

water, sun and the earth.



人に良いこと、人を良くすること

日々の食事。何を、どこで、誰と、どのように食べるのか。ここには個人の食欲だけでなく、様々な価値観が現れます。「とにかく今食べたいものを食べる」というシンプルなあり方も、「あの人とこの食事を」「この場所で、この器で」といったあり方も。食事をする時、私たちは一体何を感じ、何をしているのでしょうか。そしてその先には何があるのでしょうか。「食」という字は、「人」と「良」の組み合わせ

でできている、と言った人がいます。人に良いのが食事、人を良くするのが食事であると。では一体、「良い食事」とはどういうものなのでしょうか。人の数だけ答えがある中で、私たちは、食とコミュニケーションの関係に注目しました。まず、良い食事はコミュニケーション“が”つくのではないかと、という視点。いくら舌に美味しくても、栄養が豊富でも、味気ない食事がありません。一方で、これ以上ないほど

素朴でも、心を満たしてくれる食事がありません。この違いには、過程でのコミュニケーションが関わっているのではないのでしょうか。また、良い食事はコミュニケーション“を”つくる、という見方もできます。昔から団らんを中心には食事があるものです。お腹が空くという人類共通の悩み、ただその解決のために食べるのではなく、食べることを通じて、私たちは食欲以外の何かを満たしているのです。

Good communication with good food.

食事は一緒に食べる人、作り手、食材、自分のコンディション、などとの様々なコミュニケーションを生みます。
食事という行為そのものを楽しみ、そしてそこで口に運ぶ食べ物が自分自身を形作っていく。
今号ではいくつかの食事=食べるにまつわる事のあり方をご紹介します。
そこから、あなたが自分の食事を振り返って思うことはどんなことでしょうか。

01. Name: ルーカス・B.B.
Job: クリエイティブディレクター／編集人



Lucas B.B.
トラベル・ライフスタイル誌「PAPER SKY」やキッズ誌「mammoth」を発行しながら、プロデュース／編集／制作プロダクションとしてアイデアに溢れたクリエイティブ活動を行う、(有)ニーハイメディア・ジャパンの代表取締役兼、総合プロデューサー。www.khmj.com

2009年11月12日の朝・昼食、13日の夕食



朝 妻と一緒に朝ごはん。友人のお母さんが作ってくれたにんじんジャムをぬったトーストを食べました。とっても美味しいので、これからファーマーズマーケットで販売する予定。朝日が差しこむ部屋で、朝ごはんを食べる時間は最高に幸せ。

BREAKFAST: This is me eating breakfast with my wife. The jam is super delicious, it's carrot jam! We're going to sell it at the Farmers Market. I really like breakfast- I think it's my favorite meal. The light in the morning is very beautiful and just taking it easy with toast and coffee and thinking about the day ahead is very peaceful.



昼 オフィスと自宅が一緒なので、妻と義妹と食べました。ファーマーズマーケットに出店している「くりもとファーム」のお野菜を蒸したものと、にんじんのきんぴら、玉ねぎとわかめのサラダ、それからみそ汁と十六穀米をいただきました。

LUNCH: I ate with my wife. We work together- and our office and home are at the same place- so we eat a lot of lunches at home. We also ate with our sister-in-law. For lunch we steamed some vegetables from Kurimoto Farm in our bamboo mushi-ki. We also made some kinpira carrots, onion & seaweed salad, miso soup, and jyurokkoku-mai.



夜 アーティストの友人夫妻とキッズ、そして写真家の友達と、ほうとう風鍋とおでん、柿の白和え、小松菜のお浸し……を食べながら、日本酒をいただきました。次号の『PAPERSKY』の特集先候補など、楽しい話で盛り上がりました！

DINNER: This is a photo of hoto-nabe. We also ate some kaki shiraae which was amazing. We took this photo after drinking a bit of nihonshyu and munching down a bit of oden. We had dinner with two of our artists friends, their kid, and a photographer. We talked about Papersky and had some good distention ideas.

あなたにとって食事とは？ 食事とは人生であり、アイデンティティ。僕は食べることが大好きですが、食べることは、自分という存在、そして自分の人生をどう歩んでいくのか決める大事なことだと思っています。
Food is life & identity. Eating is probably my favorite thing to do, but it's also quite a serious event as well-it determines who you are and how you live your life.

02. Name: 小島宏平
Job: 農業(fam farm園主)



Kohei Kojima
埼玉県入間市の有機農場fam farm (ファミファーム) 園主。野菜セットの宅配を通して、農家とつながる食生活を提案しています。http://www.famfarm.net

2009年11月12日(木)の食事



朝 家で家族と。パンにハチミツ。紅しぐれ大根、サラダからし菜、オータムボエムのサラダ。人参りんごジュース。人参りんごジュースは人参の採れるシーズンはほぼ毎日。



昼 家で一人で。高菜チャーハン。ささっと食べます。



夜 家で家族と。お客さんに教えてもらった里芋コロッケ。ブロッコリー、サラダからし菜のサラダ。かぶの素焼き。春菊のごま和え。ビタミン菜ごはん。紅しぐれ大根の甘酢漬け。

あなたにとって食事とは？ 野菜の出来をチェックしたり、調理方法を考えたり、野菜をより深く知るための貴重な時間。一生懸命働いて腹ぺこになった時の晩ご飯はなにより至福の時間。幸せな食事タイムを過ごすためにこれからも働きたい！

