

食べることは、 生きること

- 豊かな食でつながる、人の物語 -



“つくる人”と“食べる人” 直接顔が見える関係をつくりたい



萩原いちご農園



萩原健司さん

奈良市・帯解で祖父の代からいちご農園を営む萩原健司さん。畑に立ちながら、自分で営業も行い、販売ルートを開拓。直接パイヤーとつながり、直接食べる人に届けることを昔から実践している。萩原さんが考える理想の農業、そして農家であり続ける想いを聞いた。

— 萩原さんは代々農業を営んでいるのですか？

そうですね。昔は、米・茶・桃・柿・いちじく・その他葉物野菜などを育てながら、薪を割って販売したり、山で筍を収穫したり、いわゆる百姓というものでした。昭和30年頃、祖父の代のときに「萩原いちご農園」を創設し、いちご農家になりました。その当時は奈良がいちごブームで、「1株で3粒とってハワイへ行こう」というキャッチフレーズが流行ったほどです。その後、親父が引き継ぎましたが、そのときに転換期がきました。流通が整って、安定的に食べられる時代になったんですね。それと同時に、作物は飽和状態になり、価格が一気に下がりました。私は、親父が苦勞しているのを子どもながらに感じていましたね。

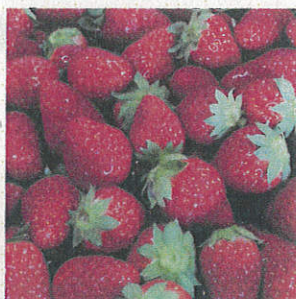
— なぜ農家になろうと思ったんですか？

元々、農家になる気は一切ありませんでした。正直に、農家が嫌いだったんです。子どもの頃は、親父も母も忙しくて、一緒に食卓を囲めないし、日曜も仕事でどこへも連れて行ってもらえない。だから、周りの友達がいろんな場所へ出かけた話を聞きたくなくて、月曜日に小学校へ行くのが苦痛でした。大学も農大へは進まず、4年制の普通の大学に通いました。農家になろうと思ったのは、大学の先輩との飲み会がきっかけです。その時に、就職先が決まった4回生の先輩たちが、自分の会社のことをすごく自慢気に話していたんです。でも1年経って、再会した時に、逆に不満や文句ばかりを話していたんですよ。そのときにふと思ったんです。「自分は農家のいいと

ころはひとつも知らんけど、農家のいらんところやったらなんぼでも話せる」。つまり、仕事を選ぶ時に嫌なところが明確ならば、それをいいところに変えることも可能だと思いました。それに農業は自分でできるので。そこから数年ぶりに実家に帰って、親父に「自分を雇ってください」って言ったのが私の農業人生の始まりでしたね。

— 逆転の発想だったんですね。萩原農園を継いで10年だと聞きました。農業のいいところ、おもしろさは何でしょう？

農業のおもしろさのひとつは直売です。幸いなことに、僕の農園は小さい頃から県内のいろいろなところへ対面販売に行っていたんです。だから直接対人販売することにアレルギーがなかった。百貨店とも直接



契約をして、そのバイヤーさんから物を売るとはどういうことかを学びました。直売のいいところは、自分で価格を決められるだけでなく、お客さんの質も全て把握できるし、売上以上に気づきが多いんです。何より、直接買ってくれる喜びを感じられますから。あとは県内の飲食店と直接契約することで、食のプロの目で意見をもらえるので、コミュニケーションが取れることもメリットです。うちはいちごが高い時も安い時も、1年を通して販売価格が統一なんです。だから叩かれるときに叩かれない。取引先と良い信頼関係を結んでいます。

もう一つは、農家の横のつながり。昔は、農家同士で変なプライドがあって、手の内を語ろうとしなかったけれど、今は違います。若手農業者グループ「奈良市4Hクラブ」のつながりもあり、各農家がオーブ

ンにいろんなやり方や技術を共有しあえる関係です。育てる作物も異なれば、年代も様々。でも、かえてそれがおもしろく、農業の可能性が広がりつつあります。今では、企業と農家が組んで商品開発なども積極的に行っています。

最後に、農業は万国万人共通だということ。食べることに境界はないですよね。世界中、誰しもが食べないと生きていけない。ある意味、農家って必要不可欠な仕事だと思えます。

