

# 自蹊庵便り

―命の連鎖 文化の連鎖―

狭庭の草々が繁茂しております。この梅雨の恵みと土の力の逞しさに圧倒されます。

今頃の草々は除草剤のうきめに会うのがおおかたの運命ですが、私にはどれも宝物ゆえ、一気に抜いてしまうことも出来ず、さりとて早朝一時間の庭仕事もままならず、とりとめもなく身につまされる姿になっております。

新竹の葉も桑の葉もみな葉茶として材料、採りたてを清しいグリーンテイとしてお客様に差し上げたかと思ったり、足許の草々、ドクダミ、オオバコ、タンポポの葉、スギナなど、繁にまかせながらどれもおしく、土の恵みをふんだんに蓄えた野草達の力を、素敵な料理に変身させて、お人の口に運びたいと心逸るこの頃でございます。なれどなれど思うにまかせぬ よわい 齢との相談事でございます。

過日、ある処で食についてお話しする機会を得ました。それは高齢者の健

康と和食の力という主催者の御要望のもとに九十分程お話しさせて頂いたのですが、話し始めるとついつい悪い癖で話題があちこちに脱線し、大切なことの半分も伝え切れなかったと反省しきり：。

食については、今の時代あまりにも課題、問題が多く、大きなうねりの過渡期にあるようにも思え、憂い多い日々ゆえに、ああも伝えたい、こうも咄したいと思えど、とてもとてもほんの断片にも辿り着けず。一かから、一雫ほどの九十分ございました。

人類が営々と営まれてきた中で、食の文化は今、どの途上を歩んでいるのでございます。何処へ行こうとしているのでしようねえ：。

私達のおかれています食えるという行為の現状は、とても多くの問題をはらんでいるように思います。おそらく今は、人類史上最も食料の豊富な時代を迎えているように思います。なれど、作っただけものが半分以上廃棄されている

という現状でございます。

防腐剤や添加物の残飯は飼料にも肥料にも成り得ず、ただ捨てられるだけの：、その事だけを考えてみましても、飼料や肥料にも使えないものを、人間様が食べているという不思議さ：。

一昔前までは生ゴミは宝物であったように思います。土の中のバクテリアがそれらを分解し、更に肥沃な土に育つ：と云う、地球上の営みはすべからく土に返り、また新たな命が芽吹く、何とも力強くシンプルな営みでございます。

帰する処なきそれらは、ただ焼却炉に行く運命だけが待っているのでしょうか？テレビでは色々な事が放映されていますが、たまには、こうした廃棄物ほどのような運命を辿っているのか、年一度、追跡して欲しいとも思うこの頃でございます。

食の事で講演を依頼されることも、時々あり。この度もそうですが、決し

平成二十六年臈月

てこうしたネガティブな咄は一切せず、希望の持てる、健康寿命日本一、世界一も夢ではないような、元気の出る咄だけを取り上げているつもりです。

なぜならば、何事も必然があり、結果があるのですから、そこをほじくって論ずる程のエネルギーも時間も、残生の枠を越えておりません。

人に管理される老後を作らない意識を養って頂くための、日頃の食の心掛けだけに絞り込んでみたつもりです。たとえば、命の連鎖、DHAやEPAの仕組み、植物性プラントンを動物性プラントンが食べ、それを鰯が食べて、体内で始めてDHAやEPAができ、その鰯をそれより大きな魚達が生かす事による、海の中の命の連鎖の営み。納豆の持つ抗酸化作用の力、大根おろしや、長芋、自然薯など生で食することの多い和食の力、納豆、大豆の力、魚介しかり、海藻しかり、生ものは酵素の宝庫。しかしながら、これらのものが確かな食品として口に運ぶことができないのは、海や山が汚染されていけないことが必須条件ですけれど