03. Name: 雨宮朋絵
Job: タレント／「Grand Mamma」代表



Tomoe Amemiya
Grand Mammaでは、自家栽培のバジルとこだわりのオリーブオイルで丁寧に手作りしたバジルペーストや季節のおいしさをとじこめたコンフィチュール(ジャム)を販売しています。この秋採れたばかりの紅玉りんごできれいな薄紅色のコンフィチュールができました。プレゼントにもおすすめです。

2009年11月12日(木)の食事



朝 9時頃朝が遅めの仕事の時は娘と一緒に。ファーマーズマーケットで買った大根の葉っぱを炒めてのせたごはん、人参しりしり、かぼちゃの煮つけ。炒めた大根葉にとろけるチーズを加えるとたくさん食べてくれました。



昼 13:00ラジオ収録の前にお昼ごはん。原宿「南国酒家」の五目焼きそば。大好物です。とっても具たくさんで野菜、魚介、お肉がバランス良く入っているので栄養満点。お酢をたくさんかけていただきました。



夜 20:30久しぶりに家族全員そろっての夕ごはん。さんまの煮つけ、私の実家で採れた花ブロッコリーとバジルマヨネーズ、同じく実家の家庭菜園で娘が自分で収穫したじゃがいも入り肉豆腐、私の母が漬けた梅干しです。

あなたにとって食事とは？ 私にとって食事とは「つなぐもの」。家族や仲間とコミュニケーションの場としてつながっていくのに欠かせないものであり、また結婚してからは二人の母の「味」も娘へとつないでいきたいと思うようになりました。

04.

Name: セーラ・シヴァニ

Job: ヨガ&気功のインストラクター／女優



Sara Shivani

女性らしさと健康のためのヨガ&気功インストラクター、女優、リラクゼーションセラピストとして活動続ける鎌倉在住のオーストラリア人。NHK「えいごルーキー GABBY」に出演中。ライフワークは「自然に女性らしく生きること」。

Sara-Shivaniのワークショップ情報は、<http://www.livingshizen.com> にて。

2009年11月13日(金)の食事



朝 口と舌をきれいにしてショウガ入りの常温水を飲み、12種類のフルーツをブレンドしたサプリ「EXO」を飲むのが習慣。EXOには天然抗酸化物質とその他の栄養成分が詰まっています。



昼 普段は野菜や玄米、ライ麦ブレッドを使って自炊。週末のミュージカルツアー中は野菜と海苔と納豆でサラダを作り、メンバーと食べます。食後は、体を温めるシナモン入りコーヒーを。



夜 自宅で一人が多いです。冬は温野菜と野菜スープかお味噌汁が定番。食後には、ココアとスーパーフードデザート(カカオニブ、クコの実、ナッツなどを潰したもの)をいただきました。

あなたにとって食事とは？ 女優やヨガの先生としても一番大切なのは健康。医食同源を意識し、夏は生野菜や果物、冬は蒸し野菜やスープを中心に栄養のある食べ物と良い食べ方を大事にしています。感謝と愛を込めてゆっくり食べながら栄養を意識、私にとって食事とは「生命エネルギーに効果のある瞑想」です。食前食後には消化を良くするための気功を行います。簡単で気持ちいいですよ。その気功を詳しく知りたい方は、yoga@livingshizen.com まで直接メールをください。

05.

Name: 石塚元太良

Job: 写真家



Gentaro Ishizuka

写真家。アフリカを縦断、アジアを横断し、世界一周旅行を4回こなした圧倒的な行動力で、現在も目的意識のはっきりした非ランドスケープを撮り続けている。最近の写真集に「PIPELINE ALASKA」(ブチグラバプリッシン)「INNER PASSAGE」(エスプレ)「LENSMAN」(赤々舎)がある。

2009年8月25日(火)アラスカでの食事



朝 氷河撮影のため、単独でアラスカに3週間滞在。朝は、パン、ジャム、ゆで卵、コーヒーが基本。森の中に群生していた野生のラズベリーを採ってデザートに。ブルーベリーを採ることも。日本で売っているものとは比べものにならないほど甘いです。



昼 鮭を捕獲し、焼いて食べる。釣りは上手くなく……、実は、カウソウが鮭を捕えて川から上がってきたところを横取りしました。



夜 ごはんと味噌汁。米はアラスカのスーパーで10kgを購入。デザートは、ハーシーズのチョコレート。サバイバルに糖分は必需です。

あなたにとって食事とは？ サバイバル中、食事は大切なエネルギー源。ビタミン不足とお腹の調子には気を付けています。ベリーの他にキノコも生えているのですが、知識がないため断念。日本にいる時も、自炊をしながら3食欠かさず食べています。

06.

Name: 寺井俊英

Job: 僧侶



Toshihide Terai

昭和39年生まれ。寺に生まれ、幼少期よりサプリミナル効果により仏教系の大学へ……そのまま僧侶の資格取得の為の修行へ。特にドラマチックな展開も無く、修行時の面接での出家の理由の質問にも、強烈なダメ出しを覚悟で「寺の長男なので……」。

2009年11月3日(火)の食事

朝 自宅で昨晚のけんちん汁の残りとな豆、ご飯、自宅で生ったみかん。みかんは苗木を植えて育てたもの。酸っぱいんだけど懐かしい味。

昼 自宅で、昨日のけんちん汁で作ったヒモカワ？平べったいうどん的なもの。けんちん汁やカレーのような汁物は、昔8人家族だった名残か、いつも多めにできあがってしまう。時には1週間カレーが続くことも……。

夜 大久保で延迎料理なるものを。友人と4人で。

あなたにとって食事とは？ 命をつなぐもの。“いただきます”と言いながらモノを残さないことだけは気をつけてます。あとは気にせず何でも食す！（もちろん飲酒も）

07.

