

実りの秋です。

昔から日本人は、大地の恵みに感謝し、
収穫を喜んで秋祭りを行ってきました。

松前町でも、みこしを担ぎ、獅子舞を踊り、

親類や親しい人にご馳走をふるまって、

一年の豊穡^{ほうじょう}を祝い、

感謝を捧げてきました。

ところが、豊かさの中で、

何でも手に入るようになった今、

暮らしの中に当たり前にあった

「感謝」の気持ちは薄れてきています。

いただきます、ごちそうさま、ありがとうございます…。

あなたは、命をつなぐ食に感謝していますか。

作ってくれた人に感謝していますか。

「食」への感謝を考えます。

感謝でつくる 幸福レシピ

Happy recipe
made from thanks



そろいの法被を着た恵久美の人々。刈り取りの終わった田んぼを背景に、収穫の喜び、大自然に対する感謝の気持ちを、みこしにのせて運びます。

感謝を忘れていませんか

食べ物を残すことにも捨てることにも抵抗を感じなくなってしまうた今、「食」への感謝の気持ち、忘れていませんか。

心まで捨ててている食品ロス

たわねに実る黄金の稲穂を刈り取る時期になると、日本人は大地の恵みに感謝し、収穫を喜んで秋祭りを行ってきました。松前町で古くから行われている秋祭り。今秋も各地域でみこしを担いだり、獅子舞を踊ったりして自然の恵みに感謝し、豊作を祝いました。

でも、わたしたちは日常、本当の意味で「食」に感謝できているでしょうか。

かつて、ものがない時代、命をつなぐ「食」への感謝は暮らしと共にありました。

「いただきます」

自然の恵みに感謝して食べ物の命に手を合わせました。

米は一粒残さず食べました。

「ごちそうさま」

毎食、ありがとうを伝える言葉をお忘れませんでした。

ところが今はどうでしょう。

いつでも、どこでも、お金を出しさせれば、何でも手に入るようになりました。食べ物を残すこと、捨てることにも抵抗を感じなくなってしまうっていませんか。

食品ロス――。

まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。▼スーパーなど小売店の売れ残りや期限切れ商品▼製造メーカーの規格外品▼飲食店から出る食べ残しや不要食材▼家庭から破棄される食べ残しや未使用のまま処分される食材――などがそれです。

日本の食品ロスは、年間約

500～900万トンにも上ると推計されています。先進国ではトップクラスです。

大量の食品ロスを出す一方で、日本の食糧自給率はカロリーベースで40%。食糧の60%を海外からの輸入に頼っています。

世界では10億人以上の人が栄養不足で苦しんでいます。世界的な人口増や途上国の経済発展

感謝できない理由とは？

では、なぜわたしたちは感謝の気持ちを忘れてしまったのでしょうか。

それは、昨今の「食」を取り巻く環境や社会背景と深く関係していると思われます。

昔はこの家でも庭先に畑があり、野菜を育てていました。

により、今後、食糧不足は加速すると見込まれています。

自分たちの思うがままに食べ、残し、捨てている日本人。食材を捨てることは、作り手の心まで捨てること、そのことに気付いていますか。

作り手の苦勞や愛情が詰まった食べ物。それらを丸ごと含んだ「食」への感謝を忘れかけてはいないでしょうか。

家の裏では牛、豚、山羊や鶏を飼っていました。町には豆腐屋、味噌屋、魚屋、八百屋がありました。つまり、自然の営みのサイクルの中に人間の暮らしがあったのです。

ところが、経済中心の世の中に変わった今、庭先の畑も、裏

自然の恵みに、命に「いただきます」

ありがとうの気持ちを伝える「ごちそうさま」



- ◆食卓に出した料理を食べ残した理由
・・・料理の量が多かった **71.7%**
- ◆食べ残した料理を廃棄した理由
・・・もう食べる見込みがない **71.2%**
- ◆食品を使用せずに廃棄した理由
・・・食品の鮮度が落ちたなど **51.7%**

