

## 楽しい沖縄料理 (5) トロピカルな「かぼワカシー」

にんじん食堂うずまさ 料理人・じつかた ふじお

沖縄は空も海も植物たちも動物たちも、みんながみんな色鮮やかなのに、なぜか料理だけはあまり美しくないようです。とくに野菜料理はゴチャゴチャと混ぜて煮たり炒めたりするうちに、だいたい「アースカラー」になってしまいます。

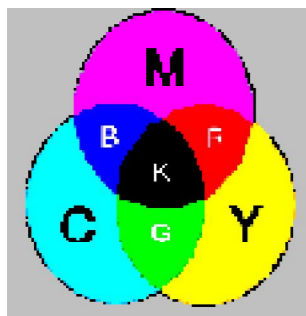
きわめつきは「ドゥルワカシー」でしょう。ヤマトウの言葉に置き換えると「泥沸かし」です。なんで平気で食べものに泥なんていう名前をつけるのか理解できない方も、つくってみると、まさに泥が沸くようで納得します。

見た目もこの名前のとおりで、ぜんぜん美的ではありませんが、この「ドゥルワカシー」ってサイコーに美味しいんです。

さて、ちょっと色についての解説。すべての色は三つの原色からできています。原色というのは、色と色を混ぜてつくることのできない基本の色で、絵具や印刷インクなどの色料では「イエロー（Y黄）・シアン（C明るい青）・マゼンタ（M赤紫）」の三色です。黄・青・赤が三原色だと思われている方もいますが、赤は原色ではなくて黄と赤紫を混ぜた色です。

また、色には混ぜると明るさや鮮やかさが減少していくという性質があります。減法混色または減算混合といいます。三原色をみんな混ぜると限りなく黒に近づいてしまいます。色の粒子が細かくて人間の目の色彩分解能力をこえたことが原因と考えられます。アースカラーやドゥルワカシーの色もこのことで説明できるわけです。

ところで、ドゥルワカシーの主材料の「ターンム」（田いも）は沖縄でないと手に入らないので、今回は「かぼちゃ」を代役にしました。かぼちゃの黄色に加えて、緑色のゴーヤー、赤色の赤ピーマンを混ぜて、見た目も美的に変身させてみましょう。名づけて「トロピカルなかぼワカシー」です。作り方は簡単、栄養素のバランスもいいです。



### 【材料】(分量は適当に)

かぼちゃ（黄色）、ゴーヤー（緑）、赤ピーマン（赤）、好みで豚肉か鶏肉、出汁（スープ）、塩、水溶き片栗粉

### 【作り方】

- (1) 1. かぼちゃ、ゴーヤー、赤ピーマンを三原色のように三角形に並べて、さて、どうしたらいいか、考えましょう。
- (2) かぼちゃ、ゴーヤー、赤ピーマンを大きく切ります。かぼちゃは皮をむき、ゴーヤーは短冊に切って白くて硬いところを切り落とします。赤ピーマンは内側の白っぽいところをきれいに取り除きます。少しめんどうでも、こうしておくとも美味しさが全然違ってきます。
- (3) このままでは調理しにくいので、それぞれを細かく切り刻みます。細かくするほど表面積が大きくなるので、加熱も味つけも容易になります。でも、細かくしすぎると混ぜたときに色合いがきたなくなってしまうから、5ミリから1センチ程度がいいでしょう。
- (4) フライパンを熱し油を入れ、細かく切った豚肉または鶏肉を炒めます。塩を少しふって味見をします。
- (5) かぼちゃを加えて炒め、つぎに出汁を注いで炒め煮します。強火で泥が沸くようにグツグツと煮ますが、焦げつかないように出汁を足しながら煮ます。かぼちゃが軟らかくなったら塩で再び味を調べ、グツグツ。ゴーヤーと赤ピーマンが追加されるので、やや濃い目にしておきましょう。
- (6) ゴーヤーを加えて炒め、少ししたら赤ピーマンを加え、さっと混ぜて火を止めます。できあがりです。
- (7) 三つの色が混ざったはずなのに鮮やかな色具合です。刻み方が大きめなので、黄・緑・赤の三つの色がそれぞれ独立しているためです。絵画でいう点描法みたいに明るさと鮮やかさが減算されない技法の応用で、中間混色といいます。

※にんじん食堂太秦 HP <http://www11.ocn.ne.jp/~ninjin-s/>



## 報告 豆料理クラブ & 小さな仕事塾のメーリングリストから

### 起業塾セミナー・川内たみさんをお招きして(4/29)

このGWに、東京からオーガニックライフサポートSORA代表の川内たみさん（豆料理クラブ会員）をお招きして、楽天堂の第1回起業塾セミナーでお話ししていただきました。翌日は会員の木田雅之さん宅でたみさんを囲んで夕食会があり、さらにその翌日には、さいりん館で昼食会を持ちました。それぞれの場で、たみさんは楽しい話をしてくださり、集まった皆さんは刺激を受け、また勇気づけられていました。

たみさんが東京に戻られた後、木田さんは「ロカンダきだや」という名前のイタリア郷土料理店を自宅で始め（宿泊もできる家。最初の宿泊客はたみさんとおつれあいのじゅうべえさんでした）、起業塾は、「小さな仕事塾」という名称に変更して、これから起業する人だけではなく今商売している人も集える場所になりました。たみさんとお会いして、やりたいことがはっきりし、背中を押された印象です。

