



稲魂 (いなだま)

●手刈り

今年もまたたく間に立冬に入りました。10月の下旬にお米の収穫、脱穀、籾摺りを無事に終え、新米をいただきホッとしているところです。昨年の記録的な冷夏に引き続き、今年も夏場は日照時間が少なくイモチ病が起きない心配でしたが何とか持ちこたえ、10月に入ってから穏やかな晴天に恵まれ、スクスク育っていきましました。籾の艶が良く美しかったのが印象的です。

うち米の方はバインダーという機械で収穫していますが、もち米の方は手で刈っています。左手で稲わらの株元を持つと、なんだか握手しているみたいで嬉しくなってきます。分蘖(けつ)の具合や籾の数や膨らみの様子などを一つ一つ確かめながら刈っていくと、育ってきた思いを分けてもらえるようでした。右手の鎌で刈る時のザクツとした音はたまらなく心地良いです。

●稲魂

今年はこのもち米にたくさんの稲魂(いなだま)が付いていました。稲魂は稲穂の付け根のあたりにできている大豆程の大きさで緑黒いカビのようなもので、別名稲麴とも呼ばれる麹菌です。麹菌は東南アジアに生息しているようですが、特に日本の麹菌は「撒麴(ばらこうじ)」という独自の品種らしく、それゆえ日本独自の発酵食文化の大元となっているようです。この稲魂を蒸したお米にふりかけ温度を保つと数日で黄麹菌が育ってきます。

農園ではラビが麹作りをやっているのですが、お味噌やお酒、甘酒(甘み)、塩麴(塩味)、さらに酒粕を使ってパンを作ったり、畑用の乳酸菌堆肥を作ったりしています。これまでは麹菌を種麹屋さんから購入していたのですが、できれば天然の麹菌で作れるといいねと話していたところでした。なので、稲魂は最高の恵みとなりました。

●「さ」

農園のある木護集落では毎年村人が集まる行事として、旧暦の新年を迎える頃、山の神様に一年の無事を祈る「御願立て」、桜の花見ができる頃の「先祖祀り」、農作業を終え田の神様が山に帰る時の「御願ほどこき」があります。

稲魂は稲霊とも書くのでまさしく「田の神様」です。古い日本語ではこの「田の神様」を「さ」と言いました。冬の間山をお守りになっていた神様が春になって里に下りてこられることを「さおり」と言い、「さくら(さ鞍、倉、蔵)」の花となって咲き誇り、それから田に入っていくのだそうです。「くら」は座すところ。秋になり収穫が終わり役割を果たすと、再び山に帰って行きます。木護のお年寄りたちはこれを「さなぼり」と言ったそうです。神様「さ」が「のぼ」って行かれる。この時に「河童」に姿を変える地方もあるのだそうです。木護はどうなんだろう? そういえば、毎年、水源のお参りにはキュウリと竹輪と小魚を捧げいただきます。「河童」になっているかもしれません。姿を変えながら山と里を守る神様。「お花見」と「さなぼり(収穫祭)」は大事なご神事だったんですね。

雲ひとつない青空の下、ラビと二人で刈っていると、僕はなかなか見つけられなかったのですが、ラビは「あっ、またあった〜」とご機嫌な声をあげ、次から次へと稲魂を見つけていきました。やっぱり普段から麴を作っているだけあって麴の神様はラビに案内してくれているんだなあと感心しながら笑っていました。さ〜、この稲魂で麴を作れるかどうか、僕も楽しみになってきました。(オト)



寒くなりましたね。はやいものでもう師走。みなさまお変わりありませんか? 世間では、きな臭い、ただならぬ時代になってきたように感じますが、農園にも、大きな変化の兆しが生まれた一年でした。

野山が紅葉と落葉にこそがしくなる秋の終わりは、農園も収穫に追われる季節です。稲の刈り取りと脱穀。そば、小豆、さつまいもの収穫。大根を干して、たくあん漬をつけたり……ストーブの薪の準備もしなくてはなりません。

そんな仕事の多くを、娘夫婦がやってくれているようになりました。私は、お茶の袋詰めや発送、それにニコ(黒犬です)の散歩くらいでしょうか。笑

夫は、いまでは農園の作業をほとんどやらず、農園の上の廃村に住みこんで、去年からはじめて「ふくしま文庫」の建設作業をやっています。

夏には、「ゼロロイヤルプロジェクト」が招待した福島の子どもたちが、はじめてその村にやってきました。(でも施設がまだ十分に調っていないので、食事や宿泊は農園でやりました。)

ところが、その建設途中の「ふくしま文庫」に、なぜか韓国から、まるで波が押しよせるみたいに、人がどんどんやってくるのです。

5月、6月と、ひとりづつ訪問があったあと、8月にはおとなと子供が13人。十月にはソウルのフリー

スクールの子どもたちが12人やってきました。みんながよるこんで帰ってゆくからでしょうか、韓国の旅行社からツアーの問い合わせがあったくらいです。

そしておなじ十月には、8月に滞在されたグループから招待されて、夫の講演ツアーに私も同行してきました。行ったのは釜山(プサン)、ウルサン、慶州(キョンジュ)、順天(スンチョン)などです。