農林水産省平成21年度食品ロス統計調査（世帯調査）より

の家畜もなくなりました。豆腐屋、味噌屋、魚屋、八百屋は町から消えつつあります。食材は、大きなスーパーに一極集中されています。人類は、冷蔵庫をはじめとする文明の利器を手に入れ、科学の進歩によって食品を加工するようになりました。天日干しや塩を使った保存文化は忘れ去られ、冷蔵庫の中はレトルトパックが大半を占めています。高度経済成長からわずか半世紀で、人類が築いてきた知恵や食文化は失われようとしています。

一方で、食品偽装問題に代表される「食品不安」が相次いでいます。「食」は、経済活動の商品に過ぎず、安全・安心という大前提が置き去りにされてきたのです。さらに、BSE（牛海綿状脳症）問題などは、畜産業界だけでなく、輸入食材に頼っていた外食産業から一般家庭まで大きな影響を与えました。

このように食の安全・安心が脅かされていることも、わたしたちが心から感謝することができなくなった理由の一つかもしれません。素直に食と向き合い、心から感謝できる「日常」を取り戻すことが大事です。

感謝の源流

感謝の気持ちは何から生まれるのでしょうか。
日常の中で食への感謝を感じている人たちから、
その源流を探ります。

食への感謝の気持ちを忘れかけているわたしたち。毎日の生活を振り返ってみると、他人事ではないことに気付きます。

そもそも人類は「食」と戦ってきた生き物です。狩りに勝って食べ物を手に入れ、フグを食べて死に、毒キノコで苦しみ、腐った肉で食中毒を起こし、それらを教訓にして「食の安全」を文化として

築いてきました。だからこそ、「食べる」ということに感謝できたのです。「自然の恵み」に感謝できたのです。

ところが、何でも手に入られる今、昔のように、野菜を育てる難しさや家畜を飼う大変さを知る機会が減っています。自然の中で食を手に入れることの大変さを実感しにくくなっています。

今回、感謝の源流を探るため、4組の皆さんから話を伺いました。そこには、昔ながらの付き合い、きずなや温かい人情が、今も変わらず残されていました。そして、「感謝」の心がしっかりと息づいていました。

松前町には清らかな水や緑あふれる自然があります。肥沃な農地が広がっています。

豊かな幸を生み出す自然への感謝、安全で安心な食材を育てる人たちへの感謝、他の生き物の「命をいただく」とへの感謝、そして、食材を調理してくれる人への感謝。感謝は笑顔につながります。笑顔は周囲を明るくします。明るい家庭や地域は幸せをつくります。



採れたてを食べるぜいたく
旬を感じて暮らす幸せに感謝



水の心配がない松前の環境と
自然のチカラに感謝



三好清雄さん(69) 中川原
Miyoshi Kiyoo
岡田明代さん(44) 中川原
Okada Akiyo
拓朗くん(小3)・啓佑くん(5つ)
Takuro Keisuke

「いつもありがとう」
岡田明代さん(44) 中川原Ⅱは、畑で採れたばかりの野菜を届けてくれる父・三好清雄さん(69) 中川原Ⅱに感謝します。明代さんは、学生時代に一人暮らしを始めた時、「採れたてを食べられることのぜいたく」を知りました。
「父のレタスを食べていたわたしは、スーパーでレタスを買う勇気がありませんでした。どこで、誰が作ったか分からない野菜を買えなかったんです」
7年前に地元に戻った明代さん。家族みんなで清雄さんの野菜を食べられることに幸せを感じています。
「父の野菜を食べた主人が『野菜ってこんなにうまいんだ』って言うんです。中川原で育った安全、安心の野菜やお米を中川原で食べる。こんな自然に寄り添ったスタイルこそ、一番のぜいたくだと思います」
清雄さんが届ける「旬」は、家族の笑顔につながっています。



