それまでに近い経験をしたことがあったので油だとわかりましたが、こんなつらい思いは二度としたくない、油には注意しよう、と、固く決意したものです。

食べ物や食べ方ごとに、これは大丈夫だ、これはいけないという基準を作っていました。基準は、どんどんより細かなことに向かつていくようになりました。それまでは気づかなかっ

たような、たとえば食材の発するかすかな香りやうまみや苦み、または傷み具合、時にはわずかな消毒臭なども感じ取れるようになりました。

あまり否定的なことは書きたくありませんが、実は味覚が変化すると大変です。食べられるものが少なくなりまし、外食も、できないことはありませんが、かなり慎重に店を選ぶ必要が出てきます。そういう不便な生活を提案しているのですから不親切な話です。

しかし、素晴らしいこともたくさんあります。まず、より健康に近づくことができます。たとえば、私は以前から毎年激しい夏バテに襲われていました。酷暑期は何とか乗り越えられるのですが、九月になると激しい疲れが出て、げっそりと痩せてしまいます。見た目まで明らかに変わるほどです。仕事をしてもすぐ疲れて、休み休みするという体たらくです。そんなことが何年か続いたので、八月は店を丸々休みにしてしまふほどでした。しかし長期間の休みを取っても夏バテは襲ってきました。

それが数年前から厳しい暑さにもかかわらず、以前より夏バテしなくなってきたようなのです。少しずつですが、細胞そのものも変化して、元気になってきつつあるようです。

健康のほかにも、素晴らしいことがあります。心から感動するような味わいに、たどり着

くことができます。味覚を磨いたからこそ理解できる味の世界があるということに気づかされました。

体が体のために欲しているものに心が向かい、そして感度のいい味覚になった状態で素晴らしいものを食べた時の感動は、はかりしれません。そういったものは、今まで食べたことのあるどんな豪華なごちそうよりも、美味しいのです。素材の素晴らしさをありありと感じるので。具体的にいうのは難しいのですが、体に力がみなぎるような感覚に近いかもしれません。味覚がどんどん変化している時期には、本当にそのような感覚を覚えることがあるのです。まさに感動という言葉がぴったりです。

感覚を磨くということは、味覚に限ったことではないはず。見る・聞く・触るなど五感すべてにいえることです。たとえば指揮者を志す人は、聴音という訓練をします。いくつもの楽器を使った演奏を、たとえ初めて聞くフレーズでも正確に譜面に書けるようにならなくてはいけません。そのような訓練によって、普通の人では聞き逃してしまうような微妙な演奏の違いもしつかりわかるようになります。

味についても同様で、優秀なソムリエはワインの産地や製造年・ぶどうの品種は言うに及ばず、こういった容器で発酵保存されていたのかさえない当てるそうです。

味にもそんな世界が存在するのです。美味しいものが大好きな人はたくさんいると思いますが、本当の美味しさは、それを味わうだけの味覚を持たなければ理解できません。私がいう味覚を磨くということは、一流のソムリエになる訓練とは意味も目的も違いますが、しかし、訓練したからこそ理解できる味というものがあるのです。

夏バテが軽くなった私のように、食事を変えることで健康になりつつあるという自覚をしながら、かつ、食べて美味しい時の喜びは、感動でさえあります。満たされる感覚を覚えます。その上、それまでは感知できなかった体によくない物質にも反応するようになります。たとえば、明らかに腐っているものを食べた時、飲み込まずに吐き出します。

それと同じことが、ほんの少しの量で起こるようになります。体を害するものに対して、体が敏感に反応することです。味覚を磨くとは、その感覚をより高精度にするということにほかなりません。

体が喜んだり、美味しいと感動したりすること、そして食べたものが本当の意味で体を育てる、つまり健康な細胞を作り出すこと。食べるとは、これらの目的を果たす行為なのだと思えるようになりました。

修業で一番大切なことは味覚を磨くことです

時々ですが、私の店にもそばの技術を習おうと弟子入りを希望する人たちがやってきます。そういう人たちに決まって言うことがあります。「修業する上で一番大切なのは味覚を磨くことだよ」と。

多くの人は、そばが打てるようになったり料理を覚えたりすることが修業だと思つていますが、覚えなければならぬことがたくさんあることは事実です。しかし、仕事を覚えることが修業において一番重要なことではないと私は考えています。

本当に大切なことは味覚を育てること、つまり本物を食べ、健康で丈夫な体を作りながら、磨かれた味覚の世界を理解できるようになることです。その結果、本物の食材を的確に選び取る能力が身に付くのです。料理人にとつての一番の商売道具、それは舌です。お客さんは店主の味覚の素晴らしさにお金を払ってくださるのです。磨かれた味覚の素晴らしさと習得した技術を使い、素晴らしい食材を通して表現された料理を、評価してくださるのではないのでしょうか。

これは料理店だけの評価基準ではなく、また料理を仕事にしようと考えている人だけの問題ではありません。料理をする人、いや食べなければ生きていけないすべての人においてまることだと思えます。

味覚を変えることは、人生を見つめ直すこと

味覚が変化して一番にいえること、それは考え方が変わったということです。飲食店にあまり行けなくなったことや、食べられないものが増えたこともあります。それよりも、食べるものの大切さをあらためて認識できたことが一番大きいのではないかと思います。

たとえば、以前は煎ったごまを買っていましたが、今は洗いごまを買い、自分で煎るようになっています。自分で煎るのでから時間と手間がかかります。生産者を探し栽培方法を確かめてから買うので、当然時間や手間がかかります。しかもスーパーで簡単に手に入るものよりも高価です。しかしそうしなければ、満足できるごまを手に入れることができないのですから、致し方ありません。

しかし、手間やお金をかけても余りある、何かを得ているように感じます。何かとは、食べ物私たちが慈しんでくれるということに気づくことです。

食べ物に対するこのような行為や思考が、私の人生に変化をもたらした気がします。作物を探し手に入れるという、たったそれだけのことが、私にこのような気づきをもたらしてく

れました。

どうか試しに、いい洗いごまを手に入れて、それを煎って、すり鉢ですってみてください。素晴らしいごまの香りが漂ってくることでしょう。初めは煎り過ぎて失敗するかもしれませんが、めげずに挑戦しているうちに、少しずつコツがつかめるはず。そしてそれを胸一杯に吸ってごまの香ばしさを感じ、食べてみてください。きっと何らかの気づきがあると思います。または美味しさに感動するかもしれません。そのような感動が、食べるという行為の原点です。

少なくとも食べ物だけに話を限れば、便利さや手軽さには大きな落とし穴が待ち構えているという認識に至ることができました。作物の豊かな香りや味わいが、便利さや手軽さよりも大切なものを私に教えてくれているような気がします。