



〈発行〉日本の伝統食を考える会 発行責任者：松山佳子

〒545-0002 大阪市阿倍野区天王寺町南 3-6-24-801 TEL 06-7163-1556 <http://blog.dentousyoku.org/>

コロナ禍と日本の伝統食

新型コロナウイルス感染が広がってはや一年以上が経過しました。世界的な食料危機が現実味を帯びる中で、食料自給率37%の日本で私達一人一人の日々の暮らし方が問われています。在宅時間が増えた昨年4月から、「伝統食だより」やその他の資料を読みながら当会の活動を振り返り、改めて日本の伝統食は素晴らしいと思えました。2014年春の講演会で、京都華頂大学教授・堀越昌子氏は「伝統食は未来食！」と言い、この知恵に学ぶことの重要性を説かれました。

世界の食料生産の80%以上を担う家族農漁業が、世界の飢餓と貧困をなくし、環境と生物多様性を保全する上で重要な役割を果たしていると言われています。政治を変えていく事と同時に、包丁を持つ私たちが日本人らしい食生活を拡げていく事が「家族農漁業の10年」を押し進める大きな力になることは間違いありません。

コロナ禍で確信した日本の伝統食の価値と役割について、会員の宇野真紀子さんと成田宣子さんに寄稿して頂きました。

(浅岡元子)

腸超ヘルシー！

具たくさん味噌汁のススメ

料理研究家 うのまきこ

令和改元祝賀モードから2年も経っていないことに驚くほどガラッと変わってしまった日常生活。こんな窮屈な状況いつまで続くのでしょうか？ワクチンやPCR検査にまつわる感情的な賛否論や「感染者が最多の人」と連日煽るメディア。政府への不安や不満、根拠不明謎のイ

ンボウ論で賑わうSNS界隈。そんな情報の嵐に絶えずさらされれ心細くなった人に押し寄せる様々な健康食品やサプリ、空間除菌を謳う怪しいグッズの広告。不安商法ってほんとヒドイ。世界中誰にとっても初めてのウイルス。治療法は未確定で引き起こされる症状や後遺症も未

牛乳かす汁



体の広報をきちんと読む。(発熱時の受診の手順や、生活・事業への補助の告知もある)

そしてデマに騙され高価な「免疫強化食品」を買うよりも、腸内環境を整える発酵食品(味噌・納豆・漬物・麹・酒粕など)や食物繊維豊富な海藻類や根菜・きのこ等、昔から私たちの健康を守ってきた食品を見直したい。これら全部まとめてとれる簡単メニューはお味噌汁！干し椎茸・昆布・煮干しを水に浸けて出汁をとり、豆腐や揚げとどっさり季節の野菜。ひき割り納豆や酒粕でアレンジ無限。古臭いようだけど、日本人にとって最新最善最短の健康法が日本の伝統食だと思いませんか。伝統食の会の皆様は自信をもって、でも押しつけがましくなく若い方にも伝えてくださればとてもうれしいです。

知の部分が多く、しかも伝染力強大で変異種も発生中。ワクチン接種は始まったけど効果や副作用の情報は錯綜中。だからこそ、専門家に任せる所はドーンとお任せして、私たちはウイルスとの長期戦に備え、できることをコツコツやるしかない。人混みを避ける。マスク着用と手洗い、アルコール消毒の徹底(次亜塩素酸や成分不明の消毒液は要注意)。バランスのよい食事と睡眠時間の確保。自分や家族の体調の変化に注意を払い異変があれば外出しない。自治

で過ごしましょう。

子ども達に刻みたい 本ものの味

岡山食べもの通信読者会 代表 成田 宣子

子ども食堂がスタートして今年で4年目となりました。開設呼びかけ人の1人だった「岡山食べもの通信読者会」代表の西

川倍江さんは、「一見豊かに見えるこの国で格差と子どもの貧困が思わぬ速さで広がっています。ぜひ子ども食堂を！」と設



立への熱い思いを語っていましたが、開設を見ないまま亡くなりました。その思いを引き継ぎ、私たちが会のメンバーは食事作りに携わりました。

有志が集まって開設された子ども食堂に、私たちは食教育、食文化を広げるために役立ちたいとの思いで準備段階から加わって来ました。場所は公民館の調理室と会議室2部屋を無料で使用し、参加費は子どもは無料、大人は300円です。毎月1回の開催で子どもは20〜30人、ボランティアスタッフ合わ