怒和武俊さん
Nuwa Taketoshi
(50)・北黒田

「母さんと2人ではつらくなかった。手伝ってくれ」と父に言われて会社を辞め、農業を始めました」
農業歴6年の怒和武俊さん(50) 北黒田Ⅱ。自宅近くの畑で、ネギ、ホウレンソウ、小松菜、水菜など多数の農作物を栽培しています。
「今は親から教えてもらってばかりですが、もっといろんな種類の野菜を作ってみたいんです。松前は温暖な気候で、地下水に恵まれているので水の心配がない、何でも栽培できるこの環境に感謝しています」とのこと。
町の特産品でもあるネギは、1年中栽培が可能。種をまいて夏場は2カ月、冬場でも3カ月で収穫できるそうです。
「あつという間に大きくなりますよ。自然の力を感じます。今年は猛暑の影響で発芽しないものもあり、種をまき直しました。それだけ農作物は自然の力を受けやすいんです。涼しくなった今からが勝負です」
青々と育ったネギを見つめる怒和さんは、自然と共に生きています。



金子伊佐美さん
Kaneko Isami
(71)・宗意原

「インスタントラーメンにレトルトカレー。女房が料理してくれなければ、そんな食事しかできなかったんです」

毎週2、3日、家族と離れ、父の実家内子町で農業を営む金子伊佐美さん(71)＝宗意原＝。内子での一人暮らしで、料理してもらうことのありがたさを感じたそうです。

「亡くなった親父の耕作地が内子にあるんです。農作業をして腹を空かせて帰っても、一人だから料理してくれる人がいなくてね。ずっと出来上がったものばかり食べていたから自分じゃ作れないし。これまで女房がどれだけ苦労して作ってくれたのかって思うと、本当に感謝、感謝ですよ」

自分で料理を覚えなければと、今年から「男の料理教室」に通っています。実際に作ってみて、「ますます苦労がわかった」とも。

「時間も手間もかかって大変だけど、自分でつくと格別だね」と笑う金子さん。70を過ぎた今、当たり前前の日常に心から感謝しています。

料理は時間も手間もかかる 女房に心から感謝

きっと誰の心にもある「感謝の源流」。

感謝の気持ちは、自然のサイクルの中で生まれるものです。

皆さんも、当たり前前の日常から、それぞれの「源流」を探してください。

家族のように
鶏を飼っているから
生き物の命に感謝



八束將臣さん
Yatsuduka Masatomi
(63)・徳丸

「昔から鶏を飼っていました。人の残飯を餌に与え、それで育った鶏が卵を生む。食べ物は循環していたんです。と言っても卵は貴重だったから、病気のときしか食べられなかったけどね」

八束將臣さん(63)＝徳丸＝は、自宅の庭でウコッケイを飼育しています。

「昔は、貴重な卵を産んでくれた鶏が年をとったら、盆や正月に家で絞めて、その命に感謝しながらいただいたものです。今は、卵も鶏肉もあふれています。自然とは無縁の中で24時間明かりが灯され、工場みたいに大量生産されています。命に対して情がないように思います。口蹄疫被害を聞いて胸が痛みました。わたしも鶏を家族のように飼っているから。果たして、世の中のどれくらいの人が同じように感じているんだろうね」

有機農法で農業を営む八束さん。魚のアラを肥料にし、虫で虫を駆除し、互いの命の尊さを理解しながら共存共栄に努めています。

感謝の玉手箱

どんな時代、どんな食事でも、
感謝すべき要素は含まれています。

お弁当を例に、食に関する現状、食を取り巻く環境、
松前町の食文化を考え、
今一度、食べ物のこと、見つめ直してみましょう。

日本独自の食文化 知恵と工夫のお弁当

現代の食事形態の一つに、昔から日本人の暮らしに根づいている「お弁当」があります。お弁当は食卓の上に並べられたご飯やおかずを、弁当箱という容器に詰め、持ち運べるようにした携行食です。コンパクトに詰められたその中には、日本独自の食文化も詰まっています。

例えばご飯。日本で食べられてきたジャポニカ種の米は炊くと柔らかく仕上がりが、冷めてもおいしいのが特徴。淡白なご飯は、しょうゆやみそなどうま味を多く含んだ調味料で味付けした副菜や漬物などと相性が良く、「冷えたご飯とおかずを食べる」食文化が形成されました。また、お弁当には殺菌性のある葉や酢の物を

