

らぽーむ通信

創刊号 2013年11月



■ ■ 店長ご挨拶

「らぽーむ」も創業四年を迎え、レストラン部門、通販部門、共に皆様にご愛顧・ご支援頂き、誠に有難う御座います。

正直言って私は大変食いしん坊です。食養を教わり、野草を教わっても時々誘惑には勝てません。特に富山生まれの私は美味しい魚に目がありません。

それでもまずは調味料を変え、少しずつ動物性蛋白を減らし、甘いものや果物を抑えて、野草もずいぶんいただきました。そうして10数年、心も体もずいぶんと変わりました。

主人の会社の経理をしていて、人と付き合うことも少なく、絵や文章を書くことしか能がない私が、あろう事か接客業を始めようとは・・・。

今までのこともない立ち仕事。どちらかと言えば人との接触を嫌っていた私が入を、人をもてなす。60を越えて、寝る間もないハードな毎日についてダウンしたことがあります。

ところが病院で検査をして、年配のお医者様に言われたことは、「貴方は賢そうに見えるけどあまり賢いとはいえませんね。貴方の体の健康を示す数値のほとんどは、普通の人の120パーセントあるといっても過言ではありません。少々のばい菌や疲労など、この免疫力と回復力があれば何も起こるはずがないんですよ。それを倒れるほどやるということはやっぼどあんた馬鹿なんだ。」

確かに、厨房仕事をしていると時たま手を切ったり火傷したりするのですが、指先を削いでしまったときも、ヨモギで止血しただけで、半日で絆創膏を取って水仕事しても、ぶつけない限りあまり痛くもなく、血も出ませんでした。火傷をしても水ぶくれもできずにそのまま乾いて2・3日で治ってしまいます。スタッフはそんな私を見てトカゲの尻尾みたいだと言います。

何から何まで飲食店としてはド素人からはじめ、やっと落ち着いて周りを見渡せば、日本の環境も地球環境も、食から原発にいたるまで、出口のない取り返しのできない方向へと向かっているのを見るばかりです。

そんな中で社会に自分の未来に絶望したりやけになったりする人も少なくはないと思います。オープン当初の周りの環境はリーマンショックなど、店を新規オープンするには過酷過ぎるものでした。それでも何があってもあきらめずに今日までこれたのはひとえに皆様初め、多くの方のご支援の賜物と感謝すると同時に、厳しさにもめげない精神と気力・体力を食でつちかわせて頂いたからと思っております。これが雑草の力なのでしょう？

豊かさにとっぶりつかってしまったら元に戻れないと人は誰も思うことです。でも豊かさの質を変えてみませんか？食べたものをたらふく食べるのではなく、少し抑えて高くても手間隙かけた本物を選ぶ。

「らぽーむ通信」を創刊するに当たり、いわば贅沢な粗食をもう一度提唱します。こんな努力で社会が変わります。食の本物を求めることで原材料を作る人が変わり田畑が変わり、自然が回復する。これらがらぽーむの祈りです。

かつて「貧乏神様さま」を書いた私は、今改めてあの本の中に地球が生き延びる術を見る気が致します。

店長 高草洋子



・・・秋から冬にかけて、体の温まる・・・

らぽーむママの料理レシピ

※レシピには分量が書いてありません。失敗しても味を見ながら工夫を重ねるのが上達への早道です。

秋から冬にかけては冷え込んで、風邪をひいたりおなかを冷やして体調を崩しやすくなります。そんな時、家族を病気から守るレシピを紹介します。ヒエの料理は体を温め、諸雑穀のビタミンミネラルが体を守ります。大根料理は魚や油の毒を消し胃腸を整え、レンコン料理は咳止めや鼻水などの風邪に効きます。どうぞお試しください。

ヒエは雑穀の中でも最も陽性で体を温めます。野菜のだしがたっぷり出たスープにヒエのうまみが加わって、牛乳もバターも入れなくてもこっくり深みのある味になります。



【ヒエシチュー】

《材料》 ヒエ・人参・里芋・玉葱・ブロッコリー・ホールコーン・干し椎茸・塩・ベイリーフ・コショウ・菜種油

《作り方》

- ①ヒエは良く洗って土鍋にいれ一晩1.5倍の水を入れて浸けておく
- ②ヒエの入った土鍋を火に掛け、沸騰してきたら火を少し弱め2～3回焦げないようにかき回して鍋の底が見えるようになったら15分蒸らす。
- ③野菜を適当な大きさに切っておき、干し椎茸は水で戻さず土鍋にお湯を沸かしてから入れて出汁を取る。サラダ油にベイリーフを入れて香りを出し、塩一つまみを 入れて適当に切った野菜をさっと炒めて椎茸出汁で煮込み、塩コショウで味付けして柔らかく煮込む。
- ④ヒエとスープの一部をミキサーにかけてドロッとさせ、鍋に戻して火に掛け、とろみ加減を見ながら味を整える。