毎日たくさんの人々に会い、おもてなしを受け、おいしい韓国料理をいただき、いっしょに歌い、おどろき、すぐに古くからの友だちのように仲良くなりました。

福岡から釜山まで、飛行時間はたったの35分です。なんて近い国なのでしょう。隣の県くらいなのですね。それなのにこれまでなんて遠く感じていたのでしょうか。そのことにおどろきました。

「ふくしま文庫」は、福島の子どもたちの保養を受け入れる場所。そしてフクシマという大問題を解決する子どもたちの学びの場。それからもうひとつ、お隣の国の子供たちがいつでも来て交流できる場所づくりを目指しています。それがはからず、いきなり実現しはじめたようです。

出口の見えない国内の闇が、国を超えて、地球市民同士つながることで、夜が明けるといって解決する、そんな希望を垣間見た年でもありました。

子供たちのかわいさ、愛らしさに、国境なんてありませんよね。(ちこ)

アナップルナ農園通信より

マコモのしくみ

No.4200 15-175 12/4

陽気な土鍋ごはん



秋のある日、若杉友子おばあちゃんの「マコモ料理教室」に行ってきました。メニューはマコモのしぐれ味噌、南蛮漬、グルテン揚げ、辛し和え、スープと全てマコモを使ったお料理。農園に帰って復習も兼ねて全部作ってみました。特に気に入ったのはしぐれ味噌とグルテン揚げです。しぐれ味噌はみじん切りがひと手間ですが、土鍋で右回転で混ぜながら炒めるのって楽しいですよ。

おばあちゃんに会うといつもやる気が湧いてきます。この度はマコモの精霊が降りてきて、おばあちゃんを通して食の智慧を伝えているようでした。しぐれ味噌を作っているときにおばあちゃんが「ここで気をいれるのよ」と言いました。料理を教えながらも、その場に集った女性たちに陽の気を伝導しているような場面でした。明るくて元気でまるで太陽のよう。こんな元気な人が生きているんだから、そして生きる智慧を伝えて全国を飛び回っているのだから、この世にまだ希望の光はあると思います。遺伝子組み換えやF1の種を人間が作り出したとしても、それは孫悟空が観音様の手のひらを一回りして世界を征服したと言わんばかりに威張っているようなもので、最終的に命の創造主に人間が勝るはずはないと思います。この人間だって創造の賜物なのに。

陰陽の道理を体得し女たちが自然のリズムに沿って暮らし健康な子供たち、家族を育てゆくことは身体と心の内側から平和を育むことになると思います。おばあちゃんの料理教室はそんな内なる革命の現場のようでした。

思い返せば、おばあちゃんと出会ってから食の私にも食に変化が訪れました。それは土鍋でご飯を炊くようになったこと。そしてご飯と一汁一菜の食事が基本になったことだと思います。コーヒーを生まれて一度も飲んだ事がないというおばあちゃんのようにゆかないけれど、食が乱れて体調が優れない時、ご飯とお味噌汁にするとすぐに身体がバランスを取り戻してくれるのです。そして心も落ち着きます。

おばあちゃんが言っている事ってシンプルだけど、すごく哲学的。一汁一菜を貧しいと感じるか豊かを感じるかの違いは、無限大とゼロの方向性のように真逆のベクトルだから。



次の目標はかまどで土鍋料理をすること。火を焚く生活にシフトしてゆきたいです。そして足取りはゆっくりですが、みなさんに農園で育った元気な野菜たちを食べにきていただけるよう準備をすすめてゆこうと思っています。どうぞお楽しみに。その前にあったかいお茶を飲んで一休み。しばらく冬眠に入ります。みなさまも良い冬の日々をお過ごしくださいね。(ラビ)

マコモのしくみ

マコモってどんな子?
ご存知の方も多かもしれませんが、マコモは古代縄文人が日常的に食べていたと言われる水辺や湿地帯でヨシや葦と共に生息していた背丈が2メートル近くあるイネ科マコモ属の多年草の植物です。根本の茎に黒穂菌という菌が付着して竹の子のようなエリンギのようなふんわりスポンジのようなマコモタケが出来ます。強い浄化力を持つマコモは病気や邪気を祓い神が宿る植物としてしめ縄やご神事にも使われていたそうです。さらに繊維質に富んだマコモは腸の大掃除してくれる優れ者。葉っぱも浄化作用がありお茶にすると血液がきれいになり細胞が活性化されるそうです。宇佐神宮のご神体はマコモの枕だそうで、聞いた話によると、お姫さまがマコモの枕で夢を占っていたというエピソードもあります。農園ではマコモのお風呂も家族に人気です。お湯もお肌もなめらかになりますよ。今年の実験でマコモをもち米の田んぼに植えてみました。成長が楽しみです。

材料
マコモタケ 人参 ごぼう
れんこん しょうが ごま油
塩 水 味噌(米味噌、豆味噌)

作り方
マコモ、人参、ごぼう、れんこん しょうがをみじん切りにします。

土鍋にごま油を入れてごぼうを炒めます。さらに蓮根、マコモタケ、人参を入れて炒め、材料を加えるごとに塩をひとつまみ入れます。右回転、右回転で混ぜてゆく。

全体がまとまった感じになってきたら、水を少々加え蓋をして蒸し煮します。材料に透明感がでたらお味噌を入れる。(農園では豆味噌とはと麦味噌を使ってみました)よく練り上げたら、しょうがを加え、ひと混ぜしたら出来上がり☆マコモがなくても美味しいですよ。