入れたり、防腐効果のある梅干しなどを入れたり、安全な食事の工夫もされてきました。

日本独自の食文化といえ、松前の「小魚珍味」がその一つ。かつて地元で豊富に獲れた小魚の利用価値を上げるため、天日干しして作られた保存食です。お弁当のおかずとしても重宝されています。

現代の食の縮図お弁当 昔の食べ方に学ぶ

近代になり、人は冷蔵庫をはじめとする文明の利器を手に入れ、科学の進歩によって食品を加工するようになりました。調理の時間短縮や便利な一品として利用されるようになった冷凍食品はその代表例。さらに、お弁当の具材でもわ

かるように、身近な食べ物の多くが輸入に頼っています。現在、日本の食糧自給率は40%（カロリーベース）。食卓に欠かせないしょうゆでさえ、原料の大豆は大半が輸入されたものなのです。

自給率80%以上だった昭和初期のレシピを調べると、肉類など動物性タンパク質はうまみの素として少量摂取に止めています。食の中心はあくまで穀類や野菜。つまり、自給できるものでした。今に伝わる「伝統料理」や「郷土料理」がその代表です。昔は今より質素な食材でありながら、はるかに豊かな食べ方をしていたのです。しかも、これらはヘルシーで、メタボとは無縁の食スタイルでした。学べべきことは「工夫して食べつくすこと」「いろんな食品を手作りすること」です。

お弁当は先人の知恵の結晶です。作り手の苦労や愛情、食べ物の命が詰まっています。愛情の玉手箱である「お弁当」には、感謝すべき要素があふれています。

冷凍食品

忙しい朝を助けてくれる強力な助っ人。技術の進歩によって、高品質化も図られています。これらの食材もまた、誰かがどこかで作ったもの。感謝の気持ちを込めて、さらにひと手間加えれば、愛情いっぱいのおかずになります。

卵焼き

昔は貴重品だった卵。冷蔵庫がない時代は、殻に入れて保存していました。大量生産されるようになった今、卵焼きはお弁当に欠かせないメニュー。ちなみに「生卵」は日本人独自の食文化です。

てりやきハンバーグ

消費者の価値感が安全から安価へシフトした今、食べ物の多くを輸入食材に頼っています。でも、国産も外国産も、農家が家族同然に愛情を込めて育てた命に変わりはありません。

珍味

昔から、地元で捕れた豊富な小魚をおいしく食べられるように加工された特産品。今では、漁獲量の減少と消費者の低価格志向により、材料の小魚は輸入に頼らざるを得ない状況にあります。

お漬物

昔はどの家庭にも自家製の漬物がありました。お漬物は、食材を無駄にせず、長期保存させるための知恵や工夫の結晶です。

ご飯

長きにわたり日本の食文化の中心にあったお米。町内ではうまい米づくり部会が、より安全で安心なお米を消費者に届けようと、特別栽培米ヒノヒカリ「松前育ち」の生産に取り組んでいます。地産地消を進めるため、1年前から学校給食にも提供しています。

おばあちゃんの知恵袋

少ない食材で豊かに食べていた時代は「食べ方上手」でした。

いろんな食材を手作りしたり、工夫したりして食べつくしていました。

そんな、おばあちゃんたちの知恵を紹介します。



ひと手間かければ
葉柄も食べられます

池内喜久美さん
Ikeuchi Kikumi
(87 歳・東古泉)

戦中など食べ物満足になかった時代は、農作物を大事にいただいていた。サツマイモの葉柄（葉身を茎や枝につないでいる細い柄の部分）やカボチャの葉柄だって食べました。サツマイモの葉柄は、夏から秋の青野菜が不足する時期に食べられるので、食卓に彩りを添えるのにもってこい。わが家では大活躍です。葉柄の皮をむくのは少し手間がかかりますが調理は簡単。水につけておき、あとは好みの食材と油で炒め、鷹の爪、みりん、おしょうゆで味付けするだけです。