Name: 高橋一聡

Job: ペットホテルなど



Isso Takahashi

イヌとヒトとの関係を考えるプロジェクト「Do One Good」。
<http://www.twibs.com/business?business=DoOneGood&view=about>

2009年11月19日(木)の食事

朝 自宅で同居人とパンとコーンスープ。パンは彼女が自分で焼いている天然酵母パン。先週末にファーマーズマーケットで購入したブロッコリーを茹でたものをマヨで食べ、ハムとスクランブルエッグをパンに挟んだり自由に食べた。

昼 カフェで取引先の方とランチミーティング、ミーティングが長引き、お腹が空いて打合せから流れでデミグラスソースのオムライスランチをオーダー。コンソメスープとレタスの小さなサラダがついて、食後にコーヒー。

夜 彼女と映画館へ行く途中でたこ焼き。映画館内でポップコーンを食べ、帰り道に沖縄そば屋さんで八重山そば。たこ焼きとポップコーンがなければご飯もほしいところだったが、満腹だった。

あなたにとって食事とは？ 時にガソリン。時に楽しみ。気分を切り替える時間でもあり、場を飾る時間でもあるかな。

100% moorganics meals

text: john moore organics

Morning! It is 6:30 am November 11th and Sian (10) is out in the small garden pulling tomato's and singing to herself. Ruadh (5) is still snoring. Keiko is washing her hair. John is checking emails from the UK Garden Organic Foundation.

7:30am and everyone sits down to 100% organic rye bread, kaki jam made with 100% NZ honey, organic tea from Sri Lanka and fresh made 100% oatmeal cookies! The kitchen still smells warm and tasty.

It's another busy day when Ruadh paints all morning, singing out loud all the time. No need for an ipod here. Sian practices her ballet for an hour

or so then joins Ruadh to paint. Her fingernails still black with organic soil. Got to wash them before juku at 4:00pm

Keiko gets down to real cooking preparing 100% Humous for the Saturday and Sunday Farmers Market at UNU in Aoyama. At the same time she makes organic genmai rice, chicken curry and a mixed salad from the garden and the farm in Chiba. That's for lunch.

John runs out to meet an organic bread supplier and to exchange some marigold seeds with a friend who gives him some amaranth seeds.

Around 4:00pm its tea and Keiko's

cookies for everyone. Soba, ginger, sesame and carrot muffins.

Then 6:30pm and everyone chatters around the table eating organic shepherds pie, meat sauce covered with mashed potato, a great salad of balsamic sauce over garden tomato, garden basil and cheese. Don't forget the rye bread with liver pate! All 100% organic.

If anyone has room there are always oatmeal or sesame cookies, carrot muffins with fruit and yogurt. Nearly bedtime, but where was that bottle of red organic wine from Burgundy?



TOMATO by Ruadh 5 years old.

食事って、人と向き合うってことじゃない？

「太陽と雨」の奥田典子さんと「食事の時間」

interview & text: 柿原優紀



茹でたお肉に野菜、ほうれん草のニョッキや野菜につけるソースもすべて手作り

「太陽と雨」の奥田典子さんは、毎週、国連大学前で開かれるFarmer's Marketのブースに立つ農家さんのひとり。その奥田さんの畑を見せてもらうため、群馬県甘楽町を訪ねました。

奥田さんは、ここで3600坪の畑を耕し、一年に140種類の野菜を作っています。到着した私を笑顔で出迎えてくださった奥田さんがご挨拶もそこそこに、「こっちは寒いから体が冷えたでしょう？さあ、入って入って」と案内してくださったのは、かんらふるさと農園のクラブハウス。「おなか、空いたでしょう？お昼ごはんを作るから、まずは食べてあたたまって。それからゆっくりお話でもしましょうよ」そう言ってキッチンに入ると、チャキチャキと手際良く、ご自身の畑で収穫された野菜たちを使った数々の料理をあっという間に仕上げてしまいました。ずらりと並んだ料理についてあれこれと質問していると、「ほらもう、冷めちゃうから、食べて食べて」と奥田さん。

美味しい料理の並ぶ食卓を囲んで奥田さんが話してくださったのは、アパレル業界に勤め、忙しく過ごされたというお話や会社を辞めて海外で暮らされていた頃のお話。痛快なエピソードが次々に飛び出し、食卓は大盛り上がり。食事をしながら話し、笑い合うことで、奥田さんとの距離はぐいぐいと縮まっていきました。

「私はね、自分で料理をするとか、

何を食べると体にいいとか、そういうことだけが良い食事のすべてではないと思うの。私だって今は農業をしているけど、勤めていた頃は1年のうち200日くらいは外食してたのよ。同僚とランチに行って、仕事して、デイナーをして、また会社に戻って深夜まで仕事をしてって。そうやって10年くらい過ごしたわ。それでもいつも楽しく食べていたから、良い食事だったと思う。楽しく食べるってということの方が、何を食べるかよりずっと大事なもの。それでも人間だから、気分が落ちていて誰とも一緒にいたくないっていう時もあるかもしれないわね。だったら、ひとりでおいしいものを食べて元気を出せばいいわ。食べながら自分と向き合って、なぜ気持ちが