せて、総勢50〜60人分の食事作りをします。10時から工作や勉強などもあり、希望者はスタッフと一緒に調理をし、包丁の使い方や野菜の切り方を学びます。調理の技や知識を伝えると共に、「食べることの大切さ」を語ることを心掛けて来ました。

今年1月このコロナ禍で子ども食堂の開催をどうするか何度も議論を重ね、「こんな時だからこそ子ども達は待ち望んでいる」と、最大限の感染対策を取って開催しました。例年の餅つきはやめ、県内産の丸餅を購入し、雑煮とぜんざい、きな粉を用意しました。雑煮は昆布と鰹節でだしを取り、大根、人参の醤油仕立てに上置きは蒲鉾とほうれん草。ぜんざいは県産小豆を会員が家でコトコト煮て持参。野菜もほとんどが会員手作りのもので、まさに地産地消の雑煮となりました。出汁は和風料理の基本ですから入念に雑煮の出汁を取りましたが、子ども達はおいしいと言って喜び、おかわりする子ども出てきて報われる思いがしました。

子どもの頃に舌に刻み込まれた旨味は、大人になっても残るといわれます。コロナ禍で開催したことで、改めて「食は命」という思いを新たにしました。

「発酵と腐敗」の講演会

続編

「日本酒は洗練された微生物コントロールの賜物」

12月2日、大阪市立総合学習センターにて道之前允直先生による「発酵と腐敗」の第2回講演会を開催。参加者は10名。9月の開催（9号2面参照）に続き、今回は主に日本が誇る発酵食品である「酒」についての講演でした。

ものと麹米を合わせて酵母とし、何度かに分けて蒸米を添加し、熟成してアルコール発酵させ、最後に压榨し、加熱（火入れ）して清酒は出来上がります。

ブドウの皮について酵母菌がアルコール発酵してワインができる「単発酵」や大麦を発芽させホップを加え酵母菌で発酵させて作るビールの「単行発酵」と比べて、日本酒の「並行複発酵」は複雑な行程で2つの菌「麹菌」と「酵母菌」による糖化と発酵が一つの桶の中で進みます。

発酵を進める麹は青かび菌の一種ですが、ほとんどの青かびは人間にとって有害なものです。有用な麹菌を見つけた先祖たちは味噌や醤油など様々な発酵食品を作り出してきました。そのうちの一つの日本酒は世界に類を見ない洗練された日本だけの微生物のコントロールの仕方によって作られた発酵食品です。

昔の酒作りは雑菌との戦いであり、乳酸の働きなくしては成り立ちません。

今も続く各地の酒蔵は決まった杜氏によって脈々と蔵の味を受け継いでいます。各蔵には決まった「麹」があり、そのタネは「もやしや」などの麹専門店が管理、保管しそれぞれの酒蔵に供給していま

蒸した米に種麹菌をふりかけて糖化させ麹米を作る。もう一方で蒸米に酵母を加えた

すが、それが平安時代からあったというから驚きです。また酵母菌は戦後日本酒造協会が各酒造蔵のものを番号を付けて管理・保存して供給しています。酒造りの製造方法は昔も今もほとんど変わりません。また酒造りの最後に行われる「火入れ」は出来上がった清酒に65度の温度をかけた殺菌するという作業でまさにパストゥール法。フランスの細菌学者パスツールが1866年に発見した殺菌法ですが、そののはるか昔1500年代の室町時代から行われていたという事は驚きです。

美味しい酒を作るためにタンパク質が少なくもちもち感のもとであるペクチンが少なく、米の中心のでんぷんの塊である心白が多い酒米も開発されました。精米具合によって味が変わり、近年は心白が多く残る精米法が開発されています。

主食となる米を酒に変えてまでも酔っぱらいたいという願望が昔の人達から続く夢となって受け継がれているのかもしれません。（松山佳子）

映画 「タネは誰のもの」を鑑賞して

2021年1月16日クレオ大阪中央で、映画「タネは誰のもの」のDVD上映会を開催し、7名が参加しました。残念ながら改定種苗法は昨年12月に成立しました。

この映画は原村政樹監督と、山田正彦プロデューサーによるドキュメンタリー映画で、2020年11月種苗法改定案の国会審議が迫る中で公開されました。原村監督は映画への思いを「日本の農業と食料が巨大グローバル企業に脅かされる動きが急速に進んでいる実態を明らかにし、種苗法改定問題を考える素材になれば」と述べていました。

