

農の暮らし ～自給自足社会に向けて～（26）

いのちを食べて生きている私たち。私たちの生活を支えている農のこと、そして自給自足の暮らしについて、もっと身近に感じてみてください。



野草料理研究家 若杉友子さん

京都の山奥・綾部に住んで、野草と自家製野菜でほぼ自給自足の生活を実践しながら、料理教室や講演会で食養のおしえを伝えています。74歳の今でも、老眼鏡、補聴器いらずで、スクワットも縄跳びもできるのは野草の力のおかげです。

綾部での田舎暮らし

家は築150年以上もたってる古民家で、裏には湧水を引いて、畑と屋敷で600坪あります。私が暮らしている家の周りには、食べられる草がゴマンとあります。それすべてが私の宝物。畑は、毎年野草や野菜の種が落ちて、草と野菜がお互いに育ち合っています。春には、ふきのとう、よもぎ、ふき、小松菜、からし菜が1メートルの積雪のあとやってきて、ごま和え、おしたし、



白和えとなつて、春の教室が始まり舌つづみを打ちます。初夏は、三ツ葉、青座、

赤座、いぬびゆ、ひゅう菜が次々と土からやってきて、秋は一粒万倍の種をたわわにつけます。そのまだ若い実をつんで、つくだ煮にしたり、塩漬け、保存漬にと冬の準備に忙しいですね。今年は5本のミニトマト



と7本のきゅうりが自ら越冬し芽生え育っています。虫や昆虫、小動物が食ったり食われたり、食物連鎖をやっています。池には、森青がえるが2000以上の卵を産み、おたまじゃくしで池は真っ黒。ここも、へびとかえるとトンビが食物連鎖を繰り返して生命が輝いています。

野草料理教室 ～食事を見直そう～

この料理教室は普通の料理の基本とは違います。全部自分の発想で、自分で考えてやっています。誰からも教わったことはありません。ここでは伝統の食文化、現代の間違った食の常識、そして健康に生きるための食養の知恵を教えています。今の日本人は、貧血、冷え症、低体温、便秘症、低血糖症、低血圧症、花粉症など、半分病気のような人が増えていきます。では、どうして低体温になってしまったかと言えば、それは肉をたくさん食べるからです。肉を食べると体がカロリー過多で熱くなり、その反動で体を冷やす食べもの、砂糖が欲しくなります。こ



の肉食と砂糖が体を狂わせてしまいます。カロリー栄養学によって、肉はスタミナをつける、卵は完全栄養食品、牛乳はカルシウムで骨を強くすると教育で洗脳されたから、素直に信じてしまっています。「一日33品目、2400キロカロリー」をよく考えると、匂がありません。身土不二もなく、春夏秋冬の物を毎日食べることになり、自



然の法則や秩序を破るから病気になってしまうんですね。高タンパク、高カロリー、高脂肪、高栄養の食事が正しかったら、日本人は昔の人よりもっと元気で健康なはずではないですか？ところが現実とは逆です。日本には日本人の体質や精神にあった伝統的な食文化があります。それを若い世代の人たちに伝えています。

食養との出会い

昔は、住んでいた静岡で子育てのかたわら、川の掃除や病院のシーツ替え、手作り石けん運動などのボランティア活動をしていました。そんな生活の中、今から30年前、国際情報誌「エノク」からF1の種が生命を未来に繋がないことを知りました。その内容は、「日本の豆腐屋ではすでにF1の大豆が使われている」とのこと。数軒の豆腐屋を駆け巡り大豆をもらって蒔くことから、化学技術の怖しさを知りました。それ以前にも、豆腐にAF2という添加物が使われ社会問題になって廃止されましたが、日本人は9年間も怖い添加物を食べさせられていました。国と企業の裏切りに食べ物への不信感が募っていた時、食養を世に広めたマクロビオティックの創始者、桜沢如一の1冊の本に出会い、人生のコースを変え

るきっかけとなりました。食養の学びは面白くなり、料理教室や命と暮しを考える店も出しました。その後、「人のつくった米や野菜を料理していてもダメ、栽培は自分でやらなければ」

と一念発起し、昔から憧れていた田舎暮らしを綾部で始めました。



日本人を元気にしたい

日本人の理想的な食事の基本は一汁一菜です。穀物菜食にして、いい塩気をしっかり摂って、まず自分の血液と細胞、体を建て替え、立て直していくことが大切です。「食べていいもの、悪いもの。血を守るもの、作るもの、壊すもの」を伝えて、一人でも多くの人が元気に幸せに暮らしてくれたらいいと思います。



■若杉友子の講演会・本

お問合せ・購入先:「かんたま企画」
担当:栗山 kantama567@yahoo.co.jp



【最新刊】

「野草のちからをいただいて」

-若杉ばあちゃん食養のおしえ-

1,575円 若杉友子

■若杉友子の野草料理教室

お問合せ先:事務局 出口春日

yasou.yourig@gmail.com

このコーナーに登場していただける方を募集しています。自薦他薦問いません。メールでご連絡ください。mail: tusin@chikyumura.org