元気じゃないんだろう、何が原因だろう、どうすればいいかなって、じっくり考えるの。私はもともとひとりで食べるのも結構好きなのよ。おいしいものこそ、本当はひとりでゆっくり味わって食べたいの。ほら、大人数で食べると、ついおしゃべりし過ぎて味はよく覚えてないってことよくあるでしょう？だから、ひとりでじっくり食べるのは、それはそれでいいものだと思うてる」

実は、奥田さんのご実家では、週に1回、家族みんながそろって食事をするのが習慣だったのだそう。

「両親と兄弟、叔父や叔母、みんながそろって食卓を囲むの。それがね、その度に父の訓示を聞かなきゃいけなかったりって面倒なこともあったんだけど、家族が向き合う時間にはなっていたのよ。家族である限り、顔を合わせることで大事。みんなが集まって、一緒に座って、同じものを食べるの。そうするとね、この子は最近食欲がないとか、この人はいつもより無口で元気がないなって、体や心のちょっとした不調に気づくことができる。最近、ひとりで食事をする子どもも増えているでしょう？そういうこともインターネットで自分自身について書くのは平気だけど、人と向かい合うと上手く話せないっていう人が増えていることとか何か関係があるのかもしれないわよね。きっと、人と向き合うことに慣れていないのよ。だから、忙しくても、人と向き合う時間を持つ



料理を始める前に材料と手順を紙に書き、一気に仕上げるのが奥田さん流

て大事なことだと思う。家族でなくても同じこと。食事って不思議なものだね、喧嘩中の友達でも一緒に食事をするとなると、見たくなくてもお互いの顔を見ることになる。何か話をせざるを得ないのよ。だから一緒に食事をすればわかり合えるし、仲直りもできる。そうするとまた元気になれる。サブリなんかでは補えない栄養がそこにあるとしたら、そういうものじゃないかしら」

食事は、生きていくために人が毎日繰り返すこと。しかしそれは、自分や人と向き合うための手段なのかもしれない。奥田さんと食卓を囲んだ時間は、そんな食事という時間の大切さを思い起こさせてくれました。



ここで穫れた野菜がFarmer's Marketにも並んでいます

太陽と雨 奥田典子
都市での生活を離れ、群馬県甘楽町で有機農業を営む。甘楽町はイタリアのトスカナ州チェルタルドと25年に渡り交流を重ねており、その縁でイタリア野菜の生産に力を入れている。原則毎週土曜日 Farmer's Market @ UNU に出店中。

人と人の心が繋がる場所

料理研究家・枝元なほみさんに聞く、「食」から生まれるもの

interview & text: 柿原優紀



「素材と向き合う」。それが、料理家・枝元なほみさんが料理で大事にしていることだそう。「食べる人の好みを考えて味付けを工夫したりもするけれど、一旦キッチンに立って素材を前にすると、その食材をどう活かしたらいいかって考える。一生懸命考えるよ」それは、「レシピに沿ったマニュアル通りがいつも正しいわけじゃない。食材との関係は、人との関係にも似てる。1人ひとり、ひとつずつ持ち味が違うんだから、マニュアル通りにはいかないよね。大切なのは、自分がどんなふうにも人も食べ物とも向き合えるかっていうことじゃないかしら」という、食材とのコミュニケーションを第一に考えた枝元さん流の、繊細で温かい真剣勝負。

「それに、料理をすることや食べることで、キッチンや食卓の中だけで完結することじゃないと思うの。今日のネギは元気だとか、いつものより甘いとか、どんな人が作ったのかなとか、目には見えないものにじっと目を凝らして、そこに宿っているたくさんのことに興味を持つことができれば、外の世界やたくさんの人とながれると思うの」そう語る枝元さんの、食材とのコミュニケーションから生まれた興味を満たし、コミュニケー

ションのスケールをさらに広げてくれる場が、ファーマーズマーケット。枝元さんは、そのマーケットの魅力を、考えて味付けを工夫したりもするけれど、一旦キッチンに立って素材を前にすると、その食材をどう活かしたらいいかって考える。一生懸命考えるよ」それは、「レシピに沿ったマニュアル通りがいつも正しいわけじゃない。食材との関係は、人との関係にも似てる。1人ひとり、ひとつずつ持ち味が違うんだから、マニュアル通りにはいかないよね。大切なのは、自分がどんなふうにも人も食べ物とも向き合えるかっていうことじゃないかしら」という、食材とのコミュニケーションを第一に考えた枝元さん流の、繊細で温かい真剣勝負。

大のマーケット好きだという枝元さんは、海外でもたくさんの市場を訪れてきたのだそう。「外国では必ず地元のマーケットに行くの。現地の人が食べているものを見たり、現地



の人と話すのってすごく楽しいもん！」そう楽しげに語る枝元さんの、テレビでもおなじみの人なつっこい笑顔からは、見知らぬ国でもマーケットをコミュニケーションの場として、思う存分楽しんでいる姿が容易に想像できる。マーケットに行くと、嬉しくてついニコニコしてしまうし、食材や出店者に興味を持ってたくさん質問をするから、打ち解けてもらいやすいのだそう。「すぐ仲良くなって、『ちょっとこれ食べていきな！』って捕まって、たくさん試食させてもらって、たくさんおしゃべりもする。で、そのまま店番までたのまれちゃったりしたこともあるよ(笑)」。

