

# 東北食べる通信

2013

12 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

不撓不屈の海の鬼

岩手県大槌町の  
小石道夫さんと仲間達が獲った

あらまきじやけ

## 新巻鮭

東北食べる通信

特集 漁師 小石道夫

# 不撓不屈の海の鬼

11  
月  
25  
日

【岩手県大槌町・大槌港】

気温 1°C

文 = 高橋 博之 写真 = 玉利 康延





真冬の根菜をたっぷり合わせて  
心も身体も温める

いえで  
つくる

## 新巻鮭の粕汁とパスタ

今月の一品



中山 晴奈  
**FOOD**  
DESIGNERS NETWORK  
1980年千葉県生まれ。NPO法人フードデザイナーズネットワーク代表理事。慶應義塾大学SFC研究所上席研究員（訪問）。  
食という社会課題へのアプローチのために、生産する現場と食べる人が総合的な関わり合いを継続的に持てるよう、良質な学びのサイクルをつなぎ、その機会により多くの人がリーチできるような社会デザインが必要不可欠です。わたしたちはフードデザイナーという食のつなぎ手の育成を行っています。<http://fooddesigners.net>



残ったスープにパスタを加えチーズと  
オリーブオイルで和えてもGood!!



塩の利いた新巻鮭でつくるから、お味噌の味付けは最小限に。鮭の旨味が染み込んだ根菜類は、翌日、翌々日とだんだんおいしくなっていきますよ。体も心もポカポカしたあとは、ちょっと残ったスープと鮭で、パスタソースにも挑戦しましょう。チーズを投入して、和風も洋風も楽しんで！

### 材料 (4人分)

- ・新巻鮭 2~4切れ
- ・酒粕 150g
- ・だし汁 1ℓ
- ・ダイコン 1/4本
- ・ニンジン 1/2本
- ・ゴボウ 1本
- ・サトイモ 4個
- ・シイタケ 2枚
- ・油揚げ 1枚
- ・コンニャク 1/2枚
- ・ネギ 1本
- ・三つ葉 適量
- ・味噌 大さじ2程度
- ・七味唐辛子 適量

### 作り方

1. 新巻鮭は一口大に切る。ダイコン、ニンジンは皮をむいていちょう切りにする。ゴボウは泥を落とし乱切りにする。さといもはよく洗って皮をむいて一口大にする。シイタケは石づきを取り薄く切る。コンニャクは熱湯にくぐらせ、スプーンなどで一口大にちぎる。油揚げは湯通して1cmに切る。ネギは1cmの斜め切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れ、1.の材料を加えて沸騰させ、アクをていねいにとる。
3. 酒粕は板状の場合はぬるま湯でやわらかくなるまで戻し、2.の汁をおたまた2杯程度加えて、味噌を合わせて固まりがなくなるようにとく。
4. 鍋に新巻鮭とネギを加え、一煮立ちさせたら、3.を加える。味が足りないようなら味噌を加える。
5. 器に盛り、三つ葉を散らしてできあがり。七味唐辛子を好みでかけていただく。

## 東北食べる通信 特別座談会

「食」をテーマに、都市と地方の新しい関係作りを目指す本誌編集長の高橋博之が、『東北食べる通信』創刊のヒントを与えてくれたという養老孟司さんと、自らも現場に飛び込み独自の活動で一次産業をサポートしている安倍昭恵さんをお招きして、特別座談会が実現。“都市と地方をかきまぜる”ことの意義と課題、そしてそこから見えてくる日本の未来について、それぞれの視点から、たっぷり一時間かけて語っていただきました。

協力：大正大学



安倍 昭恵 ●内閣総理大臣 夫人

1962年 東京都生まれ。聖心女子専門学校卒業、立教大学大学院 21世紀社会デザイン研究科修了。1987年 衆議院議員・安倍晋三氏（第90代、第96代内閣総理大臣）と結婚。

高橋：私が“都市と地方をかきまぜる”こと、そして『東北食べる通信』発刊の構想にたどり着いたきっかけが、養老さんが『いちばん大事なこと』（2003年、集英社新書）の中で提言されていた「平成の参勤交代」です。養老さん、今なぜ参勤交代なのか、改めてお話いただけますか？

