

著者インタビュー

「誠実につくられた本物の食材には 食べる人を元気にする力がある」

フードエディター

金丸弘美

とっておき取り寄せガイド
『からだがよるこぶ自然食2002』
(株)学習研究社 1600円



写真・文 佐々木芳郎

昨年からの牛海綿状脳症（BSE）の発生を機に雪印乳業や日本ハムが起こした産地偽装表示牛肉事件。老舗ブランドの信頼が失われて、今度は毎日の食卓や外食産業の主流、中国産野菜の残留農薬騒動。

中国野菜の恐ろしさは滝井宏臣氏が著書『食卓に毒菜がやってきた』の中で中国では毎年500人が毒菜（ドッチョイ）中毒で死亡している事例を紹介しているが、今や日本の輸入野菜のうち、中国産が半分近くに達するのである。

消費者の食品への関心が高まるなか安全な食べ物、健康に良いものはいったいどこで手に入れればよいのか？

そのガイド役を務めるのが、金丸弘美氏監修の『からだがよるこぶ自然食2002』である。

「本物の食べ物は、うまい、そのうまさは、個々の食べ物本来の持ち味が、存分に発揮されるところから来る。そのために必要なのは、手間暇を惜しまず、丁寧な心を込めて食べ物を作ることだ。たとえば農作物であれば、土を作るところから、加工食品であれば、いい素材を選んだり、育てたりするところから。決して急がず、かけるべきところには時間をかけねばならない。

と、口でいうのは簡単だが、こうした姿勢で食べ物作りに取り組むことは、スピード重視、生産性重視の現代日本においては、困難が伴う。しかし、本物を作りつづける人たちは、確かにいるのだ。

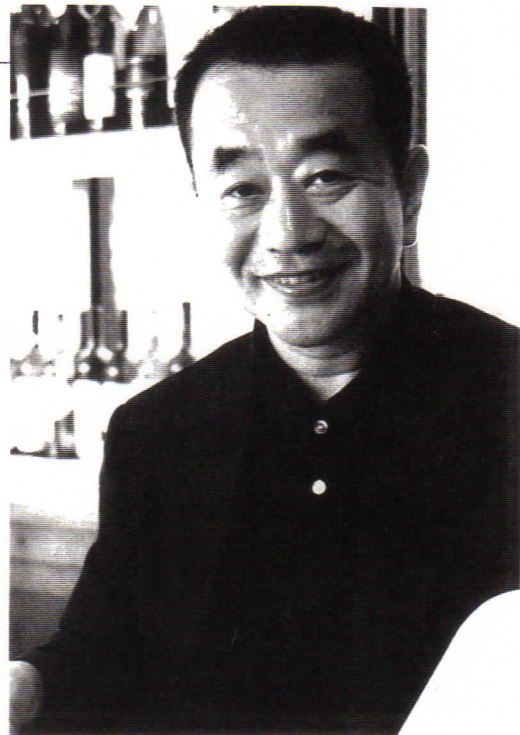
ここにご紹介するのは、全国約110か所で、そうした本物を世に送りだしている人たちと、彼らが手塩にかけた農作物・加工食品などである」と著書で語っている。

外食が産業という言葉で初めて言われるようになったのは1970年、大阪万博の会場といわれる。社員食堂や給食、ファミリーレストラン、コンビニ。日本の高度経済成長とともに外食産業が発展、普及してきた。そして大量生産、大量消費に応じた食品添加物やインスタント食品が日常食品として常用してきた世代が親となった。

金丸氏は10年程前、テレビ番組で自然環境問題に取り組んだとき、アトピー性皮膚炎の子供の母親に会って「食の問題は、健康はもちろん、環境の問題でもある」と思ったという。

本書では、食材別に米・麺、野菜、果実、肉類・乳製品、豆腐・納豆・漬物、魚介類、調味料、茶・酒・菓子と8項目に分け、生産者インタビューや取り寄せ情報が索引できる構成だ。各商品の生産者の顔がわかり、食を生産する側としてのコメントも伝えられている。

たとえば愛媛県温泉郡の「ゆうきの里」では泉精一さんと奥さんの嘉代美さんが15年前にレモンの無農薬栽培に成功。1.5ヘクタールある果汁園では「中島ゆうきレモン」（4キロ3000円〜）が栽培され、その敷地で800羽のニワトリを飼育している。果汁園の雑草をニワトリ



かなまる・ひろみ

1952年佐賀県唐津市生まれ。農業や食材、環境問題などをテーマに、ライター、エディター、コーディネイターとして活躍。特に農業と食材については、ここ5年の間に全国の農村200か所、東京の野菜売り場50か所を白らの足で取材。ライターズネットワーク代表。日本ベンクラブ会員。NPO法人メダカの学校理事。ニッポン東京スローフード協会設立発起人。

が食べ、その糞を自然発酵させて、有機肥料として果汁園に還元する。まさに完全な自然循環農法である。このニワトリが生む卵も「天恵たまご」（60個入り3000円）として販売されている。また福岡県の古野隆雄さんの水田では、春、田植えをしたあとにアイガモの雛を放す。アイガモは田んぼの雑草や虫などを食べて大きくなり、その糞は水田に還元されて天然の肥料となる。

除草剤や化学農薬化学肥料を一切使わない「完全無農薬アイガモ米/玄米」（10キロ5000円）は昔ながらの味がして、1年中自由に水田を泳ぎまわっていた「アイガモ肉」（1羽3000円）は身が引き締まりコクがあるそうだ。

「すべての食材をいきなり本物に替えようと気負うことはない、野菜ひとつ、塩ひとつ袋、醤油1本からで十分だ。たったそれだけのもので、食卓がどれだけ豊かに変わるか、まずは試してほしい」金丸氏は教えてくれた。