マーケットは楽しいだけでなく、色々なことを見たり教えてもらったりできる場所だと言います。「その土地の人々が、今を生きている、その暮らしぶりを見ることが出来る。それが一番価値のあることだと思う。どんな国、どんな場所でもそこで食べて、生きている人がいる限り、マーケットはあるよね。それに、食べ物を分け合うってすごい。そこには不思議と人間らしい信頼関係のようなものが生まれるのを感じるの。たった今、食べ物を分け合った人をこれから攻撃することはあまりない気がするの。『食』でつながると絶対ピースな方向に向かっていくんじゃないかしら。だから、私にとってマーケットは、観光地を訪れるよりずっと意味のあることなんです」。

今、枝元さんは、表参道 GYRE で開催されているFarmer's Marketにも出店者として立っています。売っているのは山芋の葉の付け根にできる球芽である「むかご」という野菜。まだまだむかごを知らないお客様

さんも多いため、その魅力を説明したり、手作りの試食を提供したりと大忙しながら、今度はお客さんとしての立場から、お客さんとの会話や他のブースの生産者さんとの会話を楽しんでいるのだそう。

枝元さんが「人と人の心が深くつながることができる場所」と表現したファーマーズマーケット。そこは、温かい「食とコミュニケーション」のある生き方を選択する人が集まる場所なのかもしれません。



Nahomi Edamoto
横浜生まれ。明治大学卒業後、「転形劇場」劇団員として国内外の公演に参加、その傍ら、無国籍レストランでシェフとして約7年間働く。気さくな人柄とオリジナリティあふれる料理で一躍人気に。テレビ、雑誌などで幅広く活躍。09年12月21日に新著『かくし味は旅を少々』を発表予定。



かくし味は旅を少々
枝元なほみ 著
四六判上製カヴァー装／総頁152ページ
価格1,700円(税別)
12月21日発売(予定)

旅先で出会った味と人々の記憶。人気料理家の紀行エッセイ。オリジナル料理レシピも満載！

お米を炊くためにカマドを作ってみた

ナリワイが作るかまどのある団らんの場、下馬土間の家

text: 伊藤洋志

いきなりですが、わたくしのうちにはカマドがあります。『下馬土間の家』という仕事場、住居兼フリースペースなのですが、家の一部にコンクリートの土間がありましたので、作ってみたという次第であります。

都市はどちらかといえば一人暮らし中心で、人が集まることも外食産業などを頼らないといけないほど外部化されてしまっておりますが、さにあらず、人が集まりみんなでご飯を食べる場を作ってしまう、というわけです。それがどういうわけか、人が集まるならカマドがなくちゃしょうがない、という思いつきでカマドをつくることになってしまいました。レンガといくらかの材料、土があればできるだろう、という憶測の元、レンガを並べて石灰を混ぜた土を泥遊びのように塗りたいばできたのはそう、「日本昔ばなし」にできそうなカマドでした。できたカマドでお米を炊いてみたら、火がうまくつきお米がうまく炊けるかのハラハラ感も楽しく、炊き上がった瞬間は歓声が沸きました。もちろん、おこげがおいしいという味の面もさることながら、たかがお米を炊くだけなのにそのボルテージの上がりようは一体何なのか。

ところで、1960年代に電気炊飯器が登場するまで、日本の煮炊きはカマドや囲炉裏で行われていたそうです。そう、たかだか50年前までは。最近、建築史家の藤森照信氏の退官最終講義を聞いたところ、建築の内部空間は洞窟の中で火を灯したと



この家の中にカマドがある



表面をつるつるに仕上げるには特殊なコテがいる

きに壁に映る影から生まれたのではないか、ということをおっしゃっていました。なんと、室内装飾の根源は火にあり、なのかもしれないわけです。火があるから、内部空間に生命が吹き込まれたとは！振り返って歴史上これほど火が家の中から遠ざけられていることはありません。電磁調理器が跳梁跋扈し全国を埋め尽くさんばかりです。夜間電力が安いとか何とか言っても、あれでは静かできれいで簡単すぎて団欒が生まれにくいんじゃないでしょうか。家では古来、火を使う場所と言えばカマドでした。カマドの数で税金が決められたりとか、家に人が住まなくなった証明の条件としてカマドを壊すことがあげられていたり、「カマドを起す」といえば独立して一家を築くという意味でもあったそうですが、ガスコンロとは、ましてや電磁調理器とは比べようもないほどの重み、人類の根源的な何かのカマドにはある。火には人が集まる、それが囲炉裏であれ



炊き上がった時のボルテージのあがり方がすごい

ばなおさら人が集まって語らう場所になります。カマド神という神様もいて、家庭、農業、畜産の守り神として祭られていたとも言います。

話は変わりますが、私自身は、今のメディアによる農業ブームにいまいち盛り上がりを感じられないのですが、きっとそれは電磁調理器の匂いがしすぎるからに違いないと思います。電磁調理器にしてまで、安全と簡便さを求めるなら行き着くところは「マトリックス」のようにプラグをつな