2018年「種子法」が廃止され、同時に成立した「農業競争力強化支援法」は、農業試験場など公的機関が持つ種苗生産の知見を民間に提供せよという法律です。それに続くのが「改定種苗法」です。「種苗法」は新品種の「知的財産権を守る」事を目的とした法律ですが、農家が種苗として使う「自家増殖」は例外として認められてきました。しかし、「改定種苗法」は農家の「自家増殖」は原則禁止です。登録品種を栽培す

るには種苗を購入するか、育種権者に許諾料を払って自家増殖するしかありません。農水省は改定の理由を、登録品種シャインマスカットの海外流出を食い止めるためとしています。海外で品種登録を行うことが有効な対策だと農水省は分っているのです。また対象は登録品種だけで、ほとんどの品種は一般品種で農家への影響は少ないと説明しました。映画はこの間違いを明らかにしています。

原村監督は農家の声に耳を傾けた議論が必要と、北海道から沖縄までの農家を取材しました。茨城のイチゴ農家は「毎年2万トンの苗が必要で、毎年苗を買うことになると2000万円かかり売り上げとほぼ同額だ」と答えます。埼玉県のサツマイモ農家は「自家増殖なら未熟な苗は取らない。購入する苗は形状が様々でその土地に合うかどうかも分らない。苗の購入は「ばくちだ」と怒りました。また沖縄で栽培されているサトウキビの90%が登録品種で、自家増殖で栽培されています。鹿児島の子島の農家は「自家増殖禁止になったら生産コストが

上がりサトウキビ農家は壊滅だ。南西諸島の4割の島に人が住めなくなる」と訴えました。

岡山のプロウの育種家・林慎悟さんは、「開発から品種登録まで10年かかり、費用は数千円。現行の種苗法は最初単価1本5000円払えば後は自家増殖で増やしても良い。これでは販売の機会が増えない」と、改定種苗法を歓迎。プロデューサーの山田氏と林さんとの対話の中で「果樹生産農家も苗を買って5年位しないと物になるかどうか分からない。自家増殖を禁止せず、収穫物への権利料を生産者が育種家に支払う契約でも良いのでは」と一致点を見出しました。林さんは民間企業へ種苗の権利譲渡が進むことには反対だと述べました。

また、広島県が設立したジーンバンクによる「伝統野菜の発掘・調査・保存を通じて、希望する農家に種子を貸し出す」事業が紹介されました。東京大学の鈴木宣弘教授は「今回の動きの背景に、多国籍アグリビジネスの種子の独占が潜んでいる」と指摘しました。「改定種苗法」により農家の経営は一層大変になるでしょう。今後の影響を注視する必要があります。 (浅岡元子)

「和風香辛料の魅力と日本の伝統食」 ～創業明治35年「やまつ辻田」さんを迎えて～



2月28日、阿倍野市民学習センターにて堺の「やまつ辻田」さんの鷹の爪を中心とする「和風香辛料」の学習会を開催しました。「農」に親しむライフスタイル推進府民会議との共催で、60名の参加者で賑わいました。

「鷹の爪」は唐辛子の一種で、「やまつ辻田」さんは創業以来120年間純粋種の鷹の爪を守ってこられ、現在「なにわの伝統野菜」認証に向けて難波りんごさんと農学博士・森下正博先生が大阪府に働きかけ中です。森下先生からは「大阪府農業地図」

や年表等の資料を使って唐辛子栽培の分布や歴史などの説明がありました。詳しくは「伝統食つうしん」9号4面を参照ください。

ビデオでは辻田さんこだわりの和風香辛料（鷹の爪・実生柚子・山椒など）や様々な料理との組み合わせによって生まれる味のバリエーションなどが紹介されました。

七味作りの実演では鷹の爪の粉にその場で挽いた実生柚子や山椒を加えさらに金ごま、黒ゴマ、四万十の青のりを加えていきます。それぞれの素材が一級品で特にタネから育てたもので収穫までに18年かかる実生柚子は香りが強く、乾燥させた皮を

挽くと周り一面に素晴らしい香りが広がりました。一つの方法でも細かさを変えると食感や香りの立ち方が変化します。七味のおすすめの楽しみ方は、すき焼きの溶き卵の中にとっぷりと入れることと紹介されました。ぜひお試しください。

当会からは辻田さんの鷹の爪を使った「ごより豆」と「野菜味噌（ごぼう）」の2品を紹介し、お土産としました。

流通する唐辛子のほとんどが外国産という中、辻田さんのこだわりにふれ、小粒ながら3倍辛く風味豊かな「鷹の爪」の素晴らしさを感じていただけたと思います。 (松山佳子)

