

料理研究家

大原千鶴さん



スペシャルインタビュー

Vol.4

人生を豊かにしてくれる 季節の移ろいを 愛でる心を養おう

京都の奥山・花背の里にある料理旅館「美山荘」で生まれ育った大原千鶴さんは、自然を愛でる心や日本文化の大切さを、料理を通して伝えていきます。京都らしく日本らしく暮らす知恵や人生の豊かさについて伺いました。

自然に感謝し寄り添う暮らし

よく「京都らしく暮らす秘訣は何ですか?」と聞かれます。特別に意識していたり、がんばっているわけではありません。京都の人は、身近な自然を暮らしに上手に取り入れる習慣が身に着いていると思います。

京都といっても、私は自然がたくさん残る花背で育ちましたから、京都市内の感覚とは少し違うと思います。それでも日本中どこでもお正月が過ぎると、厳しい寒さの中、太陽の陽ざしが長くなり、なん

となく春めいた気分になってきますよね。

陽ざしの変化は、暮らしの中の歳時に息づいています。新年を迎える元日、7日には無病息災を願う七草粥をいただきます。15日の小正月は女正月と言って小豆を食べてささやかなお祝いをします。これは全国にも様々な風習が残っていますよ。そのあと、20日は骨正月です。正月の祝い納めの日であり、正月料理に使った魚のあらや骨をいただきます。こうして、時季ごとに自然とのかかわりを大切にすることが京都らしい暮らしにつながっています。

日本らしいアニミズムの世界

節分の頃になると、急に春らしくなります。京都では、千年ほど伝わっている四方参りが初春の風習で、家では豆をまき、丸々と太った金太郎いわしを焼きます。できるだけ煙を出すと、いわしの匂いを嫌う鬼が退散すると言い伝えられています。いわしを食べて頭の部分を残し、目に柀(ひいらぎ)の葉を刺して玄關口に掲げ魔除けにします。節分は鬼が象徴的に登場しますが、昔の人は自然に対する畏怖の気持ちを鬼に重ねたのでしよう。

これは、日本らしいアニミズムが根本に流れていると思います。自然の草木や石、生活に欠かせない道具など、すべての物に尊さを感じ、敬うことが幸せにつながると信じてきたのだと思います。

京都フィルターという安心感

大学卒業後、料理旅館で育ちながら日本のことを知らない自分に気づき、母の手伝いを兼ねて実家で働きながら多くを学びました。

料理を盛り付けた器にも、道理があります。例えば、どのものか、どんな人が作ったのか、手入れの方法、いつの時季にどんな料理を盛るのかなど、すべてに理由があります。お部屋の設えも、時季ごとに掛け軸や花器、もちろんお花も変わります。そういう暮らしを一年中続けて

何年も過ごすうちに、昔の人が大切にしてきた日本らしい暮らしが身に着き、日本の文化の奥深さに触れる楽しさを学びました。

それから、京都フィルターと私は言いますが、親だけではなく周りの人からの眼差しが京都らしさを育んでいると思います。京都フィルターを通すことで、二人ひとりが常に上をめざし研鑽してきた京都の誇りになり、世界中の人が注目してくださる文化が築かれたと思います。

若い時は、京都フィルターが重苦しいと感じ、不自由だと思ったこともありましたが、しかし、いつの頃からか京都フィルターで養われた粘り強さが、私自身の道理の基準になっています。

美しい大人をめざして

私が子どもの頃は、希望や美しさを感じる大人がたくさんいました。外見や見た目ではなく、他人のことを慮ってあげられる人に、美しさを感じます。京都フィルターも同じ意味です。誰もが相手を思い助けてあげようという気持ちで、自分自身を見る時の行儀の良さや恥ずかしくないようにする気持ちになります。

飲食店で食事を終えたら食器を隅に寄せたり、席を立ったあとイスを戻したり。客でも店の人に配慮するようなささやかな優しさを持てるように善処したいですね。

旬を愛でる食卓で 幸せいっぱい

家族への優しさは、食事でも配慮できます。それは、旬の食材をいただくことです。日々の食卓に、季節を感じる野菜や魚介が並ぶだけでも優しさです。ただ、ただくほうも、旬の食材に気づいてあげてほしいと思います。

ハンバーグの添え物でも菜の花、アスパラガス、ピーマンなどの旬をいただく工夫を取り入れると、献立のバリエーションも増えます。その秘訣は、あらかじめ献立を決めないこと。スーパーや市場に行つて、一番おいしいそうな食材を見つけることも日常の楽しさになります。

また、何を食べたいかを考えるのは健康の秘訣ですね。子どもの頃から身に着

Oohara Chizuru

料理研究家。京都・花背の料理旅館「美山荘」の次女として生まれ育つ。NHK「きょうの料理」など、テレビや雑誌で活躍。食事の大切さを通して家族の健康を守る基本を伝えている。

けてきた季節を愛でる感覚を呼び覚ませば、食べる楽しみと季節の移ろいを体験できると思います。