自分がしたいことをする。そのしたいことの中に社会性が含まれていれば、それは仕事になる——「小さな仕事塾」では、生活と仕事とが融合するライフスタイルを模索している人たちが集っています。『フリーエージェント社会の到来』（ダニエル・ピンク著 日経BP企画）で描かれたような、利他的な関係性が生まれています。以下、仕事塾の塾生三人のレポート&感想を紹介します。（千晶）

### 勝田 理恵 (かつた りえ)

川内たみさんのセミナーに参加させていただき、参加者皆様のお話からも感じる事が沢山ありました。ありがとうございます。

たみさんは、普通のこと（これが案外難しい）を当たり前にやっていたら、とてもとても素敵なお方でした。

私は、「自分の気持ちにフィットしているかが大事で、もっと自分の気持ちに我が儘になってもいいんじゃない」「むしろ皆さんが起業するにあたり、何を躊躇されているのか、その理由を聞かせて欲しい」というお言葉がとても心に残りました。我が儘といっても、何をやってもいいという意味ではなくて、自分がやりたい気持ち、こうありたい欲求に正直になることなんだなあ、と。

たみさんが、ジャムハウスの時に、「アクセサリーや小物を置いて、日用品も置いて、最後は野菜も置いてたわよ。」と笑っていらっしゃいました。何か私自身の中に、不要な思い込み（こうあらねばならない、あつてはならない）があると、つくづく思いました。

たべものやさんの時に、仕入れ、メニュー決め、料理、皿洗いなど全てでされていて、仕事の分担の取り決めがなく



て、自主的に皆動く、それが出来ない人は辞めてい

たということ、また分担するお金についても皆で話し合ったそうです。とても豊かな時間に思え、羨ましいと思いました。

たべものやさんが取材されているビデオをみて、たみさんは「身体障害者の施設みたいね」と笑っていらっしゃいました。うまくいえないのですが、皆さん取り繕っていないのです。どんな集まりでも、その場の空気を読んで動けたり、自分の思いを出しあえた時は幸せで豊かな時間のような気がします。

また、「味は作る人によって違いますよ」と、たみさんが普通に答えていらっしゃるの、あまりにも当たり前すぎて、「お客様からお金をいただくのだから、味は同じじゃないと駄目なんやろなあ」と思っていた自分の思い込みに気付きました。

昨年、地元であったイベントで、仕事は分担がなく皆で作っている感じがありましたが、お金は発起人の方が管理していて、最後に揉めたり、人が離れていくことがありました。それを考えると、関わる人が徹底的に話すこと（世間話からお金のことまで）が、とても大事だなと思いました。

あと、たべものやを始める時に、半年徹底的に話して準備したこと（ある男性からは三週間出来たんじゃないかと言われたそう）、八人の興味はそれぞれだけど、食べることは皆に共通のことだから、たべものやに決めたこと、それまでは料理にあまり興味がなかったけど、お店を始めてから関心を持ったのよと伺い、また吃驚しました。その時その時の環境から、たみさんのお力が発揮されていたのだなと思ひ、凄いことを準備しなければ何も出来ないと思っている自分の考えが小さいなあ、と思いました。

食器も持ち寄りや寄付だったり、お店の前に不要品を置いてもらう入れ物を置いて、欲しい人は貰って行ってもいいようにしたり、兎に角やりたいことを、あまりお金をかけずに何でもやっていたら凄いです。私もお金をかけずに楽しいことやりたい!

また、一緒に働くもの同士思いが食い違ってきた時に、(朝当番の人が、夜片付けの人は、ちゃんとやってないんじゃないか、夜は夜で大変なんだよとか)交換日記を始め、気持ちの交流が出来たそうです。とても楽しい1日でした。ありがとうございます。

## 笹浪 いずみ (ささなみ いずみ)

起業塾第1期生の笹浪泉です。先日のセミナー、とてもよかったです。企画としても、自分として参加できたことも。内容についてはとても皆さんの報告が行き届いているので十分と感じますが、少しだけ・・・。

千晶さんから伺ったり、勝手な私の想像から私はたみさんをもっと色黒（なんでだろ？）のバシバシ言いたいことを言い切るちょっと怖い感じすらする人を想像していました。（すみませんっ）でも、全然違いました。包み込むようなやさしさがあふれていて、ちっとも飾り気ないのに、おしゃれだし、にこにこしていて近くに寄りた感じだったし、でもスパッとさわやかにまっすぐでした。

17歳の年下のジウベエさんも 同じように素敵でした。飾り気ない、自分をちっともよく見せようとしないありのまま、のかっこよさをお二人から感じて、外側を繕うことで疲れ切った自分の過去を改めて反省したりしています。これからの生き方の目標を、また、感じる事ができました。

私は起業塾のおかげで離婚できました。夫と別れた、というより、周りに気を遣いすぎて周りとは差し障りなく生きてきたことに疲れた自分と決別できた、という感じです。まだまだ、ぞろぞろと断ち切れていないものをひきずってはいますが、たみさんのお話を聞いて、なんでもやってみる価値ある！計算して取り掛かりがちな自分をみつけ、却下する勇気をいただくことができました。起業するにあたって、自分がほしいものを置く、取引商品にする（ふつうは時代の流行やいかにも儲かりそうなものに手を出しませんか??）、たみさんの場合は最初はアクセサリーでたべものに移行した。共同経営では、お互いをリアルに分かり合えることに重点を置いた。会計はもちろん、そのスタッフが自立した人間であることを観点においた。（私だったら、自立してない人を見て一緒にやりましょう、みたいにいいい人演じそうで、想像しただけでぞっとした）。商品を買ってほしい、ではなく、お客には共感を求める。経営にあたっては、失敗するかもしれない、とか どの位儲けるか、なんて考えない。それから、“ねんど”との出会いにおいては、最初は給料なんてなかったけど楽しかったからやった、とおっしゃっていました。そうそう、それなんだ、と思いました。自分に欠けていることがいっぱいでした。