養老：ひとつは過疎地の問題ですね。日本の人口減少の推移はわかっているわけですから、人口を増やすわけにもいかない。それならば人が動けばいいんだろうと、私は思うわけです。もうひとつは健康上の問題で、特に精神的な部分が大きい。最近私は田舎にいることが多いから、東京に出て来ると周りの人の表情や歩き方などから、テンポの違いがよくわかるんですね。地方に行くと、それはそれで間延びしているんですけど（笑）。つまり、早ければいいってわけでもなく、遅ればいいってわけでもない。やはり、両方なければいけないなって思っています。

高橋：社会全体に“粹”をかけるというのは、“制度”にすることですか？

養老：そういうことです。ただ“制度”というと、先ほど言ったように損得の話になってしまいますが、要するに、例えば「三ヶ月は過疎地にいなければならぬ」と決めてしまう。それは極端にいうと役所な

“粹”をかけられると、人間はその中で工夫するようになる。これがいわゆる政治だと、誰の得？ 誰の損？ ということを考えてしまうのですが、僕が考えているのはそういうことではないんです。“粹”を作ると、日本人はその中を上手に活用するんですね。茶室はその典型で、狭いスペースを実際に上手く使っている。そして、その“粹”として参勤交代という形は、非常によくできていたと思うんです。

参勤交代は、江戸中期以降は本来の意味としてはあまり機能していなかったけど、それでもなぜ江戸幕府が続けさせたかといえば、物的流通も情報流通も盛んになるからです。そうでなければ、地方は地方で割拠してしまう。日本が明治期に統一的国家として出来上がることできた一つの理由も、そこにあったのではないかと私は考えています。

高橋：社会全体に“粹”をかけるというのは、“制度”にすることですか？

養老：そういうことです。ただ“制度”というと、先ほど言ったように損得の話になってしまいますが、要するに、例えば「三ヶ月は過疎地にいなければならぬ」と決めてしまう。それは極端にいうと役所な

まうんですね。なので「なにが安心して食べられるものなのか」ということを消費者がもっと理解できるようになれば、「安心できる食べ物を作ろう」と考える生産者も増えていくのではないかと考えています。だから私はまず、子供たちが給食を通じて「食」のあり方を学べるようにしたい。そして生産者は、こだわりをもって食べ物を作り、なおかつその情報をしっかり発信できるようにして、さらに消費者がしっかり吟味できるような状態にしなければいけないと考えています。

高橋：ということは、エネルギーの問題を解決しなければ、一次産業の問題解決もできないということでしょうか？

養老：そうですね。エネルギーは根本の問題ですから。石油がなぜ一定の値段に抑えられているかというと、値段を上げれば不景気になるからです。しかしそれも止むを得ず、少しづつ上がってきていますよね。

高橋：原油価格の変動は一次産業を直撃するわけですが、そのような中で『東北食べる通信10月号』で取り上げた農家が、おもしろい取り組みをしています。馬を使って田んぼを耕す、あるいは山から木を切り出してくるといった試みなのですが、「地方はエネルギーと食を外から買っているが、自分たちの地域に資源があるのだから、自給自足をしていけばいいじゃないか」という、非常にシンプルな考え方を持ち主なんですね。

養老：私も、日本全体がそうなるときが必ず来ると思いますね。何のために、石油にこれだけお金を払わなければいけないんだ？ と。今はまだ国として払う余裕があるけれど、困る時は必ず来るわけ。

安倍：でもその間に、より高い技術が生まれることも考えられますよね？ ↗

る肉体労働。人力を控えたから、人の価値が安くなつたのだと私は思っています。



養老 孟司 ●東京大学名誉教授・大正大学客員教授・解剖学者

1937年 神奈川県生まれ。1962年 東京大学医学部卒業。1981～1995年 東京大学医学部教授。1996～2003年 北里大学教授。著書『バカの壁』（新潮社）は300万部を超える大ヒットを記録。

内閣総理大臣 夫人

## 安倍昭恵 × 養老孟司 × 高橋博之

ら役所、会社なら会社で話ができることがあります。なぜそうするかというと、ボランティアなどのように個人に委ねると、日本人は休まないからです。だから“粹”を外から決めてしまわないといけない。