がれて生きる生活が待っている気がします。せめてガスコンロを使いつつ、要所ではカマドで米を炊くというまいバランスが食とコミュニケーションを取り巻く状況には必要なではないでしょうか。ちなみにカマドは使うのも作るのも大変らしいです。作りたい方ご一報ください。



カマドのたたずまいは象徴的

Hiroshi Ito
生きた仕事をつくる集団ナリワイ代表 世田谷本部に加えハノイ支部を設立。土間にかまどがある一軒家ギャラリーの運営やナリワイづくりを行っています。最新ナリワイは元分校の本造校舎でやる友人の結婚式サポート。
<http://nariwai.org/>

「いただきます」を考える

僕たちはいのちを食べている。

text: 友廣裕一

僕は『ムラアカリをゆく』と題して日本中の農山漁村を訪ねる旅をしてきた。日本一周なんていうと、野宿とかを思い浮かべる人が多いかもしれないけど、自分の場合は全て“民家”に泊めていただいた。旅をしていた180日間、一度も宿代としてお金を払うことなく、各地に暮らす人々の生活の現場に触れるという贅沢な旅をさせていただいた。

この旅を通じて自分の中で変わったことは多々あるのだが、そのの一つに「食」に対する意識の変化があった。ぼくは大阪出身で、大学から東京に出てきたので、生まれも育ちも都市部だった。都市というのは“消費”の現場であり、“生産”の現場はない。どこかで誰かが作ったものを取り寄せ、販売し、消費する。たしかに「食料」は手に入るのだけど、そこにはなにかが抜け落ちていた。小さいころから食事の前には必ず「いただきます」と手を合わせてきたが、この旅ではじめて食べるということを深く考えた……。

旅のはじまりのころ、富山県で養鶏をやっている方のところへお邪魔した。ある朝、鶏舎で集卵のお手伝いをしていると、ゴロゴロと生まれたての卵が転がってきた。恥ずかしながら、本当の生みたての卵には出会ったのはここが初めてだった。ふと見ると卵の表面は濡れていて、それでいて触れると温かった。これを持った時、なんだか無性に「いのち」を感じたのを思い出す。これまではスーパーで乾燥して冷たくなった卵を買うことしかなかったから、てっきり卵はそういうものだと思い込



生みたての卵。濡れているのは「粘膜」で、これで中の卵を守っているのだそうです



全力で産み落とされた卵たち

んでいた。その後さらに卵を産む瞬間を見ようと思って鶏を眺めていた。すると、卵を産む場所にやってきた鶏は、座って力(りき)み始めた。数分の間、それはもう必死で一つの卵を生み出そうとしているように見えた。力みながら小刻みに震え、そして最後に「コケツ」と鳴いた途端、一つの卵がゴロンと転がってきたのを見たとき「なんて尊いんだろう……」と心が大きく揺さぶられた。自分は今までなんと卵をぞんざいに扱ってきたのかと情けなくなった。一つひとつの卵が、一羽一羽の全力をかけた賜物だったなんて、それまで想いもよ



今、まさに卵を産む瞬間

らなかった。それから2ヶ月ほど経過し、当時は兵庫県の農家さんを訪ねていた。そこでは自給自足に近い生活を行っていて、当たり前のように鶏を絞める

という行為がおこなわれている。鶏は経済動物であり、自分たちが生きていくために飼っているのだ。だから当然、いつかは命をいただく日が来る。人は生きるために、他の命を殺すのだ。こんなに当たり前のことでさえ、実感を持って捉えたことはなかった。当たり前のように包丁が差し出され、教わりながら鶏の首を落としたとき、キレイごとでは済まされない現実を体感した。食べるということは、こういうことなのだ。

これまでも25年間、ぼくは食べ続けてきた。卵にも鶏肉にも目がないので、かなりの量を食べてきたと思う。でもこれまででは、その食べ物がどのようにして食卓までやってきたかなんて考えたことがなかった。普段なにげなく食べている卵が、全力で生み出されたものだななんて思いもよらなかったし、鶏肉を食べるということは鶏の命をいただくということだったのだ。

それでもやっぱり、僕は食べる。今までよりしっかりと手を合わせ、心を込めて「いただきます」と唱えるようになったのは言うまでもない。

Yuichi Tomohiro
08年3月 早稲田大学商学部卒業。大阪出身。大学在学中は早稲田の街を舞台に学生とまちの人をつなぐ「街プロジェクト」を企画。他にも社会起業家ビジネスプランコンテスト「STYLE」の事務局やミクロネシア連邦ヤップ島での自給自足生活を経験する。その後「限界集落」と呼ばれる地域に滞在するも、マスメディアで報道されるネガティブな情報とのギャップを感じる。より多くの現場を知り、そこに存在する温かくて鮮やかな情報を周りに伝えたいという想いから「ムラアカリをゆく」と題して日本一周の旅を開始。ヒッチハイクで東京を飛び出して、半年間で全国約70箇所の民家に泊めていただきながら、様々な作業を手伝い、対話を重ねた。
「ムラアカリをゆく」<http://murakari.com/>

じゅんぺーの農業一直線！ 島津さんとこの枝豆

text: 竹田潤平 (Farmer's Market Association / Media Surf)



Farmer's Market @ UNUが開催されもうすぐ3ヶ月。自分自身ももっと農業を知り皆様にも現場をお伝えするべく、この度農業体験へと行ってきました。今回お邪魔させていただいたのは千葉県富津市の島津さん宅。都内から車で1時間弱の内房海岸線沿いにあるこの町は山がちで、