もっともっとお話し聞きたい、と思いました。参加のみなさんのお話も。ご飯と一緒に食べる時間があることで、ぐっとお互いの距離が縮まることもすごくよくわかった一日でした。はじめてあった人が多いのに、ちっとも警戒しないで自分のことを話せてしまって、アンテナを張って生活していると自然に出会いがある、というのも こういうことなんだ、と今更ながらに感じた一日でした。

たみさんが「起業を迷っている人のそのわけを聞きたい」とおっしゃったときも、ハッとしました。私はマクロビオティック料理を作ったり教えたりするのを仕事にきていますが、食養生の考えが多くあります。亡くなられた恩師がいつも言っていた言葉に、「ひとは体調が悪くなると、その時だけ相談に来ては『〇〇が痛いんだけど、何を食べたら治りますか?』と聞いてくる。『何をやめたら、治りますか』と、自分の内面に原因があると感じて聞いてくる人が現代人にはいない」と。共通点を感じました。う

まく書けませんが お分かりいただけますでしょうか？

木田さん、『木田屋』・・・いい響きですね。応援しています。私も夢でみた何ともあやふやな起業のイメージをまだ何にも固まってないのに、皆さんにうっかり話したら、皆さんが「それ、いいと思う！」と言ってくれました。少しずつ形にしてみようか、と本気で思っています。わくわくする気持ちを いただいたセミナーでした。

## 町田 百瑛 (まちだ ももえい)

先日の起業セミナー、本当に素敵な時間を過ごさせていただきました。ありがとうございました。

皆さんがそれぞれまとめてくださり、重なるところもあります。が、たみさんのお話で印象に残っているのは、「自分の仕事って、楽しんでやるもの」「売らなきゃではなく、共感してもらいたい」「(ボディクレイを扱うSORAは)全部説明できるものしか売ってない」「最初からピシッと理想の形から始めなくてもいいんじゃない」「自分ももっと我がままになれる仕事を」「今までの価値観は崩れる。お金が一番じゃなくなる。この人から買いたい！このお店から買いたい！この生産者を支えたい！という想いでつながる時代になる」「自分に嘘をつかずにいられる仕事ってなんだろう」といつも考えてきた。それが起業につながった」「お客さんに合わせるのではなく、自分の気持ちに合わせる」「生産者、売る人、買う人、社会、全てに良いことを」ってな感じです。本当にどれも心に響く言葉でした。

今までの自分は、とにかく一歩踏み出す事が怖かった。自分で自分を制限していたんです。でも、震災を機に本当に変われました。不謹慎かもしれませんが、感謝したいくらいです。いや、そのくらいひとりひとりが自立の方向へ向かって、「震災がきっかけで、今、こんなに社会が良くなったね」っていうくらいにならないと、犠牲にあってしまわれた方達に申し訳ないくらいです。

群馬にいる時は、京都は修学旅行で行く特別な場所って印象でした（笑）。でも、自分が望めばなんだってできるし、どうにかなるもんだって、移住して勇気をもらった私はまさか自分の車で京都まで来れるなんて！京都に着いた時に感動しちゃいました。

場所は関係ない。どこでも暮らせる。そんな気持ちです。そして、千晶さん、むーさん、たみさん、じゅうべえさん、そして参加された皆さんにお会いできた。素敵なお出逢いに本当に感謝です。

## 仕事塾 ケーススタディ・

### 和田さん&木田さん (5/20)

今回はじめてケーススタディーをしてみて、それが、いかに小さな仕事塾にとって必要な学びの場であるかを痛感しました。具体例ほど、わかりやすく切実なものはない。みんなに考える機会を提供してくださった和田敏宏さんと木田雅之さんに、感謝です。次回は、にんじん食堂・大道寺ちはるさんのケーススタディーを8/22（水）に行う予定です。（千晶）

起業塾ではひとりのしがない弟子として学んでいくつもりです。そして私がこの起業塾から最も学びたいことは、実践的な起業の勘所と一緒に、いわゆる「経営」戦略ではない「商い」のところです。人と人とのつながりに重きを置く商売の心意気は、アラブの商人にも通じる心地よさがあります。今日の社会の息苦しさは、商売人の多くが商いの心を忘れ、経営戦略ばかりを考えているからではないでしょうか。私も一人でも多くの人が自営業者になれば社会は変わると信じて、まずは自らも一介の自営業者として、こりずに再出発したいと思うのです。