も、危うい現状にあります。

美味なるお米に恵まれた瑞穂の国、どれもこれも深山の豊かな恵みある故に、甘露の水あり、縦に長き地形ゆえに季節の変化に富み、無限の可能性を秘めた海に囲まれた極東の小さな小さな島、これが日本ですよ、いいえ、正しく云うなれば日本だったはずですよ。

只今の現状は山も海も悲鳴を上げています。自然界がSOSを出している。昨今、私達がまともなものを口にすることは極めて難しくなってきました。

美しい日本の四季は心を富ましめ、五感を養い、極めて高度な民族性を育ててまいりました。この豊かな自然と共生してきた民族なればこそ、植物の命の連鎖を身近に見、そこから多くの知恵を養い、土と水から吸い上げたもの以外、酵素は存在しないことを、先人達は生理的に、いいえ、本能的に解っていたに違いなく、あれやこれや遡って想像いたしますと、命の連鎖、文化の連鎖を尊く、いとおしむばかりにございます。

文化の連鎖にいたしましても時代時代を思えば、食はイコール文化なりとの思い、意を強くいたします。

茶の湯という一つの歴史を見ましても、奈良・平安・鎌倉・室町・戦国に向かう時代時代の必然性から生まれ、五百年近く継ってきた、守られてきた奇跡に思いをさせますと、日本という希有な国の不思議さを思います。この奇跡に頭を垂るるばかりにございます。

命の連鎖、文化の連鎖のこれから先、百年先を私達は想像できるでしょうか？連鎖のしくみは、たつぷりと時間を費やした処からの必然を消化しながら、ゆつくりと様変わりしていった人々の生活・営み、そこには必要とする時間があり、刻まれてゆく時というものの中で、私達日本人は、丁寧な時の恵みの恩恵を受けてきた民族のように思います。

命の連鎖は、歴史の連鎖、食の連鎖、一つとして無関係にくさりには繋がっていきませんものね。大切に大切に刻まれてゆく時と、自然の営みと共に素直に生かされていきたいと願っております。

献立予定

文月茶事

(七夕に寄せて)

