

食、三つの法則への思い

先人が残してくれた食の言葉に三つの法則がございます。

- 一、身土不二の法則
- 二、一物全体の法則
- 三、陰陽補瀉の法則

この三つです。中国二千年も前から研究されてきた、医食同源、薬食同源の考えから生まれてきたもののようなのです。一の身土不二の法則とは、身体に合う食べ物、自分が生まれ育った土地の産物であるという意味です。冒頭からちよつと話しはそれますが、毎朝公園を歩いている折々に、樹木に語りかけ、樹木から教わることでありますが、きつと建物などもそこに育った材木を使うのが一番なのでは……。そして五重の塔などのような高い建物は、高い部分は高く

いないのですから、かくして、只今流行語のようになってしまった一億総勢、生活習慣病にございます。日本という国の足下にある宝物、もつと、もつと素直に口にしたいこの頃にございます。さて、二番目の一物全体の法則。これは、食べ物の食べられる部分はすべて食べなさいという意味です。これもまた世相を思えば胸の痛むことばかりでございます。毎日捨てられている食品の数々、人が口にする量よりもはるかに多い数字であることを悲しみます。賞味期限といるものがあるがゆえに廃棄物に拍車をかけているのも現状でしょうが、そんなに賞味期限重視なら、保存料やら防腐剤など使わず……。無謀な考えがよぎります。さすれば廃棄物といえども多方面においてリサイクルが可能なのでは……。とは云え、私の軽薄な頭では、脱水乾燥させてシート状に製品化すれば、肥料や飼料になりはしないかしら

育つたところを使い、低いところは低い部分の木材を使用したに違いなく、だから五百年、千年位までも風雪に耐えてきたのでは……。と、植物の生命と人体とは違いますが、ふと、置き換えてよきることがございます。

自然界は懐深く息づいておりますから、人間さまの都合に結構従順のように見えますけれど、それらは単なる錯覚に過ぎないことを思い知らされること数々ですよ。

私達の日々の営みは、自然界に比べたら喩えようもなく小さなものかもしれません。八十号のお便りで、足下からのひと掬いという言葉を使わせて頂きましたが、ここにもまた本物の宝は足下にあるようです。

今、食というものがこういった根幹……。と思うのが関の山ですが、流通とコスト、あくなき利益の追求が今日の形を生み、それらはみな必然という道を辿ってきたに違いなく、何をどのようにとは何も言えませんが、三十年先、五十年先の地球の食糧はどうなっているのでしょうか？

料亭などの今日事情においても、昔の職人なら人が捨てるところを一品の御馳走にして客に出せる技量があったよし。当世、職人を育てる真の職人もまた少なくなってきたとか？人を育てる時間と根気が今の世の中のリズムに合わなくなったのでしょうか？

でも、日本人である私達一人一人は素敵な感性を秘めているはず、死蔵させてしまつては余りにももつたいないですよ。昔の人は二言目にはバチがあたると云う言葉、よく耳にしませんでしたか？本当にバチが当たります。しかし乍ら、この一物全体の法則、食材豊かな国、今の日本においては根

から遠ざかってしまったつけは大きいようです。身体の抵抗力も自然治癒力もすつかり衰えてしまったかのようです。重大な病気のほとんどは血液に係することを思えば、血管の老化の原因を考えてみる必要がありますね。

答えは簡単です。血管を老化させる食品を摂らないということになります。さすれば、血管を老化させる原因とは？食品とは？これは過酸化脂質という物質です。いわゆる動物性による脂肪です。日本人は農耕民族であるということと、海に囲まれていることを思えば、極めて恵まれた民族であることが解ります。その大いなる恩恵を忘れて急速な欧米化に身体が追いつけなくなっているのです。それはそうですよ。狩猟民族としてのDNAを持ち合わせて

付かせるのはむずかしいようです。けれどこれとて単純なこと、大根一本が五十円で買えるのですから葉も皮も捨てるのです。これが一本五百円、千円すれば自ずと皮も葉も食卓にのるので。因みにおおよそのものは捨てる処の方に栄養価著しいのですが……。

時代に逆らうようですが、新年からはこの一物全体の法則に、しっかりと情熱を傾けていきたいとの思い強く、一月より手作り工房の会を復活させることにいたしました。足下にある宝物を、お一人でも多くお人の口に運べる口福便屋さんがふえることを願つて……。

三番目の陰陽補瀉の法則というのは、これはもう昔から云われているところの、食べる人の体質、季節、食事時間（朝、昼、夕）などによって陰陽のバランスをとって食べ物を選んで食べるということです。寒い冬は身体を温めるもの、陽性の食べ物をなるべく摂るようにすることです。身体を冷やすと

血液の流れは鈍くなります。鈍くなるということは身体が弱った状態を云います。身体を芯から冷やしてしまわないように心掛けることが大切だと思います。けれど、これとて現代においては逆なのかもしれません。冷暖房完備万全ゆえに、夏の冷やし過ぎ、冬の暖めすぎの方が健康をそこねているのが現状のようです。ビールが一年の内でもっとも売れるのが夏かと思いきや、冬なのだそうです。まあこれは忘年会、新年会と飲む機会の多いことが背景にあるかと思いますが、。ともかくも、昔の言葉がしつくりとはまらなくなってきた隙間から、現代病は足を忍ばせて、ひたひたと来ているように思えてなりません。