では今度は一体何で起業するのか？もちろんこれまでの活動で培ってきたものが基本になるのですが、まだこれだという具体的なものは見えていません。パートナーとも時期尚早だと話しています。現在私はふるさと気仙沼で3・11津波を生き延びた焼きのりを友人から直接仕入れ、被災地の物産を売って応援したいという楽天堂などに卸すというささやかな取引も行ってはいますが、こうした離れた土地にいる人々の想いをつなげるような仕事に関わることがひとつのヒントかもしれません。イラクでも、友人たちは支援や文化交流だけではなく、お互い仕事を通してつながっていきたくて願っています。治安が回復すれば現地のナツメヤシ農家とつながりたいという希望もずっと抱いてきました。イラク、気仙沼、その他世界の友人たちの場と、私たちの場を、中央など大きな力を介さず、その想いと共に直接つなげるような仕事をつくりだせたらと思います。

起業塾は人生塾でもあるという話がありましたが、確かに業（ごう——仏教用語でカルマ——行為、行動、またその行為が未来の苦楽の結果を導くはたらき）を起こすと読めばなおのことそうだなと納得します。この世に生を受けて今を生きているのなら、誰もがすでに起業家なんだと思います。問題は、自らの業に気づき、それを仕事につなげていけるかどうかなのでしょう。私は今日も私の起業物語を生きているのです。

## 長谷川 みか (はせがわ みか)

私、8年間WEBデザインの仕事をしています。ずっとパソコンをしていたら目は悪くなるし、肩こり、腰痛はひどくなり、おまけに性格も悪くなってきました。もうそろそろパソコンを使わない生活がしたいなと思い始めた頃、私はバリ島に住むヨガの先生と出会いました。その先生の指導の元でヨガ、瞑想、呼吸法、断食などを学びました。

それから、自分の生活が変わりました。まず毎日の食事ですが、肉は食べなくなり、代わりにお味噌汁、玄米を食べるようになりました。豆料理をつくり、野菜だけの料理も作れるようになりました。そうすることで体調もよくなりました。ヨガや瞑想をすることによりココロが強くなってきて、日々感謝出来るようになり、毎日が楽しくなりました。更に私の20年来の夢まで叶い、その恩返しにこれからの人生は、他の方のお役に立てる様な事がしたいと強く思いました。

震災をきっかけに自分は何かができるのかを考え、得意することを被災者の方に支援したいと思いました。私は昔から人を繋げたりするのが好きで、企画調整が得意なのでチャリティイベントでマルシェを企画しました。このマルシェでは、私の周りにいる自営業や個人で副業している人に出店してもらい、売上

金や募金を集めて福島県に寄付をするのです。このイベントをきっかけにいろんな方と知り合い、仲良くなり、自分の世界が更に広がりました。

そして、この自分の体験をまわりの人に伝えたいと思うようになってきました。これが起業したいと思うきっかけです。

まず今、会社員生活をしながら何が出来るのかを考えました。  
・ヨガ教室（自宅の8畳の和室を使用する）  
・ヨガ哲学の勉強会（ヨガの考え方＝幸せな考え方を広める）  
・住み開き/会員制の宿（知り合いの関西のヨガの先生のご紹介を受けて会員になってもらい宿泊してもらう数日から数ヶ月可能）

・ゆっくりごはん（自宅で平日の夜や土日にお豆と野菜料理を出す小さな予約制食堂）

・家庭菜園をする会（小さい庭があるので、希望者と一緒に食物を植えて育て料理して食べる）

まずこの5つを2012年の春からゆっくり始めます。そして人が楽しく繋がるイベントを時々やって、ワールドを広くしていきたいと思えます。

更に賛同してくれる方が増えてきたら、熊本県の阿蘇で2泊3日から一週間程度のリトリートも開催したいと思えます。現地で温泉、農業体験、野菜料理を食べて、ヨガ哲学の勉強、ヨガと瞑想を行い、心身ともにリフレッシュすることで、参加者に新しい何かを見つけてもらうことのお手伝いがしたいのです。

そして時期がきたら退職して、田舎の大きなお家を借りて、“ゆっくりごはん”をメインにヨガなどいろいろと活動していきたいと思えます。

## 〈小さな仕事塾〉からお知らせです

7月からこの秋にかけて開催予定の起業講座・仕事塾セミナー・ワークショップのご案内です。起業講座とワークショップは塾生対象ですが、セミナーは一般の方にも開放しています。仕事塾に入塾ご希望の方は、ホームページからお申込下さい。入塾費3150円・年会費3150円（豆ク会員&豆ショップ1050円）

**第3期起業講座** 7/8（日）・8/12（日）・9/9（日）全3回  
【受講料】31500円（パートナーと参加 2名で52500円）  
**第2回ケーススタディ** 8/22（水）にんじん食堂・大道寺さん  
【受講料】3150円（パートナーと参加 2名で5250円）  
**第2回仕事塾セミナー** 9/30（日）  
東京都町田市で子どもの居場所・仲間・あそび場づくりのために活動するNPO法人れんげ舎代表で金魚玉珈琲というカフェも経営している長田英史（おさだ・てるちか）さんをお招きしてセミナーを開きます。塾生優先、一般も参加可（先着順）  
【受講料】塾生4725円、一般6300円（パートナー割引有）  
**第3回仕事塾セミナー** 日程未定

兵庫県篠山市で通所介護事業所NPO法人風和（ふうわ）を運営しながら様々な活動をされている大月傑・千尋夫妻をお招きしてお話を聞きます。塾生優先、一般も参加可（先着順）