【レンコンバーグ・付け合せ蒸し野菜の柚子味噌】

《材料》 レンコン1：玉葱1：パン粉1/2：小麦粉1/3・塩・コショウ・ホールトマト・リンゴ・ニンニク醤油・オレガノ・味醂・菜種油

《作り方》

- ①レンコンは皮を剥かず汚いところだけを削るようになって摩り下ろし、玉葱はみじん切りにして塩一つまみ入れ、油で炒める。
- ②レンコンと玉葱にパン粉と塩を加えてやわらかめにこね、塩・コショウで味を整え形を整えてしっかり熱したフライパンに油を引いて少し焦げ目がつくように焼く。
- ③ホールトマトにリンゴを摩り下ろし、ニンニク醤油とオレガノ・味醂で味を整えて煮込んでソースを作る。



【根菜トロロ唐揚】

《材料》 大根・人参・里芋・レンコン・トロロ芋・生姜・小麦粉・片栗粉・塩・醤油・菜種油

《作り方》

- ①トロロはひげを取って皮ごと摩り下ろし、小麦と片栗粉を加えてしょうがと醤油で味を整え、フリッターくらいの硬さに練っておく。
- ②根菜は里芋だけ皮を剥き、後は皮のまま乱切りにして土鍋で別々に柔らかくなりすぎないように塩蒸ししておく。
- ③根菜をざるにあげて小麦粉をたっぷり振り、①の衣を付けて油で唐揚げする。





ともばあちゃん

ふーよよ村に行く

創作食養童話

高草洋子

《虹の門》

「アア、久しぶりやなあ。まったく、忙しすぎるもんやから畑も何もできやせん。」ともばあちゃんは家の裏の畑でグーツと伸びをしてふと見ると、忙しい中やと植え付けをした大根が芽を出していた。

「やー、あんたら顔出しとったん？」そういいながら畑の草むしりを始めた。その時、秋晴れの気持ちの良い日だと思っていたのに、五〇メートルほど先の裏山へ登る道の方が急に薄暗くなつてそこだけまるで雨のカーテンでも引いたような細かい雨が降り始めた。

「変な雨やなあ。」と思っているところになんとまあ家一軒ほどの小さな虹が立ったではないか？

「フラッ！こんな小さい虹見たことない！けど、不思議な虹やなあ！」と思つて、木が透けて見える美しい虹に見とれてみると、虹の真ん中になにやら人影のようなものが見え始めたではないか！まるで虹の門をくぐって来たかのように見えたその人影の姿がはつきりする、それは一昔前の少しよれたような背広を着て帽子をかぶり、ステッキを持った小柄な紳士だった。

「あややややー！びっくりした。どなたさんですか？裏には家もないし、それに・・・。」

ともばあちゃんはまったく見かけたことのないその紳士を見ながら、なんか怪しいぞ、と少し身を引いた。

「食だけでご主人の病気を治されたり、沢山の方の病気を治されたという、ご高名なともばあさまでいらつしやいますか？」

「いやー、わたしやそんな人知らんよ。(まったく、交番にも村の人にもここを教えないでくれつて言つてあるのに・・・。)」

ともばあちゃんはこのところ本やテレビで有名になつてしまつて、無断で押しかけてくる人達に少々閉口していた。

「やー！、怪しまれるのもごもつとも！しかし、決して怪しい・・・ものでは・・・うーん！あるかもしれませんがなあ、人間にとつては・・・。」

「エーッ！それじゃあ、あんたは人間じゃないの！どつりで、虹から出てくる人なんてあるわけない！それじゃああんたはいつたい・・・。」

「信じていただけるかどうかわかりませんが、実は私こういうものですよ・・・。」

そういつて差し出したのは葉っぱの名刺だった。

「あらまー、それじゃキツネか狸？」といつて名刺を見ると《ふーよよ村 村長 ドートーらぼーむ》と書いてあった。

「実は私、妖精であります、普段は皆さんの目に触れることはありません。こうして虹の門をくぐつたときだけ皆さんにも私たちの姿が見えるというしだいです。驚かせて申し訳ありませんが、今、村では私たちでは解決がつかないことが色々起きておりまして、ご高名なともばあさまに何とかお助けいただけないだるうかと意を決して参上したしだいです。」

そして話し始めたのは、村が人間界と同じように病気のものばかりになつたり、子供が生まれにくくなつたりと、人間の何倍もの寿命を持つ妖精の世界にも、経験したことのないことが起き始めていると言つのです。そして、ばあちゃんに村に来てほしいというではありませんか？

・・・つづく

「若杉友子の野草料理教室」
を取材制作してからはや5年
になります。

私は子供が小さい頃に作ろうと思つていた妖精の国ふーよよ村の構想を持つていました。次に書く本として、それに野草と食養の話を組み込んで童話を作りかけていたのですが、そうこうしているうちに店舗を持ち、多忙を極め、若杉さんの本が次々に出版され、頓挫したままになっていました。今回らぼーむ通信を発売するに当たり、この物語を完成させることにしました。