一萩原さんがこれから思い描く理想の農業ってなんでしょう？

やはり、互いに顔が見える関係の中で、直接買ってくれる人が増えたらいいなと思います。そのために、農家は自分が作る

農作物に対して自分で付加価値をつけるべきだと感じます。昔は、八百屋がそれを担ってくれていました。金額が高い安いでなく、同じいちごの中でもよし悪しを語ってくれる役割を八百屋がしてくれていたんです。でも、今の時代は自分でやらないといけません。それぞれつくる人が違うので、同じ作物はできないし、それぞれに個性があるわけですから。その個性を私たち農家は伝えなければならないし、買う人たちに知ってほしい。その上で選んでほしいなと思います。一番の理想は、奈良の農家さんそれぞれに、直接ファンがついてくれたらいいですよ。

萩原いちご農園

奈良市横井6丁目596/0742-81-8715

※萩原いちご農園は奈良市食育ネット参加団体です。

世の中は便利な方向に走り、お金を出せばいつでも好きなものを好きなだけ口にすることができる一方で、食べ物がどうやってできるのかを知らない人が増えた。その結果、人とのつながりも希薄になったように思う。

わたしたちは「いただきます」と「ごちそうさま」という言葉の本当の意味を理解できているだろうか。食べものを食べ「生かされている実感」のある人はどれくらいいるのだろうか。生まれた時から身近に食べものがある子どもたちは、「なぜ生きているのか」「生きるってどういうことなのか」を知らないままに育っていく。

「命」の源である食。わたしたちは日々「命」をいただいて、「命」をつないで生きている、そのことを知る必要がある。

食べものに向き合っていくと、その答えが生産現場にあることにいきつく。畑では種から芽がでて作物が実るまで一連の様子を見ることがができる。そこには、自然界の「いのち」に真正面から向き合い、食べる人を想って作る人がいる。そのことを知ることが大切だ。自然相手

の生産現場では、手をかけ心をくばっても、時にうまくいかないこともある。そうやって手間かけて育てられた食べものを口にするとき、育てた人が費やした時間であるその人の命をもいただいている。

人は、人とのつながりのなかで生きている。人との関わりによって人生が変わる。生きることは楽しいことばかりじゃない。悲しいことや苦しいこともある。自分ひとりではどうしようもないこともある。だけど、それは生きているからだ。

改めてこれから生きる子どもたちへ、多くの命や人に支えられて生きていること、そして人との関わりの中に救いがあるということ伝えてほしい。いろんな情報が溢れる時代だからこそ、直接人に会い、実際に現場へ足を運んで、自分の手や足、目や舌で感じ、生きる実感を人との関わりの中で見つけてほしい。そんな機会がたくさんあるまちであってほしいと願う。

奈良市役所 谷田 順子



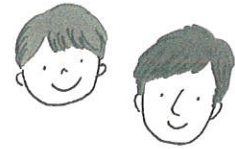
私たちのからだは、
食べたものでできている。





親子でつくる愛情レシピ

～親から子へ、子から親へ、届けたい料理～



「料理」を通してコミュニケーションを密にし、親子の絆を深める愛情レシピを紹介します。



栄養価(1食5個分)
エネルギー479kcal たんぱく質25.0g 脂質34.8g
炭水化物12.6g 食塩相当量0.9g

親から子へ届けたい愛情レシピ

チキンナゲット

材料(25個分)

生地	
鶏ひき肉	500g
塩	小さじ1/2
溶き卵	1個分
小麦粉	大さじ2
玉ねぎのすりおろし	50g
にんにくのすりおろし	少量
マヨネーズ	大さじ1と1/2
粉チーズ	大さじ2
パン粉	30g
衣	
牛乳	大さじ3
粗びきコショウ	多め
盛り付け	
卵	1個
水	大さじ3
小麦粉	大さじ4
揚げ油	適量
ケチャップ、マスタード	お好み

作り方

- 1: 鶏ひき肉に塩を入れて練り、生地の残りの材料を入れて混ぜる。
- 2: 小さな小半形に成形し、衣をつけて、約170℃の油で揚げる。
- 3: 器に盛り、ケチャップとマスタードを添える。

子から親へ届けたい オムライス

材料(2~3人分)