◆【時間】10:30-16:30【会場】楽天堂（8/22はにんじん食堂に変更）【昼食】豆ランチパーティー形式の一品持ち寄り。

〈小さな仕事塾〉第2期起業講座受講生による

## 『私の起業物語』

〈小さな仕事塾〉で年2回開催する「起業講座」。“身の丈にあった自営業”をコンセプトに全3回の日程で行われますが、最終回到塾生がそれぞれの『私の起業物語』を発表することになっています。ここでは第2期（2012年2月～4月）の8名の受講生から、二人の方の物語を転載させていただきました。

相沢 恭行 (あいざわ やすゆき)

なぜ私は起業塾の門を叩いたのだろうか。気が付くとそこにいたのです。そう、気が付くと楽天堂で千晶さんとおしゃべりしていたように。気が付くと豆料理クラブの会員になっていたように。そして気が付くと無々々さんの整体稽古会「からだことばを育む会」に参加していたように。これを縁と言ってしまうまでもありません。しかしその縁を惹きよせた妙なる力に思いを馳せれば、やはり千晶さん無々々さん夫妻、そして楽天堂の場から放たれるなものに目が浮かび上がります。それは目に見えないし、言葉ではなんと言っているのかわかりませんが、間違いなく自分のからだを感じるものです。ここにいとこれこれこういう利点がある云々頭で考えた理屈以前に感じるものです。先日お話にもでた、「開かれたからだ」とはこうしたものを言うのかもしれませんが。とにかく自然体で、気が付くとそこにいたとしか言いようがありません。

では今の自分は起業を考えているわけではないのかと問われれば、もちろん考えてはいます。ただ、今具体的にこれこれこういう起業を考えているために参加したというわけではありません。まだ機が熟していないのは十分承知の上ですが、どうしても今ここにいたい、からだを感じてしまったのです。

これまでの人生で起業の経験はあります。しかしどれもどこか腑に落ちず、二年半ほど前に東京から京都に居を移してから、もっと身の丈にあった生き方ができる仕事がしたいと思うようになりました。さあではどうしようという時だったので、「身の丈にあった自営業」という言葉はすんなり入ってきました。そして昨年初めての子を授かってからは特に、いつか千晶さんが話されていた「子どもに親が希望を持って働いている姿を見せることが親の責任」という言葉に強く共感しました。まさにその責任を果たされている千晶さんだからこそ、その言葉が生き活きと私の中に入ってきたのでしょう。

ここでざあっと自らの歩みをふりかえります。1971年宮城県気仙沼市で画家の父のもとに生まれ、子ども時代は漫画や釣りに夢中でした。中学ではサッカーに燃え、高校からギター片手にバンドのまねごとに寝食を忘れ、そのまま音楽で飯を食いたいと上京。バンドを組み自作の歌を引っ提げて、都内のライブハウスを中心に年に数回は関西ツアーも敢行するなど精力的に活動しました。しかしメンバーの方向性の違いで結成からおよそ5年後にあえなく解散。あてのない旅への憧れから、その後ヒッピー気取りでアメリカをグレイハウンドバスで放浪。あまりに英語が話せないことに打ちのめされて帰国。独学で猛勉強しているうちに、学問そのものの面白さに開眼し、大学の社会人入試に挑戦するも付け焼刃ではどうにもならず不合格。前世紀末の1999年、気を取り直してアイルランドの語学学校に短期留学。ヨーロッパの友

人と世界情勢について議論し、いつか自分も国際的な仕事をしたいという夢を抱きました。

帰国後は旧友の誘いでロックミュージシャン向けのシルバーアクセサリーのデザイン、製造の仕事を手伝うことに。自営業でしたが、あまりに経理がずさんで税務署の調査が入り多額の追加徴税に苦しんだことをきっかけに有限会社に法人化。その際取締役として未経験ながら経理を担当し、税理士の指導で複式簿記を学びました。2002年には直営店もオープンしますが、国際的な仕事に関わりたいという夢は膨らむ一方でした。

そして2003年2月、あるNGOのスタディーツアーに参加して戦争の危機が迫るイラクを訪問。もてなし好きのアラブの人々と、初めて触れる文化に感動し、何とか戦争を止めたいと「人間の盾」に参加。開戦後も市民インフラを守ろうとバグダードの浄水場に滞在しました。そこで死の恐怖も生の喜びも共にしたイラク人の友人と、2003年10月小さなNGOを結成。障がい児福祉施設への通学バスサービスの提供などささやかな支援活動から、イラク現代アートを日本に紹介する文化交流活動などを行い、2004年4月には任意団体からNPO法人になりました。

シルバーアクセの会社は辞めて、NPO一本でやっていくつもりでした。しかし現実には厳しく、イラクへの関心低下とともに仕事も寄付金も減っていきます。イベント会場でのアラブ雑貨などの販売事業も展開しましたが、やはりそれだけでは食べていくことはできません。法人とはいえ基本は夫婦で切り盛りする小規模な運営形態でしたので、慣れない法人組織の事務作業に疲れ果て、これはとても身の丈に合っていないと反省し、2010年NPO法人は解散し任意団体に戻しました。

およそ6年間実際に法人としてやってみて、様々なことを学びました。イラクとつながる喜びも大きいのですが、起業してもそれを継続させていくことの困難がいかに大きいことか。その間、始めは仕事の同僚だった今の妻と結婚し、これまでずっと公私共にパートナーとして歩んできました。どうしてこんな失敗続きの食えない自分と結婚したのという問いに「わたしNPOの人やし」と軽やかにかわす彼女ですが、公私両面にわたり多大な負担と心労をかけてしまったと深く反省しています。