食養の知恵を楽しくふんだんに物語りにちりばめた本にできればと思つていきます。
楽しみにお待ちください。

高草洋子

スタッフの声

当店に勤務し、私自身の意識が変わったことを2つ紹介させていただきます。

一つは、野草に対する認識です。子供の頃、毎日ヨモギを摘んで鶏に与えることが私の日課でした。また、家の手製のヨモギ餅が好物でしたし、怪我をした時に祖母にもらったヨモギの手当ても微かに記憶に残っています。又、ツクシは、ほろ苦い味が大好きで、春に友達とツクシ取りに走り回り、母に煮付けて貰ったことを懐かしく思い出します。野草の力と有用な野草の多いことは、当店に勤め若杉さんの本で初めて知り、これらが豊富に含まれた「薬膳煎餅」を多くの皆様に知って貰い、召上って頂きたいと思つようになりました。

もう一つは、今の市販の食物の危険性について学んだことです。家庭での料理もここ1年で大きく変わり、夫婦共々、病気にはあまり縁のない生活ができています。食養の大切さに気付いた今、働き盛りの息子や、幼少の孫たちの日常の食生活を見るにつけ、これからの時代を背負う世代にとつて「安心して美味しく食べられる物」が、気軽に食べられる時代が来ることを切に願つようになりました。

今後とも、インターネットやお電話を通じてここで学んだことを皆様にお伝えすることに、微力ながら携わつて行ければと思つています。

受注業務担当 M・M

東日本大震災後、価値観が変わった。収束する見込みのない原発事故がおきた日本で子育てしながら生きねばならない！そんな時に若杉さんの教えに出会った。

「米と草、本物の調味料。それさえあれば大丈夫。世の中ひっくりかえっても生きていける」目から鱗だった。今の世、危険な物は放射能だけではない。遺伝子組み換え、F1種の野菜、農薬、肥料、添加物、電磁波、環境ホルモン、砂糖漬けの食・・・。気付いた時にはもうそんな理不尽さにつきり取り囲まれて身動きができなくなっていた。エネルギー問題、TPP、自然破壊等、利便性追求の生活の中で漠然と何かしなければと感じながらも、無関心で、機敏に動かなかった自分たちが招いた事だという自覚が足りなかった。こんな時だからこそ、自然を信じて自然に従い自然の知恵を応用する知恵が必要なのだと思う。私は、本にのつていたらぼーむを訪れた。醤油まで手作りの飲食店なんてあるだろうか？砂糖をまったく使わない料理とお菓子。季節の野草がおいしく食べれる。お煎餅もおいしかった。

自分で作り生きていく。買う生活から抜け出し自分で豊かな食卓を作る。そんな知恵をらぼーむで学べる。本物を伝えてくれる職場である。そしてお客様にも家族にも友人にも本物を伝えたい。放射能が降り注ぐ日本で生き残る知恵を・・・調理担当 H・I

らぼーむは静かに闘うお店

早いものでおこめキッチンらぼーむがオープンしてから4年と数か月が経ちました。そしてこの間に薬膳煎餅『元氣』を開発・販売させて頂きました。お買い上げ頂いた方々からの反響の大きさには驚かされました。薬事法があるので「これは〇〇に効きます」と表現することはできないのですが、あまりに多くの改善の報告とお礼のお言葉を頂戴し、あらためて若杉さんの提唱される食養のすばらしさを実感しています。

また講演会や座談会を通じてわかったことは、実に多くの方々の本物を見つめようとして見つけられないでいらつしやる事です。世の中には本物がまれにしかなくなり、そしてウソの情報ばかりあふれています。そうした中でも本物のみを扱い、本物の知恵と共にみなさんに提供していくことがらぼーむの役割であると、あらためて肝に銘じております。

「らぼーむがこれから目指すこと」

◎ 本物情報をお届けし、本物の品物を手に入れるお手伝いをする。
◎ 食養を世に広める。そして食養と切っても切れない「自然農」を世に広める。

◎ 自然と共生する生き方を提唱しつつ、荒れた自然を回復するやり方及び運動を広げる。

◎ らぼーむをこれらの目的のための情報発信基地とし、ワークショップや体験学習の場を設ける。

◎ らぼーむとして自然農の実践・実証の場を持ち、らぼーむ農園の自然の恵みを皆さんにお届けする。

これらの目標に向かい、今後も精一杯努力させていただきます。

レインボープランズ(株)代表取締役 高草俊和

らぼーむ通信

- 2013年11月初刊発行
- 編集責任者：高草洋子 ● 校正：デザイン：高草俊和
- 隔月刊(年6回発行) ● 発行元：おこめキッチンらぼーむ
- レストラン所在地：大阪府箕面市彩都
- レストラン・電話：072-749-0550
- らぼーむ通販センター・電話：072-665-5641