

(抄訳)

国際シンポジウム『キッチン・ディベート』

主催：マリボル地域博物館

開催日程：2017 年 10 月 19 日－21 日

「和食；日本人の伝統的な食文化」
— その実践的効能と根本哲学の視点から —

西村 優子

いまの社会をどうとらえるか

はじめに、私がこのシンポジウムに参加した目的をお話しさせてください。私は、日本から皆様にひとつのメッセージを持ってきました。日本の伝統的な食文化の根幹をなす“平和”というメッセージです。

私たちは、いま、スロベニア（Slovenia）にいます。国名のアルファベットの文字が示すように、この国には「love（愛）」が組み込まれています。同様に、私たちの心のなかには、平和が組み込まれていることを伝えるために、私は、この愛の国・スロベニアへやってきました。

食文化のお話の前に、いまの世の中についてふれさせてください。皆様は、昨今の世界をどのように感じておられますか。気候の変動に伴う自然災害は、私たちの生活に大きな影響を及ぼしています。また、人的災害については、欧州のいくつかの都市でテロ事件が発生し、多くの方々が、不安を抱えながら日々を過ごされていることと思います。拙著『The Savoury Flavour of the “Egg”: Washoku, Traditional Japanese Food, Spirituality, and Healing』に書いたように、日本でも、いま、多くの人たちが、不安のなかに生きています。

こうした一連の動きをみていると、いま、私たちの生き方に何らかの修正が求められているように思われてなりません。論文は、この課題に対して、食の視点から取り組んだものです。発表では、日本の食文化に関連した2つのお話をしたいと思います。

和食の実践的効能と根本哲学

最初のお話は、和食の実践的効能と根本哲学についてです。考古学的な研究によれば、稲作農耕が始まる以前、縄文人と呼ばれる古代の日本人々は、何千年もの間、自然と共生し、多様性のある平和な社会を形成していたといわれています。

後に、中国から稲作の技術が伝わり、お米が日本の主食となるに至りました。伝統的な日本の食事では、お米や雑穀を主食として、その地域で栽培される旬の野菜などの植物性の食材を味噌や醤油といった発酵調味料、塩を使ってバランスよく調理します。近年の研究では、未精製のお米である玄米には、(1) γ -オリザノール（自律神経機能の調節）、(2) フィチン酸（抗酸化作用）、(3) フェルラ酸（認知症予防の効果）などの機能性成分が含まれていることが明らかにされています。

東洋医学では、心と体は、密接につながっているといえます。心が健康であれば、体も健康であり、反対に、心が病めば、体は病気になるということです。ここでは、最も効果的な心身の健康法のひとつとして、日本の食文化の哲学的実践を提案したいと思います。

一例をご紹介します。今日の茶道を大成させた16世紀の茶人、千利休は、禅を学び、その後、茶道や懷石料理と呼ばれる茶道のセレモニーの間に出される料理において、「わびさび」という哲学を完成させました。

芸術は、自然をどうとらえるかという人の心の営みです。仏教は、6世紀に日本に公伝しましたが、それ以前の土着の信仰として、古来、日本人は、自然を崇拝して生きてきました。「わびさび」にはさまざまな解釈がありますが、ひとつは、自然界に美や真理を見出す哲学というものです。「わびさび」の語源は、日本語の「わびしい」、「さびしい」という言葉に由来します。こうした感情を経験することによって、人は自分の心と向き合い、成長します。人はだれでも、心に悩みを抱えているものです。しかし、それにどう対応するのかによって、人生を変えていくことができます。

日本の伝統食は、未来医学です。食生活の見直しとともに、茶道の背景にある「わびさび」の哲学を実践することによって、心と体の健康という平和な人生のプラットフォームを築くことができます。皆様にも、ぜひ日本の食文化を試していただきたいと思います。

日本の食文化を伝えるということ

2つ目のお話は、私の活動についてです。なぜ、私は日本の食文化を海外に紹介しているのでしょうか。これは、私のロンドン留学にはじまります。私は、東京の大学でジャーナリズムを学び、卒業後、ロンドンに留学しました。ところが、実際にイギリスで暮らしてみると、私は日本に生まれて、日本で育ったにもかかわらず、日本を何も知らない自分が存在していることに気づきました。私は、まるでソフトウェアの入っていないコンピュータのようでした。形はあっても、動かすものがなかったのです。他の国の学生たちが、それぞれの国について自信をもって話している姿が、うらやましく、情けない気持ちを味わいました。この経験から、食を切り口にして、日本の文化を世界に伝えたいと思うようになったのです。

昨年、ミラノのワークショップ終了後、スロベニアで短い休暇を過ごしました。コペルの聖フランチェスコ教会で開催された華道イベントに参加したとき、偶然にもマリボル地域博物館長のミリャナ・コーレン氏にお会いして、2017年、このシンポジウムが開催されることを知りました。帰国後、母国の食文化について考えてきたことを論文にまとめて、博物館に送りました。そして、私は、いま、ここにいます。良質な有機食材を容易に入手することができるスロベニアの皆様は、健康意識も高いと聞いていましたので、この機会に日本の食文化を共有できることを楽しみにしていました。

どの国にも、すばらしい伝統文化や食事があります。日本の食文化に関しては、昨今の世界的な健康ブームや和食の人気もあって、いま、世界のシェフたちは、出汁や発酵調味料に含まれるグルタミン酸の“うま味”を自身の料理に取り入れて、アイデアのクオリティを高めていくことに熱心です。今回のスロベニア滞在中には、有名シェフとの意見交換会や調理学校での和食ワークショップを予定しており、そうしたニーズに対応したいと考えています。

食は、人と人をつないでくれます。おいしいものを食べて、みんなで楽しい時間を共有しているとき、私たちの心は、ひとつになります。人はだれでも、心にあたたかい気持ちを持っているものです。そうした心の“平和”から、すべては、はじまります。平和は、ほかのだれかがもたらしてくれるものではありません。私たちの心が作り出すものです。私たちは、愛のなかに生きており、平和は、私たちの心のなかにあります。私はそう信じています。そして、ここにおられる皆様の心に平和があることを願っています。