起業塾に入塾しこれまで基礎講座2回の講義を受けて、かつての自分の幾多の失敗と重ねあわせて話を聞きました。千晶さん無々々さんも数々の失敗を経験されながらなんともしなやかに乗り越えてこられたのだなあと、同じく夫婦で切り盛りしてきた私は感心することしきりです。やはりパートナーの重要性は痛すぎるほどよくわかります。私もパートナーからの耳の痛い批判や苦言がなかったら、ただの見栄っ張りでしかなかったことでしょう。確かに自分一人では自分の見栄と誇りの判別は難しいのです。

つまらぬ見栄を捨てて本物の誇りを持つためには、やはり身の丈に合ったことを一つひとつ積み上げていくしかないということ、無々々さんが作られた今回の起業塾の大変丁寧で詳細な資料を読めば明らかです。昔のような師弟関係が持ちにくい時代ですが、いつも心のどこかに師を求めている私は、この

にんじん食堂・大道寺 ちはる (だいどうじ ちはる)



和田さん、お疲れさまでした。スバリと急所をつかれて、いたたまれない気持ちがしたのではないですか。しかし、無々々さんの経営診断を聞くと、相当の大手術が必要だと、あの場にいたみんなが思ったと感じました。貸借対照表をチラッとみても、私など問題点を指摘することは無理です。しかし、無々々さんはすぐに指摘された。税理士さんが何故いままで指摘・アドバイスされなかったのが疑問です。

和田さんは、税理士さんに任せきりで、よく見ていなかったのではないですか？ 私は確定申告は自分でしています。自分ですと、よくわかります。一人でできることは限られると和田さんは考えているようですが、自分の可能性を自分で切り捨てるのは、やめましょう！！ できますよ。

まず、毎日の帳簿をつけることは自分です、毎日の商品の動きを自分で確認する、など具体的な目標を決めて、みんなに教えてください。新しいパートの方が決まっていると書かれていましたが、それは再検討したほうがよいと思います。新しく人を雇うのは、ふつうは忙しい場合です。しかし小さい店では、ちょっとくらい忙しくても人は雇えません。人を使うのは、すごく難しい。人に仕事を教えるのは大変です。そこに労力をかけるよりも先に、和田さんには力を入れるべき経営の立て直しという最大の課題があります。そこに全精力を傾けてください。

木田さん、おいしいお料理をありがとうございました。居心地のよい場所だと認知されたら、徐々に人間関係も広がり、木田さんに自信もつくと思います。でも、いつまでも謙虚でいてくださいね。

すでに来店者が増えつつあるので、営業許可を早く取ったほうがよいと思います。しかし、少し予算が少ないと思います。ワークショップのときには詳しく話しましたが、お皿などを持参した際に、木田さんには営業許可を取るための条件を話しました。それをクリアするには、もう少し時間とお金が必要です。

簡単にいうと、営業空間と自宅を明確に分けなければならない（それぞれの出入口が必要）／自宅台所と営業厨房を分けなければならない／それぞれに水道・給湯（台所にはなくてもいいか）・熱源が必要／厨房には換気扇・戸のついた食器棚・外から温度が分かる冷蔵庫（そういう温度計がある）・2層シンク・手洗い器・ステンレスの調理台・下から1mくらいまでのステンレス相当の腰板が必要／です。

それから、ゴキブリ、ハエ、ネズミの駆除が必要です。適当な箇所に網戸を付け、ホウ酸団子、ネズミ臭気忌避剤などを使えばいいと思います。

つまり、古い町家でも営業は不可能ではないです。クリアす

べき条件は明確ですし、ひとつひとつクリアできます。しかし、水道工事と排水工事はセミプロに頼む必要があると思います。木工は自分たちでできるけど。ガスの工事もお金がかかるので、木田さんには電磁調理器を使うことにしたらいいとアドバイスしました（保健所に対して）。そうすると、電気の容量もチェックが必要。このプランを自分で決めて、私募債のことも決めるのは大変では？

しかし、クチコミと限定しても、人に伝わって来店者が多くなれば、工事をするのは難しくなります。その間は台所も使えないことになるし。だから、すみやかに私募債のプランを決めて、みんなに相談し、工事することを決断して、営業許可取得に邁進したほうがいいと思うのです。

私募債は5000円くらいにして、1回の利用は2000円以内に限定、2000円×2回、1000円×1回、として、最後に飲み物サービスをつける、なんて、どうですか？つまり、木田さんを応援したい人は、3回は足を運ぶということです。集めたい金額を15～20万円として、30～40人の応援があればOKです。このようなプラン、いかがですか？

豆ランチパーティー@東京・昭島 (5/30)



はじめて東京で豆ランチパーティーをひらきました。SORAのたみさんのおうちの快適なリビングが会場でした。テーマは、「広場をつくる、仕事をつくる」。4月の起業塾セミナーにつづいてこの場でも、たみさんの言葉は、集まってきた人を前向きにさせていました。少々そっさかしくてもいいから動きだしてみよう、そんな気持ちになるのです。震災以降休止している連載・たみさんとの往復書簡「商売の楽しみ」も次号あたりから再開したいものです。（千晶）

植松 明子 (うえまつ あきこ)