だしを取ったあとの
食材でもう一品

鎌倉和子さん
Kamakura Kazuko
(71 歳・神崎)



今は牛乳からカルシウムがとれるけど、乳製品がなかった時代は煮干しや小魚がカルシウム源でした。から入りにして、もろみや酢のものに入れたり、だしをとって骨ごと食べたり。煮干しは、かつお節や削り節と並んで、日本人の食文化をつくり上げてきた重要な食材です。今でも煮干しでだしを取る人が多いと思いますが、とった後、煮干しを無駄にしませんか？ わたしは甘辛く煮て佃煮にしています。それから、だしをとった後のかつお節は、ふりかけにするとおいしいですよ。



食べきれなければ
南蛮漬けや昆布締め

中野シゲ子さん
Nakano Shigeko
(70 歳・西古泉)

主人がよく魚を釣ってきます。魚は頭からしっぽの先まで使っています。刺身にした残りの頭や骨は、みそ汁やお汁のだしをとるのに使います。それでもいっぱいあって食べきれない場合は、南蛮漬けにしたり、昆布締めにしたりして、日持ちするように調理します。百貨店でシメサバの昆布締めを解凍しながら販売しているのを見てから、わたしも調理後に冷凍するようにしています。冷凍したら1カ月は持ちますからね。

食材は捨てることなく
使い切ります

丸山和子さん
Maruyama Kazuko
(73 歳・東古泉)



昔は動植物をつくるという意識はありませんでした。今は育てる人がいて、それを食べるという意識。でも、そんな今だからこそすべての物へ感謝できるようになりたいですね。わたしは、食材はできるだけ捨てることなく使い切ります。例えばダイコン。葉っぱは小さく刻んでなめしに、皮はきんぴらに、端っこは切干大根にします。切干大根やお漬物にするなど、保存がきくように工夫することも、食べ方上手になるコツです。

お弁当の向こう側

愛情の玉手箱であるお弁当。昔は、「自分のお弁当は自分で作る」が当たり前でした。けれど今は、作ってもらって当たり前。前の時代。ましてや買うことだって当たり前の世の中です。そんな時代に生きるわたしたちは、普段、お弁当にどれだけの苦労や愛情が詰め込まれているかは、なかなか実感できないかもしれません。

自分で作ったお弁当、家族に作ってもらったお弁当、コンビニで買ったお弁当…。

カタチは違っても、どんなお弁当にだってその向こう側には、命と向き合ってきた人たちが、わたしたちの食をより豊かなものにしようと奮闘している人たちがいます。

それは、お弁当に限ったことではありません。

わたしたちが生きていくうえで、欠かすことのできない命を、努力と愛情があふれています。



農家の苦労を感じて
食べてほしい

他の品種より生育期間が長いヒノヒカリは、虫がつきやすく、こまめな管理が必要です。それでも、消費者にはたっぷり陽光を浴びてうまみが増したお米を食べてほしいと思っています。農家の生活は楽じゃありません。消費者は「安くていいもの」を求めますが、労働力が低下した高齢者には、高価な機械や機具は買えません。安全な無農薬を求められますが、少しでも虫がついていたり、形が悪かったりすれば出荷できません。それでも皆さんの喜ぶ笑顔を見たいから、苦労しながらも日々努力をしているのです。そういう農家の思いを少しでも理解して食べてもらえたら、わたしたちは幸せです。



うまい米づくり部会
大川泰範さん・大川助俊さん
Okawa Yasunori Okawa Suketoshi



浜田佐太郎が明治の中ごろ、現在の本村で近くで獲れた小魚を乾燥させて味付けしたものが松前の「小魚珍味」の始まりと言われています。保存食として作られた珍味はカルシウムが豊富な健康食。昔は、珍しくて「作れば売れる」時代でした。でも、今は違います。消費者の健康志向から薄味で素材を生かしたものが求められています。さらに、漁獲量の減少と消費者の低価格志向から材料の小魚は輸入に頼らざるを得ない状況です。それでも、各社はさまざまな工夫をしたり、懸命な努力を重ねたりして、消費者に喜ばれる珍味づくりに取り組んでいます。