いたるところに農地が点在する風景が広がっていました。農作業を体験させていただいた場所は山間の棚田のような場所で、まるでたくさんのアトラクションがあるかのように畑で様々なものが育っていたので、到着するなり山内を案内していただきました。一番食べてみたいと

思ったのは、これからではじめるといふビワ。流通しているものの多くはお客様の手に届くころを食べ頃にするため、完熟になる前に採ってしまうのですが、ここで育てているものは完熟になるまで待ってから収穫するので格段に甘さが違うとおっしゃっていました。収穫できたらFarmer's Marketに出店予定ですので、ぜひ皆さん味わいにきてくださいね。

案内していただいた後は、島津さんが以前種を蒔いた枝豆を収穫。みんなでひたすら枝豆を引っっこ抜きました。枝豆は普段私たちが食べている部分が地中に埋まっていて、地面に出ている葉を引っっこ抜くと太い枝についた豆が出てきます。枝についた豆。だから『枝豆』。皆さんは知っていましたか？ ちなみにこの枝豆は周辺の飲食店やご近所の友達に安心して食



べていただけるよう農業・化学肥料は不使用。

こうしたことを島津さんは当然のことのようにおっしゃっていましたが、昨今の日本で減ってきたように思われる“顔が見えるお付き合い”がそこにはあり、素直にいい町だなと感じました。



photo by Aznyan Ultimate



を豊かにしてくれるように僕は思います。昔からよく言いますよね、みんなで食べるごはんは美味しいって。

今後もこの合同大食事を定期的に開催していく予定です。みなさんも一緒に「食事」しませんか？

Artist × Farmer 想いの詰まった野菜はそれだけで作品

「そのコンセプト、胃まで届けます」をコンセプトに、独特な世界観を伴うケータリングで新しい食のあり方を提案している food creation の諏訪綾子さん。世界が注目するクリエイションと、その源についてインタビューしてきました。

text: 田中佑資 (Farmer's Market Association / Media Surf)

food creation とはどのような活動なのでしょうか？

food creation は、基本的に、依頼を受けてケータリングを主としたオリジナルメニューの創作等を行うカンパニーです。一方、諏訪綾子としては、時々降って来るインスピレーションを形にする、個人の表現活動を行っています。food creation では、今まで沢山の優れたシェフの方々が突き詰めてこられた美味しさや見た目の追求でなく、食した方の脳と胃に、深く印象付けるフードを提案し、それに必要なサーブ方法、サーブキャストなど、食べる状況をトータルに演出します。

「脳と胃に印象づける」「状況を演出する」というのはどういうことなのでしょう？

「食べた人の気持ちに残る印象をつ



1トンの塩を使用した横浜トリエンナーレでのひとこま



日比谷公園を食べる、というコンセプトのもと行ったクリエイション

くる」とでも言うんでしょうか。口に入れた時の味はもちろん、見た目や匂い、食べ物をも自分の手に取る状況も含めて、トータルに体感・体験してもらうんです。実際に味わってもらえればわかってもらえると思うんですが……。これまでは、企業やブランドのコンセプトを形にする、という活動をしてきました。今感じるのは、企業やブランドはさておき、一人ひとりの人間にも、コンセプトや伝えたい想いはあるということです。そんな個々の想いを伝えるお手伝いを出来たら、と“food creation BOX”という食材を使ったアレンジメントの創作を始めました。ギフトとして贈ってもらい、届いたら、まずはお花の様に

て楽しむ。そしてその後食べることもできる。このボックスが想いをつけて会話を生む。そんな存在になったら嬉しいです。

諏訪さんの作品につないでもらえたら、すごいコミュニケーションが生まれそうですね。

食べ物を食べる時、人って無防備になりますね。食事するということは、自分以外の何かを身体の中に受け入れることです。そうして食べたものが今度は自分の身体の一部になります。そこで伝わるメッセージや、生まれるコミュニケーションは、やっぱり必然的に濃いものになると思います。

ところで、唐突ですが、農業についてはどんなイメージをお持ちですか？

私は田舎に生まれたので、農業はあまりに身近な存在でした。今の活動の原点も、子供の頃にしてたおままごとにありますし。畑に入っは、材料を集めて、“料理っぽいもの”を作ってたんです。食べられる物をとってくと怒られるので食べれない部分だけ集めて来たりして。今考えればそれが現在の活動の原点かもしれません。翻って今の農業を見ると、農家さんが様々なアプローチを仕掛けていて面白くなってきたな、と感じています。

農家さんの中にも、表現といって適切かは分かりませんが、野菜に想いを乗せてつくられている方がたくさんいらっしゃいます。

そうですね。もしFarmer's Marketに出られている農家さんの野菜を作品に使わせていただくとしたら、もしかしたら、調理をせずにそのままゲストに出すかもしれません。私の手を加えなきゃいけないルールなんてありません。想いの詰まった野菜や果物は、それだけで作品ですよ。



Ayako Suwa
1976年石川県生まれ。金沢美術工芸大学 商業デザイン学科卒業後、2006年より、「コンセプトを胃まで届ける」ことをテーマとした food creation の活動をスタート。食べ物を感覚的コミュニケーションの究極の素材として扱い、食べて感動する作品を制作。2009年10月、食材で構成されたお祝いの花に替わるエディブルアレンジメント“food creation BOX”を発表。アートと飲食の両業界から、栄養源でもエネルギーでもグルメでもない新たな食の価値を提案している。 www.foodcreation.jp