ケチャップライス	
白ごはん	1.5合分
鶏もも肉	200g
玉ねぎ	小1個
しめじ	1パック
さやいんげん	5本
ケチャップ	大さじ3
バター	10g
塩コショウ	適量
半熟卵(1人分)	
卵	2個
牛乳	大さじ2
塩コショウ	適量
サラダ油	適量
盛り付け	
サラダ野菜、ケチャップ	お好み

作り方

- 1: 玉ねぎはみじん切りにする。しめじ、さやいんげんは小さめに切り、鶏もも肉は角切りにする。鶏もも肉には塩コショウをふっておく。
- 2: 熱したフライパンに半量のバターを入れて溶かし、玉ねぎを入れて中火でさっと炒める。鶏肉を加え表面の色が変わったら、しめじ、さやいんげんを入れて火が通るまで炒め、塩コショウで味を調える。具材は一度別皿に取り出す。
- 3: フライパンに残りのバターと白ごはんを入れて炒める。フライパンの端の空いたところにケチャップを入れて、ケチャップだけを弱火で炒める(※①)。パチパチはねる前に、2の具材を入れて、全体を炒め合わせる。お皿に盛り付けておく。
- 4: ボウルに卵を割り泡立て器で混ぜる。塩コショウ、牛乳を加えて混ぜ合わせる(※②)。
- 5: フライパンを中火で熱して、サラダ油を多めにしく。卵を入れて、フライパンのふちの卵が固まりかけたら、その部分だけを箸で中央に寄せ、全体がゆるく固まるまで待つ。
- 6: 卵が固まりすぎてしまう前に、盛り付けたケチャップライスの上にのせる。
- 7: ケチャップをかけ、サラダ野菜を盛りつければ完成。



①ケチャップライスのケチャップはご飯と合わせると前にフライパンで炒めると良い。トマトの酸味がとんで、コクが出る。



②卵に牛乳を加えることで、卵が固まりにくくなり、半熟状になる。



栄養価(1人分)
エネルギー367kcal たんぱく質21.9g 脂質11.2g
炭水化物43.0g 食塩相当量1.0g



教えてくれたのは...

マニョリアインターナショナル
サイエンス クッキング プロデューサー

木村万紀子

北海道札幌市生まれ。奈良女子大学卒業後、辻調理師専門学校に進み、料理を理論で考えるサイエンスクッキングを提唱。同校で職員を務めたのち、30歳で独立。現在、主婦向けの料理教室、子どもを対象としたサイエンスクッキング教室や本の執筆、科学の観点から様々な料理プログラムを展開する。

親は作ることに喜びを感じ、手作りするところが家族への愛情表現のひとつなんだというのを子に伝え、料理を通して相互コミュニケーションをはかることが食育の基本なんだと思います。

毎日の家庭料理は「味+相手を想う気持ち」があるからこそ、おいしいと舌が感じ、幸せな感情が成立します。毎日の食卓は空腹を満たす以上に、心を満たしてくれます。

つまり、家庭料理がおいしいと感じるのは、味覚だけの要素ではなく、「あなたに喜んでほしいから作ったんだよ」という気持ちと「自分のために作ってくれてありがとう」という気持ちの受け渡しがあからずです。そして、それが「本能」であり、同時にそれは両者の「愛情」の確証でもあります。

毎日、家庭料理は「味+相手を想う気持ち」があるからこそ、おいしいと舌が感じ、幸せな感情が成立します。毎日の食卓は空腹を満たす以上に、心を満たしてくれます。

レシピは必要ない 大事なものは本能と愛情

近年、女性が男性と対等に働く時代になり「なぜ私には家に家事の負担がかかるのだから」と行き詰まっている女性が多いように思います。これだけ中食・外食産業が進んでいるなか、なぜ手づくりが難しいのでしょうか。

それは、おいしい食べ物を食べると、人はβ-エンドルフィンというホルモン様物質が分泌されて、おいしいことに幸せを感じます。なおかつ、自分を喜ばせるために作ってくれたという想いが加われば、より幸せ感は増幅します。逆を言えば、毎日惣菜を買って並べられたとしても、精神的な満足が得られないのは、β-エンドルフィンが分泌されていないからです。