山下正寿氏 令和2年度 高知県文化賞受賞

「幡多高校生ゼミナール」顧問で「太平洋核被災支援センター」事務局長の山下正寿氏（76歳）が、「高知県文化賞」を受賞されました。高知県HPに受賞理由について「ビキニ事件の問題をテーマに、高校生たちの国内外での被災調査活動を指導し、その活動が書籍、映画化され、海外でも日本を代表する作品として上映され様々な賞を受賞した」と書かれています。当会としても山下氏の長年の粘り強い活動に対して、敬意と感謝をお伝えしたいと思います。

当会と山下氏との出会いは2013年4月、講師として大阪へお招きしたのが始まりです。その時のテーマは、「地球規模のビキニ水爆被災と福島原発被災のこれから―海洋汚染と食物連鎖―」でした。山下氏は高校の社会科教師であった1983年、地元幡多地区の高校生と「足もとから平和と青春を見つめよう」をモットーに、「幡多高校生ゼミナール」を発足させました。地域の史実の発掘活動をする中で地元ビキニ事件の被災船員がいた事実を知り、高校生と共に追跡聞き取り調査を始めました。講演で山下氏が「ビキニ事件は過去の出来事ではなく、この真相を知らせることが、福島原発被災のこれからの立ち向かう道筋を示す」と強調された事が心に響きました。

2013年晩秋に、伝統食列車第22号で高知県幡多地区（四万十市・土佐清水

市など）を訪問し、山下氏が現地受け入れ実行委員長を引き受けて下さいました。幡多地区は地域のネットワークで若者を育てる活動が盛んで、様々な実践活動に学び海の幸・里の幸満載の郷土料理に圧倒された列車でした。

さて、今年1月22日に「核兵器禁止条約」が発効しました。日本はヒロシマ・ナガサキ・ビキニ・フクシマと4度の核被災を体験したにも関わらず、まだ条約を批准していません。「核兵器禁止条約」は2017年7月に国連会議で122ヶ国の賛成で採択され、条約の発効に必要な50ヶ国の批准を昨年10月に達成し、今年1月22日に発効しました。批准国は22日現在52ヶ国に達しています。

ヒロシマ・ナガサキに原爆が落とされてから76年、フクシマ原発事故から10年になります。核兵器を持つことも使う事も国際的には許されない」ということが、正式な国際条約になったのです。

幡多高校生ゼミナールは「核兵器禁止条約教材を世界の子どもたちへ」プロジェクトと協力して「核兵器禁止条約」教材DVDを制作し、海外版（英・露・仏・中・韓国語訳）にも取り組みました。この教材が米国の「核の傘」の下にいる日本や、核保有国をはじめとして世界の子どもたちへと拡がり、政府を動かす力になってくれることを切に願います。

（浅岡元子）

お薦めの本

「災害からの命の守り方 —私が避難できたわけ〜」

文芸社 税抜き1700円

—昨年11月に、東京電力福島第1原発事故で郡山市から大阪に自主避難した森松明希子さんから避難生活や原発被害者裁判のお話等を聞く機会を持ちました。（つうしん5号参照）今回476頁の大著を出版されました。この10年間の自身の体験、現状、コロナ禍により抑制される個人の権利、「被ばくからの自由」を訴えています。まだまだ未解決の原発事故、風化しつつある被害者の苦しみを忘れないでと我々につきつける書であると感じました。

（森田葉子）

閉会のご挨拶

1981年6月故宮本智恵子代表を中心に「袋の味より おふくろの味を」を合言葉に22名で立ち上げた「日本の伝統食を考える会」は、2021年3月末日を持ちまして約40年の歴史に幕を下ろします。

この間伝統食列車を始め、日本の食文化の継承、発展への思いを持つ皆さまとの繋がりが、今日までの私達の運動の原動力となりました。

食を取り巻く状況が年々厳しさを増す中で運動の一線から退くのは誠に口惜しいのですが、「日本の伝統食を考える会」の組織としての継続が難しいと判断し、閉会という結論に至りました。長年にわたりご協力ご支援いただきました皆様方に心より感謝申し上げます。

閉会に当たり「次世代に伝えたい私の一品」を制作しましたので会員の皆さまにお送りします。当会の活動が生んだ、次世代への思いが詰まった一冊になったのではないかと考えております。この費用は本などの売上金で制作させて頂きました。最終残金は、農民連食品分析センター、全国沿岸漁民連絡協議会、幡多高校生ゼミナール等に心ばかりのカンパをさせていただきます。

皆さま方のご健康と今後のご活躍を心よりお祈りいたします。

2021年3月 日本伝統食を考える会・世話人一同