豆ランチパーティー、人数が少なかつたうに顔見知り率が高かったこともあって、それこそ「感じたこと」をポンポンと言いつつ会でした。

人と接点を持つ、つながるということ、私自身はこれまで編集という仕事を通じてずっとそういうことをやってきたつもりではあったのですが、今年から仕事とは別に、地域で集まりの場を持つようになって、自分の身ひとつで引き受けることの爽快さとプレッシャーの両方を味わいはじめたところでした。

東京では、この冬、原発都民投票の実現を目指す署名がおこ

なわれ、これが実施されるかどうか、今都議会で審議が始まり、6月20日までには可否が決まるという大詰めを迎えているところです。署名集めに携わった人たちがあちこちで引き続き活動を続けています。

原発の是非を投票で、というやり方についてはいろいろご意見あると思いますが、この半年のアクションを通して、私はこれとはともよいツールだと思ふようになりました。「住民投票」を掲げると、原発容認だという人とさえ話をすることができるのです（しんどいことですが）。サイレント・マジョリティをなくす、ということだけでも住民投票は意義があると思ふます。

でもとりあえず今は、脱原発の想いを強く持つ人たちがその想いを共有できる場を地元で継続してつづいていきたいと思ひ、発起人を募りました。それで月に1度寄り集まれる広場として、映画上映会と交流カフェを合わせて「月1原発映画祭」と名づけたささやかな集まりが始まったのです。

たまさんの家での豆ランチパーティーは、その第2回目の直前でした。本当に人は自分の見たいものしか見ない、というか自分に必要なメッセージを取捨選択するのだと思ひますが、私はたまさんの「あんまりいろんなことを予測するよりも先に進まなくちゃ」みたいな発言に、（全然こういう表現ではなかったかもしれませんが。しかもこれは私に対してではなく小橋さんへのアドバイス）いたく励まされました。それから千晶さんが仕事塾での体験として語られた、1対1で相談に乗っているよりも、複数の人たちで話しあうほうが相談者はそこからヒントを見つけていくという話。これも、う〜んとうならされることでした。

場をつくりさえすれば、そこから先は参加者がつづいていく・・・実感しています。

途中、短い時間で来てくださった雑貨店「パトアシュ」の藤田曜功さんのお話は千晶さんも書いていらしたように私も心に残りました。（帰りにお店に寄って買ったメープルのしゃもじ、カーブの使ひ心地が最高で、いい買い物をしたなど満足です）

## 福島応援マーケット&

### おやつもちよりパーティー (6/5)

2011年3月、福島県から三重県に避難された吾妻由梨さんが、工芸品を出張販売しに京都のさいりん館に来て下さいました。昨年は福島県内の工芸品の作家の方たちの避難費用になるようにと全額上代で買い取って販売なさっていました。また、今回は、売り上げの1割を「伊那子ども音楽祭」にカンパして下さいました。その吾妻さんを困らせてお話し会、平日にもかかわらずたくさんの方が集まりました。

事故以前は原発に関心がなかったこと。原発事故直後にほとんどあてのないまま福島を出て西に向かったこと。避難生活中たくさんの方の支えがあったこと。人々から支えられて自分も何か人のためにしたいと思つたこと。激動の1年だったと思うのに、とてもすがすがしいお話しで、感銘を受けました。当日は、会員の日下部伸行さん(火曜日のさいりん館の世話役！)にお世話になりました。ありがとうございました。(千晶)



### 堺町画廊・伏原 納知子 (ふしはらのちこ)

吾妻さんのお話を聴く会、いい会でしたね。私は最初福島の工芸品を見せてもらって帰る予定で行ったのですが、吾妻さんと少しお話しをして、ぜひお話を聴きたいと用事を済ませてまた会場に戻りました。母がデイサービスから帰る時間があつた途中で帰ってしまいましたが、畳の部屋というのもじっくりお話を聴くにはいいなあと思ひました。吾妻さんのお話を子供連れのお母さんがたが聴かれたのはなによりよかつたと思ひます。

特別に原発に感心を持っていらした訳ではなく、地元で根ざして仕事をしていらした方が全てを置いて出てこられたことを語って下さいました。福島を出るには友人の強い勧めがあつたそうです。偶然ですが昨年の4月から5月頃、飯館村から3月11日の夜に家族で避難した有機農家の方のお話を聴く会が京都であり、その方が吾妻さんに強く避難を勧めた方でした。

お話しで印象に残つた一つは、以前はお仕事が一番優先で暮らしていらしたけれど、避難してから子どもと過ごす時間が多くなつたしそれは良かったことと話してられたことでした。この原発事故では子どものために避難された方がどれだけいらっしゃるのでしょうか。原子力発電と共に歩んできた便利さや効率の良い社会は子どものためによかつたのか。と振り返っている人は多いはず。(後略)

### 豆ランチパーティー@長野・伊那 (6/11)

長野県の伊那でも豆ランチパーティーを開きました。ご主人の経営する「いたや酒店」で長く豆料理キットなど扱って下さつてきた中村美紀さんが、昨年酒店の隣に「ヒナタヤ」というお店をオープンし、招いて下さつたのでした。集まつた方のお話をじっくり聞け、即興的にのびのびした場所ができたのは、主催者の美紀さんが日常的に人が集う場を作つてこられたから。ヒナタヤのスタッフの方が書いて下さつたレポートを紹介させていただきます。(千晶)