つまり、家庭料理がおいしいと感じるのは、味覚だけの要素ではなく、「あなたに喜んでほしいから作ったんだよ」という気持ちと「自分のために作ってくれてありがとう」という気持ちの受け渡しがあからずです。そして、それが「本能」であり、同時にそれは両者の「愛情」の確証でもあります。

毎日の食事で 美しく健康になろう

様々な健康方法があるけれど、基本は「運動」だけではありません。大事なのは「食」のアプローチ。
食の知識を得て実践する=食育こそ、太りにくい健康的な身体へと導いてくれる近道です。



1 1日3食 しっかり食べる

健康的な体づくりは食事が基本になります。髪や肌、骨や筋肉も食べたものからつづられています。必要な栄養素を必要な量だけ摂るために、欠食は避けましょう。



2 よく噛んで 肥満予防

食事で満腹中枢が刺激されるまでに約20分かかると言われています。はじめに野菜など噛み応えのあるものを食べることで、早食いや食べ過ぎを防ぐことができます。



3 痩せるなら スローペースで

短期間で急激に痩せる方法はリバウンドしやすい傾向にあります。1ヶ月に1~2kgのペースで、無理なくゆっくり痩せていく「健康スローダイエット」を心がけましょう。そうすることで体にとっても優しく、無理なく続けられるので、リバウンドしにくい体型へと変化していきます。体格はBMI指数で確認できます。



4 食の知識を 得る

正しい健康知識を習得することが太りにくい体型の近道です。「顔のむくみ」「肌荒れ」「肥満」になる原因が何なのかを知ることから始めましょう。その結果、ジムに通わずとも自分一人でもできるように、健康的な食事を基本とした生涯続けられる健康法を学びましょう。

■BMI指数 BMI(体格指数)=体重kg÷(身長m×身長m)

BMI	18.5未満	※18.5~25未満	25以上
判定	やせ	標準	肥満

■目標とするBMIの範囲

年齢	18~49	50~69	70以上
目標とするBMIの値	18.5~25未満	20.0~25未満	21.5~25未満

日本人の食事摂取基準(2015年版)

カロリロJAPANが叶えます

「私たちは食で健康と幸せを提供します」



カロリロでは、運動がメインではなく、食事の改善が最重要。一人一人の個人に合わせた「食育」をオーダーメイドで提案しています。週に1回(毎週月曜日)、会員でない方も参加できる無料健康セミナーも開催中。



会員になれば、個人の自由なタイミングでトレーニングに参加可能。映像を見ながら、自分のペースで運動ができます。基本は女性限定のジムなので(個人プログラムでは男性も対象)、安心して気軽に通えます。また、参加された方から家族や友人へ、健康づくりが広がります。



よりストックに取り組みたい方は「個人プログラム」がオススメ。完全個室のプライベートジムで、パーソナルトレーナーによる、オーダーメイドのダイエットプログラムが可能。期間終了後も、無料で永久サポートします。



教えてくれたのは...

肥満予防健康管理士
ダイエットアドバイザー
美食肌マイスター
アンチエイジングアドバイザー
廣瀬 千秋先生

カロリロでは、地域の女性の運動習慣と食生活を改善することによって、体の内側にアプローチ。生活習慣病を防ぎ健康寿命を伸ばすことを大切に活動しています。現在会員300名、食を主にした奈良発のダイエット専門スタジオです。



奈良県奈良市宝来町928-1 奈良宝来ビル2F
TEL 0742-40-5515
10:00~19:30(月・火・水・金・土、不定で木)
日・祝、木(不定休)、大型連休休業

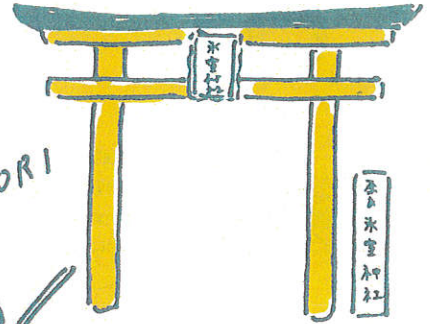
※カロリロ奈良宝来店は奈良市食育ネット参加団体です。



KASUGA
HAKUTAKU UDON



HIMURO SHRINE



春日餛飩うどんと 春日大社

日本の小麦粉食のルーツは古い。奈良時代の遣唐使は、小麦粉を練り、焼く、茹でる、蒸すなどの「唐菓子」を日本に伝え、そのうちの一つが「はくたく」であった。「小麦粉を練り、薄く延ばして切ったもの」とされ、平安期に春日大社で振る舞われたとの記録が残る。