汁 叩きオクラ

吸口 水芥子

赤出し味噌七 白味噌三

○梅雨明けと共に

七月八月は赤出しが良く合いますね。

オクラを色良く茹で、粗叩きし、スプーンでつんもり盛り、天に水芥子、三切れなど星型に切ったものをあしらいついて。

向付

鮎並の焼霜

梅肉醤油

前妻 スプラウト

○鮎並の美味なる季節  
煮物椀、焚き合わせ

煮物椀 冷やしにて

豆乳豆腐

五色ソーメン

鰻白焼

吸口 へぎ柚子

○胡麻豆腐の要領で

豆乳1C 葛1C

水出汁4Cを

三十分程煉り上げます。

○流し缶に入れた上から濡らしたラップを掛けておくと表面の乾きを防ぎます。

焼物 いさきの天の川焼

○大徳寺納豆をラップに挟み薄く伸ばしたものを

短冊に切り、金銀を散りばめたものを天の川見立てにして遊んでみました。が、あっさり塩焼きが美味な魚です。

預け鉢 茄子とトマトの

焚き合わせ

天にふり柚子

○淡<sup>うす</sup>めの味付けに追い鰹し、

しっかりと出した出汁に含めた一品。

どちらにも梅雨明けと共に旬を迎えた出会い物。

一年中あるのでピンとこないかもしれませんが、やはり七月が最も味に力があり美味です。

進肴 蓴菜の翠酢和え

○蓴菜はさつと色良く湯通しをしておき、胡瓜のおろしたものと和えますが、加減酢は出す直前でないと胡瓜の色を悪くします。

八寸

玉蜀黍と枝豆の

干菓子

糸巻き（和三盆）

かき揚げ

鱧の一夜干し

瀧煎餅

○八寸は特に旬の物を盛りつける工夫をしましょう。

湯斗 香の物

沢庵 水茄子

畑菜浅漬

（胡瓜など）

箸洗い 干し棗

○暑さを乗り越えるために小さな一口にも体を養う物を！

ドライフルーツも豊富に出廻っています。色とりどり小角に切って七夕の世界を小椀にあしらうのも一興ですね。

○夏は冷たく冷やした漬物を少し常より多めに盛りたいですね。

主菓子 天の川

寒天寄せ

葉月茶事（朝茶）

向付 鱧の焼霜

汁 利休汁（冷やし）

すだれ麩 赤出し

吸口 水芥子

○白胡麻を出汁の1割から2割（好みで）焙って、粗摺りしたものを出汁と合わせ、冷やし汁仕立てに。

○早朝の事ゆえ、全体に胃に優しい献立を！  
すだれ麩の替わりに、湯葉や飛竜頭等もいいですね。

○朝からの生臭は朝茶には相応しくないので、

さつと焙ってむしり、あつさりとふり柚子で！

焼物

蓮根餅

天に水芥子

○前日に作り、碗に入れる直前に出汁で温めます。

煮物椀

玉蜀黍豆腐

椎茸 つる菜

吸口 へぎ柚子

○いよいよ玉蜀黍も名残の時期。行く夏を惜しんで丁寧な葛仕立てに！

○玉蜀黍は朝採りの甘味のあるものが良いですが、足りない時は少々味醂で（大匙1程）味を添えて！

香の物

水茄子 沢庵

味噌漬

畑菜

（胡瓜、瓜など）

○玉蜀黍は生で摺りおろし、絞り汁と水出汁を合わせ、葛1・合わせ汁5にて三十分程煉り上げます。

拙庵では、朝茶は二段重  
ねの引重にて、焼物と  
香の物（五種盛り）を  
添えて出すようにしてい  
ます。

主菓子 水羊羹（南瓜にて）

○南瓜は蒸してペーストに  
したものと白餡を混ぜ、  
水羊羹に仕上げたもの、  
あっさりとして喉越しよ  
く、朝茶には一興かも！  
良く冷やしたものを

八寸 独活の朝顔見立て

車海老 素揚げ

干菓子

ひさご（寒天菓子）  
野菜の蜜煮

干したもの

○独活の朝顔は、拙庵の定  
番ですが、やはり朝茶に  
相応しく思い、ついつい  
同じものを使ってしま  
います。  
作り方のレシピが欲しい  
方はFAXにて御連絡く  
ださい。

○車海老は、殻ごと素揚げ、  
氷水にとり、殻を剥いて、  
一塩振ったものを！

## 各種教室についての

### お詫びとお断り

平成二十六年の一年間茶事及び日本料理の会以外の教室は、勝手ながらお休みさせて戴いております。

古希感謝茶事全国行脚の旅が続きます。

七月中旬から下旬にかけて拙庵を留守にします。

茶事教室は第二日曜と第二月曜で今までと同じにございますが、旅の都合により変更やむを得ぬ時が生じることともあるかと存じます。

早めにホームページ・便りを使って御連絡させて戴くつもりです。

ホームページは、鶴の茶寮にて検索してください。

### 茶事教室

文月の茶事（七夕）

七月十三日（第二日曜）

七月十四日（第二月曜）

席入 正午

点前担当・懐石実習者

午前九時

会費 一万円

葉月の茶事（朝茶）

八月十日（第二日曜）

八月十一日（第二月曜）

席入 午前六時

会費 一万円

朝茶につき、実習はありません。

※御社中での御利用は、随時承っております。

御社中での御利用お待ちしております。

茶事についての趣向などありましたら、お気軽に御相談ください。遠方の方々の教室参加は、合宿の形で承っております。

茶事前日の準備を含め、二日から三日間お泊まり研修でお受けしております。

会費 二日間 一万五千円

三日間 二万円

旅の都合もあり、お便りが

遅れ気味で申し訳ございません。