### ヒナタヤスタッフ・ayaさん

当日集まつた方メンバーは13人。女性が多い中、二名の男性のご参加でした。始めは千晶さんの自己紹介。それに続いて一人ひとり順番に自己紹介が始まりました。

ほんの始まり、そしてほんの少しの自己紹介のつもりが、集まつた皆さんそれぞれに個性といろいろな思いや考えがあり、とても深い自己紹介が一人ひとり続きました。それは、それぞれに、自分自身のことの発信だったり、教をもらいたいようだったり、つぶやきだったり、嘆きだったり、7ページへ続く →

→ 4ページから続く

ためてきた思いだったり、驚きだったり、共感だったり・・・本当に十人十色、様々でした。なによりも一人一人が自分を開いて、話したいことを話すことができました。そんな自己紹介でした。そして自己紹介の途中でも千晶さんは、その時伝えておかなければならないことをさらりと挟んで話して下さいました。

はじめから、何のおかげか、開かれた「広場」にいるような自然な交流となつていました。とても不思議でした。自然に、流れるように、広場になつていたのでした。そして今振り返ってみると、やっぱり、この「広場」が、今回の豆ランチパーティーの大切なことだったのでした。

でも、広場ってなんだろう。ミヒヤエルエンデの「モモ」のシーン。子どもたちが広場に集まつてたししゃべっている。大人の世界からしたら生産性もなく無駄に思える時間だけれども、そこには大切なものがたくさんある。

豆料理クラブのメーリングリストでそんな「モモ」の「広場」についてよく書いていた千晶さん。楽天堂という仕事、メーリングリストや豆ランチパーティー・・・そのほかにもいろんな所、いろんな事で広場を作つてきた、広場にいた、そして千晶さん自身が広場になつてきたのだと思ひます。

そんな「広場」であるちあきさんと、参加者一人一人がもつている広場が、とても素直に開かれていっていた。今回の豆ランチパーティーはそういうことだつたんじゃないだろうかと思ひます。

そんなことを思っているうちに、いろいろなお話しの中で千晶さんが、「仕事に社会性が含まれていることの大切さ」をおっしゃっていたことを思い出しました。この「社会性」と、「広場」

※

**編集後記** 前号の『らくてん通信』でカンパをお願いをしました「伊達子ども音楽祭」(福島県伊達市にお住まいの本田貴之さんが発案し、7/29に開催予定)で子どもたちが着るTシャツ、ドイツの豆料理クラブ会員・高田知行さんが協力して下さい、素敵なデザインができました。高田さんは、アトムフリー・ヤーパン (www.atomfreejapan.org) という団体で、日本とドイツの脱原発の運動を支援する活動をなさっています。高田さんがインタータルさんというデザイナーの方に仕事を依頼して下さい、無償でデザインして下さいました。

皆さまからのカンパは、6月末現在で約20万円に達しています。ありがとうございます。こども用のTシャツは思いのほかお金がかかりましたので、引き続きカンパを集めます。残つたお金は、子どもたちの夏の保養に使わせていただきます。

保養については、神奈川県会の会員・小橋綾美さんが逗子の一般家庭で受け入れるホームステイを企画し、伊達市の本田さんが市から交通費を出してもらつるように申請し認められました。日頃、放射線量の高い伊達で十分に外遊びができない子どもたちが、風光明媚な逗子で一息つけると思つくと、とても嬉しいです。

また、兵庫県篠山市のNPO法人風和(豆料理クラブ会員の 大月傑・千尋ご夫妻が運営)でも、8/6(月)ー8/9(木)に「ささやま里ぐらしステイ2012夏」という保養ステイを実施します。詳しくは風和 (http://www.npofu-wa.net/ 電話079-556-2258) までお問い合わせ下さい。

というキーワードが今回の豆ランチパーティーでフルに出ているように思ひます。

一人一人、私たちは社会性と広場を備え持っている。そしてそれができる場を求めている。そうなることを求めている。そんなように思ひえる集りでした。

何か結論が出たわけでもなく、何か生産したわけでもない。けれどもなぜか、とても良い時間を過ごした。そしてみんながそれぞれに持ち寄つたおいしいご飯をたくさんいただいた。ご飯を食べながら話はずんだ。そして笑顔でさよならをした。

分かりやすい変化ではないかもしれない、でも広場にいられた、自分が広場になれた。目には見えないけれど大切な時間を過ごすことができました。そんな事実が、ゆつくりと、でも大きな根っこになつて私たちや未来を育てていくのだろう。そんな風に豆ランチパーティーについて振り返つてみた次第です。

でもこんな漠然とした私の感想だけだと伝えきれませんが、アトピーにに対する考え方だつたり体験談だつたり、野口整体のことだつたり、仕事を始めるうえで大切にすることだつたり、と具体的なアドバイスを千晶さんはたくさんして下さいました。

千晶さん、そして参加して下さつた皆さん、本当に良い時間をありがとうございました。

※ヒナタヤのブログ <http://www.hinataya21.com/blog/> より転載させていただきます。



わたしは子ども音楽祭に参加してTシャツを届けてきます。次号の『らくてん通信』で報告します。小橋さんや大月さんから、夏の保養について報告してもらつた予定です。(千晶)

### 【伊達子ども音楽祭 Tシャツ製作費カンパ振込先】

①ゆうちょ銀行  
記号:15560 番号:2463561 加入者名:楽天堂  
店名:五五八店 口座番号:0246356 口座名義「楽天堂」  
②ジャパンネット銀行  
本店営業部 普通:4533169 口座名義「楽天堂」