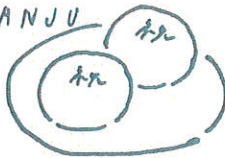
KAKIGORI



氷室神社と カキ氷

氷室神社は、春日野に作られた水池（製氷用の池）や氷室（氷の貯蔵庫）の守り神として祀られたのが始まりとされている。近年では、氷室神社の境内で「ひむろしらゆき祭」が開催され、奈良県内の飲食店が奈良の食材を使った斬新なカキ氷を提供し、全国から人が集まるほど人気。

JOUYO
MANJU



RIN SHRINE



饅頭と林神社

近鉄奈良駅からすぐの漢国神社の中にある林（リン）神社では、日本で初めてあんこの入った饅頭を作ったリンジョウインが祀られている。室町時代の当初、肉食を許されない禅僧のために作られた饅頭で、肉や油を使わず、小豆を煮詰めて砂糖と塩で味を整え蒸しあげたものだと伝わる。

SAKE



SHORYAKUJI
TEMPLE

清酒と正暦寺

この正暦寺では、室町時代より「酒母」や「諸白づくり」によって清酒づくりが盛んに行われていた。自らの荘園で収穫される酒米、多くの修行僧、おいしい水と酒造りの3拍子が揃っていた。当時は濁り種が主流の時代の中で、清酒は大変重宝されたようだ。

食でめぐる奈良

NARA

ROOTS MAP

古代、大和は国のまほろばと言われ、日本の食文化の発祥の地でもありました。奈良にはいろんな食材のルーツが眠っています。改めて掘り起こし、奈良を“食”でめぐる旅に出かけましょう。

酒のかすに漬けられた

奈良漬

奈良漬は 1200 年も昔、奈良の高僧が、庭にできたウリを汁かすの中に漬けたのが始まりと伝わる。当時、奈良は銘酒どころであり、「どぶろく」の部分は飲み、分離したかすに野菜を漬けたと言われている。



806 年に弘法大師が唐から茶の種子を持ち帰り、奈良の地で育てたことから始まる。以来、「大和の北海道」と呼ばれるほど昼夜の寒暖差がある大和高原は、大和茶の一大産地である。現在でも「茶を飲む」だけでなく茶粥として「茶を食べる」文化が残る。

大和肉鶏

飛鳥時代の唐風若鶏料理の伝統を引き、かつて名声を博した「大和かしわ」を復活させるべく開発された奈良の地鶏。



若手農業者グループ 奈良市 4H クラブ

私たちの奈良の人と食を
つなげます!!



4Hクラブとは世界 70 カ国に広がる若手農業者団体で、「Head(頭)」「Heart(心)」「Hands(手)」「Health(健康)」の略。奈良市では 60 年を超える歴史があり、新規就農者や若手農業者が、技術や想いを共有しながら、生産・直売・流通・イベントなどを積極的に行なっている。

奈良を通して売られた

古代豆腐

中国から伝わった豆腐。その当時、争い事が多かった京の都を避けて、奈良に上陸したとされている。「豆腐召せ、奈良よりのぼりて候」と室町時代の書物にも豆腐売りが登場し、当時は藁で縛って持ち運べるほど、固い豆腐だった。



主な農産物
販売所

JA まほろばキッチン奈良店、産直市場よって秋篠店、旬の駅ならやま、JA 特産品アンテナショップ JA 奈良南都支店、つけの畑高原屋、田原やま里市場、門前市場ほか

<取材協力>奈良の食文化研究会

奈良県内の伝統的な郷土料理を発掘・研究し、それらを多くの人々に伝えるため、平成 8 年より発足。奈良の食文化の歴史および伝統を引き継ぎ、その普及と発展・創造に尽力する。「奈良にうまいものの創造を」と奈良新聞社の協力のもと、「出会い 大和の味(2007年)」、「続出会い 大和の味(2017年)」を発行する。



※奈良の食文化研究会は奈良市食育ネット参加団体です。