食は命です。新しい年が健やかな一年でありますことを心より願っております。

### 各種教室御案内

各教室とも単発参加承ります。電話又はFAXにて前日まで。教室に変更等が多くございますので、お気を付けてください。

### 和菓子の会

一月十四日(第二木曜)  
午前十時  
二月十一日(第二木曜)  
午前十時  
会費 三千元

出来上がりはお抹茶一服と共に賞味頂きます。(お土産あり)  
季節を先取りし、一月先の菓子を作ります

### 茶事教室

夜咄の茶事  
十二月十九日(土)  
十二月二十日(日)  
十二月二十一日(月)  
席入 午後五時半  
点前担当・懐石実習者  
会費 一万二千元  
午前九時半  
初釜  
一月十七日(日)  
一月十八日(月)  
席入 午後零時  
点前担当・懐石実習者  
会費 一万円  
午前九時半  
季節を先取りし、一月早めのテーマの研修内容となります

### 年末特別講習会

#### おせち料理

十二月九日(水)  
午前十時  
一、栗金団  
二、穴子の八幡巻  
三、鰻巻卵  
十二月十日(木)  
午前十時  
一、黄身寿司(鯖、海老鉄扇)  
二、松風(鉄扇、市松)  
三、平目の求肥昆布  
会費 三五〇〇円

### 施茶釜日

一月十四日(第二木曜)  
二月十一日(第二木曜)  
午後一時  
お近くにお出かけの際は、一服お立ち寄り下さいませ。

### 行事予告

明年二月には、唐津峰松義人先生、高遠菅原利彦先生の展示会を企画しております。詳細決まり次第、ホームページに記載、御案内をさしあげます。

### 教室復活のお知らせ

しばらくお休みしていた日本料理の会と手作り工房の会が復活します。日本料理の会は特に薬膳の特色を持たせ、季節ならではのものと、豆腐料理、豆製品が必ず一品つく献立内容となっております。

### 日本料理の会

第二金曜  
午前十時および午後六時  
一月八日(第二金曜)  
献立  
イカ刺身・げその叩き鍋  
巢ごもり・博多・真砂和え  
飛竜頭の餡かけ  
小豆がゆ  
会費・四千元

### 手作り工房の会

第二木曜 午前十時  
一月十四日(木)  
一月の工房仕事  
柚子の加工三品  
編傘柚子他  
大根の保存食三品  
いかの塩辛  
会費・三千元

### 袋物講習日

都合によりしばらくの間小野家にて移動教室となります。  
日程等はお問い合わせください。

献立予定  
夜咄

汁 そば白玉

蒸し葱 水芥子  
白味噌仕立て

○冬葱が美味しくなってきたね。酒をちよつとかけて昆布にのせて蒸すとそれだけで一品になります。

向付 カキの揚げ流し豆腐

みぞれ餡

くるみ山葵を天にのせて

○寒さと共に牡蠣の美味しい季節になってきましたね。

くるみ山葵はくるみを当たり鉢にて粗摺りして山葵を混ぜて出汁でのばしてみてください。

初釜

汁 亀甲蕪 小豆

水芥子

白味噌仕立て

○蕪は青菜の葉先を茹でて細かく叩いて天にのせ、その上から水芥子もいいますよ。

向付 鯛おぼろ昆布和え

岩茸 加減酢

山葵

○鯛はうに衣、卵の花衣など黄身寿司衣もお正月らしい一品になります。

煮物椀 馬鈴薯団子

蟹射込み

○蟹の身は茹でてほぐし蟹味噌で共和えしたものを鑄込んで、よく炒めた玉葱のみじん等も入れると、和風蟹コロッケといったところでしょうか。

焼物 風呂ふき大根

柚子味噌焼

○寒い夜のお持て成し、あつあつの一品がいいですね。

預け鉢 長芋と穴子の旨煮

針柚子

○穴子も今が旬！

煮物椀 合鴨葛叩き

栗餅 紅白色紙

松葉柚子 畑の菜

○松の内あたりの初釜は、市場の魚も品薄、割高です。合鴨はいつでも冷凍しておけるので便利です。

焼物 真魚鯉の西京焼

○真魚鯉の大きいものが手に入ったら是非！

鱒よし、甘鯛よし。

サーモンの西京もいいですね。

預け鉢 海老芋

蟹餡 針生姜

白舞茸 針柚子

強肴 蕪と若布のなます

○蕪は軸も茹で、彩りとして使いましょ。

白胡麻を香りよく焙つたものを半摺り、酢・砂糖・淡口にて味を調べてみました。

箸洗 大徳寺納豆

八寸 海老西京焼

編笠柚子

○柚子の沢山採れた時に保存食としてお勧めです。

湯斗

香の物

沢庵、奈良漬他

○やはり初釜には芋の王様

海老芋にお目にかかりたいですね。

強肴 七草揚げ

箸洗 結び昆布、小梅

○正月の縁起物として

八寸 サーモン砵巻

芽くわい

湯斗

香の物

主菓子 はなびら餅