

ハレハレ通信 大雪号

ここ1カ月で普通の家庭の食卓を特集するTV番組を何本かみる機会がありました。そこで紹介された食卓の上には、コンビニの菓子パン、スーパーの総菜、スナック菓子が無造作に置かれていました。これがごくたまの日の食卓ではなく、日常だということです！

正直目を疑い、気絶しそうになりました。これが本当だとすると、本気で日本の食卓が危ないと感じたのです。

自分の周りには食に意識の高い人が多いせいか、ごく一部の特別な事だと思い込んでいましたがどうやらそうではないようです。取材を見ていて思ったのは、この現実の根底にあるのは食べることへの位置づけの低さではないかと。

今の世の中で暮らしていると、事情は様々ですが、日々何かと忙しいのが当たり前です。それを理由に食べる事の優先順位を下げてしまっているのではないのでしょうか。

しかし、食べるということは他の活動とは比較の対象にならない**全く次元の違う活動**なのです。

なぜなら食べることは呼吸と同じくらい当たり前ですが、普段の中ではなくてはならない根源的生命活動だからです。

忙しいからと言って、呼吸することを後回しにしたりやめたりすることは無いはず。食べることを栄養、カロリーを

補充するという側面だけで捉えてしまうとこの本質を見落としてしまいます。

食べることの本当の意味は、自然の循環の中で他の生命とつながるということです。他の生命を自分のカラダに取り入れて自分の一部とし、それと交換に自分の一部を自然界へ戻していき、それが地球上をぐるぐる回っているということ、その「循環」、「つながり」が生きていることの証なのです。

コンビニ弁当、冷凍食品、レトルト食品、など「製品」を食べた時に生命を取り入れていると感じられますか？

ハレルヤでつくる食事は召し上がって頂いた時に、生きている実感を味わって頂ける食事を、魂をこめてつくっていますし、これからもよりそこに、こだわっていきたいと思っています。

来年は食べることをみなさんに気づいて頂く活動をやっていこうと決意しました。

残り少ない2010年を楽しく大切にお過ごし下さい。

ハレルヤ・パーソナルシェフ・サービス
代表 松本 敏弘



●食事を用意して食べていただくということは、ひとつの「祝福」です。

●料理教室始めます。

要望の多かった料理教室を来年から始めます。先にも書いたように、食べることの大切さ、楽しさ、生命への手応えを感じて頂けるような内容にしたいと思っています。日々生活の中で実践していける工夫、知恵をお伝えしていければと考えています。今までは作ったものを召し上がって頂くことを中心に活動してきましたが、自宅でも楽しんで実践してもらう為のヒントになることを伝えていきたいと考えています。まずは出来ることから取り入れてみると、3カ月、半年、1年後の自分の変化に驚くことでしょう。

●日時：2011年1月15（土） 11：30～15：00

●会場：【ウエルネス・コンプレックス・レテ】

3F キッチンスタジオ 大田区西馬込 2-34-1

●講師：月森紀子（ハレルヤ料理監修）

●参加費：¥5,000

●今月のレシピ 伝統的醗酵食品「酒粕」

NHKのTV番組「ためしてガッテン」で、伝統的醗酵食品として「酒粕」が取り上げられていました。実は酒粕は、保湿、美白、ダイエット効果が期待できる大注目の食品なのです。普段は売り場では片隅に追いやられている酒粕も、番組の後は一気に注目を浴びたことでしょう。

長期予報では今年の冬は寒さが厳しいようです。

粕汁を食べて身体の芯から温まりましょう。

●パスタ入りの洋風酒粕汁

【材料 2人分】

- ・ペンネ----30g
- ・かぼちゃ----40g
- ・大根----40g
- ・にんじん----40g
- ・しょうが----5g
- ・生しいたけ----2枚
- ・青梗菜----小1株
- ・野菜ブイヨン----カップ2
- ・酒かす（板状）----15g



A

- ・白味噌----大さじ1
- ・麦みそ----大さじ2/3
- ・しょうゆ----少々

【作り方】

- ①□ペンネは少し固めにゆでる。
- ②□かぼちゃは種とわたを取って40g用意し、5mm厚さの小さめに切る。大根と人参は5mm厚さのいちよう切りにし、しょうがはせん切りにする。椎茸は石づきを取り、6つ割にする。

●食事を用意して食べていただくということは、ひとつの「祝福」です。

- ③□青梗菜は根元を切り落としほぐしておく。
- ④□鍋にブイヨンと②の野菜を入れ、煮立ってきたら弱火にして4～5分煮る。
- ⑤□④の根菜が煮えたら酒粕を柔らかくしながら溶き入れ①のペンネと③の青梗菜を加えてさらに1～2分煮る。
- ⑥□⑤にAの材料を加えて調味し、温まったところで器に盛り付ける。

●ハレハレ日記 「等価交換」でわらしべ長者

先日「等価 Toka!会」という交流会に参加する機会に恵まれました。どんな会かという、自己紹介をしながら、お互いの持っている「物」を交換するのではなく、お互いが提供できる「サービス」を交換するという仕組みです。この Toka!取引にはお金が一切介在しません。自分のサービスと引き換えに、自分に必要なサービスをどんどん提供してもらいわらしべ富豪になった人もいますとか。

私も、ハレルヤのサービスと交換に、不得意分野のPC周りのメンテナンスや、ハレルヤのPRを提供頂くことができました。本当にありがたいことです。

この仕組みがどんどん広がればお金をかけずにWIN-WINな関係を築いていくことができますね。ある意味自然界の循環に通じるものがあります。

●今月の本棚

辰巳芳子 食の位置づけ ～そのはじまり～辰巳芳子著

料理家として食の大切さを伝え続ける辰巳芳子さんの想いが詰まった1冊です。冒頭で紹介したTV番組の中でも本気で怒っておられました。

しかし、それは「大切なことを伝えたい」という使命感から発せられる、母のような思いからだと思察します。

年末年始は、家族、親戚、友人とご馳走を食べる機会が多い時ですから、食べることの意味について考えてみてはいかがでしょうか。

●編集後記

昨年の12月は、年の瀬も押し寄せまる中、引っ越し先を探して毎週末不動産巡りをしていました。あれから一年が経ったのかと思うと時の流れの早さに驚きます。

ところで最近の我が家では食事の時の「いただきます」のかわりに「ハレルヤ!」ということにしています。「食べ物を用意して食べさせることはひとつの祝福である」という前述の辰巳さんの言葉がすっと腑に落ちたからです。食材を育んだ自然、生産者、流通させている人、料理を作った全てに感謝を込めてハレルヤ♪