みんなで一緒に「食事」しませんか？

Night Farmer's Market report

text: 若菜公太 (Farmer's Market Association / Media Surf)

先月末10月31日(土)に初めてのNight Farmer's Market & Partyを開催しました。普段は16時に終わってしまう Farmer's Market を、当日はなんと22時まで特別開催。会場には特設バーカウンターが出現したり、野菜を焼ける七輪カウンターが出現したり。さらには、メインテント前でファイヤードグダンスのパフォーマンスまでやっちゃいました。お酒片手にファイヤードグダンスを見たり、おしゃべりをしたり、みなさん楽しんでいました。

ってちょっと待ってよ。これってよくある普通のパーティーじゃん!? そう思ったあなた、ここで深呼吸。思考のスイッチを少し切り替えてみてくだ

さい。これをパーティーとしてではなく、ある食事のシーンだと捉え直してみよう。

ひとり食べる夕飯、みんなと一緒に食べる夕飯、みんなと一緒に食べるこだわりの夕飯。あなたはどれが一番いいでしょうか？ その反面、あなたの日々の食事はどれでしょうか？

今回僕らが開催したパーティー、いや合同大食事を。みんなで話しながら食事する、時には「この野菜すごく甘い」なんて話しながら食事をする。そこには人と人のコミュニケーションがあって、食材とのコミュニケーションがあります。そんな日々へのささいな気遣いと気づきが、日々

UNUCA United Nation University Cultural Association

The beauty of wisdom and culture.
Academism is the culture itself.
Culture activates wisdom.
Save the world with wisdom!

国連大学文化協会は
アカデミズムは文化であるという認識のもと
国連大学の活動を支援する
文化的活動を行います。



UNITED NATIONS
UNIVERSITY

UNUCA 53-70 Jingumae 5-chome Shibuya-ku Tokyo 150-8925 Japan

Farmer's Market 開催概要

Farmer's Market @ UNU

東京都渋谷区神宮前5-53-70

毎週土日 10:00-16:00

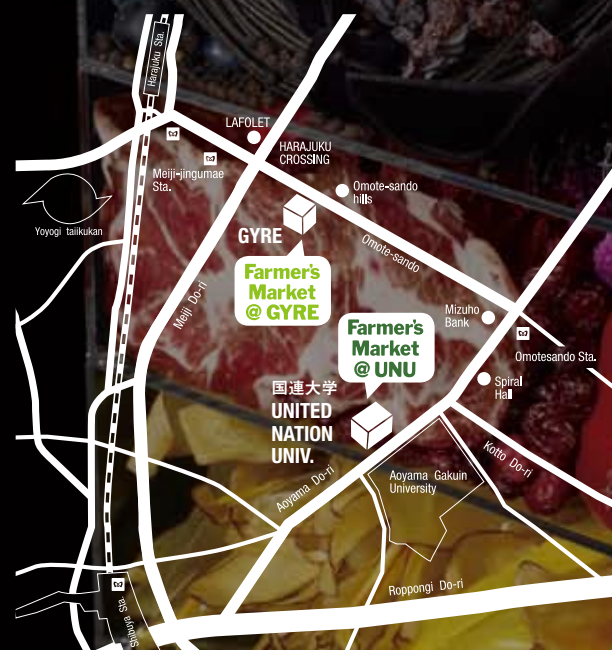
Farmer's Market @ GYRE

東京都渋谷区神宮前5-10-1

毎月土日二回 11:00-17:00

11	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	12	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	
	9	10	11	12	13	14	15		7	8	9	10	11	12	13
	16	17	18	19	20	21	22		14	15	16	17	18	19	20
	23	24	25	26	27	28	29		21	22	23	24	25	26	27
30									28	29	30	31			

● 青山・国連大学前広場 ● 表参道・GYREビル



● 出店者情報 (一部)

くりもと地球村

生き物と畑が共存する自然循環農法で育てた野菜をお届けします。

太陽と雨

群馬県で主にフランス料理店向けの野菜を生産。カラフルで可愛い野菜は味も一級品。

bebble

野菜とフルーツを使ったカラダに優しい栄養たっぷりのフレッシュジュースのお店です。

● ニュース

スタッフ募集中!

都市に農的生活のタネをまくー未来の仕事のカタチ Farmer's Market では運営ボランティアを募集しています。詳細はお問い合わせください。 info@farmersmarkets.jp

Farmer's Market

Organised by Farmer's Market Association
info@farmersmarkets.jp www.farmersmarkets.jp

 MINDSHARE Inc.
www.mindshare.co.jp

 MEDIA SURF COMMUNICATIONS
www.mediasurf.co.jp

 TOKYO DESIGN FLOW

Copyright©2009 Farmer's Market Association All Rights Reserved.

Publisher: Teruo Kurosaki

Editor in Chief: Daisuke Horie (Media Surf Communications Inc.)

Editor: Kouta Wakana, Junpei Takeda, Yusuke Tanaka (Farmer's Market Association / Media Surf)

Art Director & Designer: Kazuhisa Yamamoto (Donny Grafiks)

©food creation

 マルシェ・ジャポン
www.marche-japon.org