株式会社龍宮堂代表取締役
三好 茂さん
Miyoshi Shigeru



保存食の小魚珍味は
昔も今も変わらぬ健康食品

子どもたちが学んだように、大切なことは、すべてのものに感謝すること。その気持ちを伝えること。伝え方の一つが「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつと、「残さず食べる」行動です。そして、素直な言葉「ありがとう」です。日本には、「母の日」「父の日」「勤労感謝の日」など、さまざまなものに感謝する日があります。その多くは、日ごろの労働や労力に感謝するもの。もちろんそこだけに限らず、日ごろから何事にも感謝できる心を持ちたいものです。

素直な言葉は、相手はもちろん、自分や周りの人までも幸せにします。「ありがとう」は過去の行為に対する気持ちですが、それは、過去に向けられるものではなく、未来に生かされるものです。感謝は、昨日の意味を覚えてくれます。今日に安心をもたらしてくれます。そして、明日に活力をもたらしてくれるのです。

幸せだから感謝するのではなく、感謝するから心から幸せが生まれます。食からはじまる感謝の連鎖。それが幸せな松前をつくるレシピになるのです。

植えて感謝
育てて感謝
刈って感謝
食べて感謝

日野元太くん[㊟]と滝山路人くん[㊟]。5月の田植えから5カ月。自分たちが一生懸命育ててきた稲を収穫できる喜びを隠しきれません。

感謝の連鎖

素直な「ありがとう」は、相手はもちろん、自分や周囲をも笑顔にします、幸せにします。そう、感謝は連鎖するのです。

毎日、当たり前のようにご飯を作ってくれる人がいます。いつでも、どこでも、お金を出しさえすれば、できあがった料理が食べられます。そんな当たり前の日常では、感謝の気持ちを忘れがちです。

好き嫌いをする。嫌いな物は食べ残す。食べ残した物は捨てられる。でも、それらのすべてものに尊い命があり、作ってくれた人の深い愛情があるのです。

5月の田植えから10月の稲刈りまで、5カ月間にわたって農業体験をした岡田小学校の子どもたち。

自然の中に身を置くことで生命の大切さを学ぶ そこから本当の感謝の心が芽生える



大政昂輝くん
Omasa Kouki

田植えも稲刈りも初めてで大変でした。でも、自分たちで育てた苗が、立派に成長したのでうれしいです。頑張って育ててよかったなって思いました。今までの作業を思い出しながら、残さず食べたいです。



門田玲奈さん
Kadota Rena

普段何気なく食べているお米と田植えがつながっていることがわかりました。自分たちで体験してみて、食べものはみんなの努力でできていることを初めて知りました。みんなに感謝して食べたいと思います。



岡田小学校の5年生は10月13日、学校近くの田んぼに集まり稲刈りを行いました。

6月に植えたもち米の苗は、黄金色に輝く稲穂をつけ、今か今かと収穫の時を待っています。

同校では毎年、子どもたちが農業体験をしています。田植えに始まり水の管理から稲刈りまでを自分たちの手で行い、収穫したお米は、おもちについて食べています。

坂本義武校長は「田植えから稲刈りまで全部やります。学校そばの田んぼだからしっかり成長を確認することができます。これが大事です。わたしたちが食への感謝を100回言うよりも、子どもたち自身が汗を流し

て体験することの方が感謝の心は育つのです」と話します。

慣れない手つきでかまを持ち、地域の人や先生に見守られながら稲を刈る子どもたち。時には厳しい注意も飛びます。

「足元を見なさい。稲穂を踏んでいる。その穂にどれだけの苦勞が詰まっているかを考えなさい」

稲作体験を通して、子どもたちは自然のチカラを学びます。生命の尊さを学びます。自分で育てたものだから愛着がわきます。大切にします。だから残さず食べるのです。

食への感謝は、おいしいか、おいしくないかではありません。手間を掛けたか、掛けないかなのです。