それから、会社の人は偉くなると大抵、休日にゴルフに行きますよね？これを私は「社長のゴルフ」と言っていますが（笑）。あれはまさに典型だと考えているのですが、田舎に行って身体を動かしたいという欲求を、多くの人が持っていると思うんですよね。だから現代の人には、外に行く機会を公に与えてあげた方がいいなと。そしてそれをぜひ、霞ヶ関から始めてもらいたい。

### 都市と地方が共に育む地域の「宝」

高橋：安倍さんは、東京生まれの東京育ちですよね。定期的に各地方の有機農家さんなどのところに行かれているそうですが、そこではどんなことを感じますか？

安倍：東京で生まれ育ちはしましたが、安倍の父が亡くなつてから、山口県は下関に引っ越しました。そこを生活の拠点にしていたのは3年間ほどですけど、その後も東京と山口を行ったり来たりの生活をしてい

ます。さらに、今は各地方に訪れる機会が多いのですが、地域ごとに良いところがたくさんあることを実感します。だけどその地域に住んでいる方々は、意外と自分たちの「宝」を認識していないことが多い、これは非常にもったいないことだと思います。だから、そこに住んでいない外部の人間こそが「あなたたちはすばらしい宝を持っていますよ」と、伝えなければいけないのだろうと思っています。

私は下関に行って、夕陽を見ながらのコンサートを開催したりと様々な取り組みを行っていますが、地元の人たちは始めは興味がなくとも、一緒にやっていくうちに段々とその魅力をわかってくれるんです。都市に住んでいる人ほど、そういったものに対する憧れがあるので、都市と地方が一緒になって地域の「宝」を育んでいければいいな、と思いますね。

高橋：都市の人々が地方へ行くきっかけを作るため、私はこの問題に「食」というテーマで切り込みました。この国の未来を考えるためにあたって、「食」の可能性をどのように考えていらっしゃいますか？

安倍：私は都内のお店を経営していますけど、そこでは無農薬・無添加・国産といった点にこだわっています。ただそうすると、仕入れができる食材はかなり限定されてし

ます。たしかに我々はそれをずっと期待していました。でも、それが原発でしたからね。「将来は放射性廃棄物も処理できるようになっているだろう」と、非常に楽観的な見込みで原発は稼働開始しました。ところが実際にはこの有り様です。そういう意味で私は、科学の進歩はある程度頭打ちなのではないか…という気がしていますね。

### 日本人にとっての「豊かさ」とは？

高橋：自らの意志で被災地で働くことを選んだ若者たちに話を聞くと、経済的合理性では説明できない動き方をしている方が非常に多いですね。日本は豊かになるために物質文明をひた走ってきたわけですが、結局、豊かにはなれなかったのでしょうか？

安倍：一体なにが「豊かさ」なのか、ということですよね。これまで、都市に出てきて、いい大学に入って、いい会社に入るところが理想の生き方とされてきましたが、価値観が急速に多様化してきています。そんな時代だからこそ私は「地方で生きることの楽しさ」を、もっと多くの人に知ってもらいたいと考えているんですね。都会の生活に疲れ果てて、なんのために働いているんだろう？と疑問を抱えながら生きてい

る人たちが大勢いるといわれている中で、一歩外に出る勇気を与えてあげれば、一次産業にもどつと人が流れてくるのではないかと思っています。

養老：そう！ それで私は「平成の参勤交代」を考えたんですよ！  
高橋：そう！ それで私は『東北食べる通信』を考えたんですよ！

近年、ブータンの魅力にひかれた日本人が増えているといわれます。日本は近代化の過程で、貨幣に換算できない価値を切り捨ててきました。人と人との関係性、人と地域との関係性、人と自然（神）との関係性など、これらは価値をつけることができない価値です。多くの日本人が、豊かになつたのに何かが足りないと感じてる背景には、関係性の喪失があるのだろうと思います。だからこそ、こうした価値を多く残していくブータンに共鳴しているのではないかと。



養老：まさに「社長のゴルフ」だよね（笑）。  
高橋：では、今日のまとめは「社長のゴルフ」ということで（笑）。そして、鍵がゴルフクラブに取って代わればいいと！  
一同：笑  
高橋：お二人とも、本日はお忙しいところ本当にありがとうございました。