

ちんじゅの木木通信

2022 春号 Theme: さまざまな兆し



確かな実感を重ねる 森村 衣美

ちんじゅの森サロン「ほぐほぐ」4回目の春です。お供え物の米作りと野菜作りの小さな田んぼと畑のある場所は、庭の木々とあいまって、季節にそれぞれの色があることをおしゃれしてくれます。桜のやわらかいピンクや菜の花の黄色にモンシロチョウが舞う色とりどりの春。キュウリやトマトの緑や赤、青い空に高く伸びた稻穂の黄緑もぐっと濃い色になる夏。稻刈りを終えた田んぼと夏野菜を終えて耕うんした畑は



平らな土の茶色になり、金木犀の小さな橙色は控えめで、梅の木の葉も徐々に茶褐色に染まる秋。冷たい空気が透明な色を運んでくると、木陰の山茶花や光を受けた南天の紅色が鮮やかに映える冬。侘助椿や梅が咲いて黄色くなったミツマタがまた次の春を呼んできます。



めぐる季節の中で、田植えや稻刈り、稻わらでしめ縄を作ったり、季節ごとの実りの時期を逃さぬよう毎年せっせと梅干しを漬け、渋柿で甘い干し柿を作ったりするのは、もちろん人の仕事です。昨秋は初めて村上市山北地区のきれいな赤紫色の山焼きの赤かぶも漬け込みました。他地域から送ってもらう梅の実や柿や赤かぶは、その土地の雪の時間や山の時間も詰め込んで、手塩にかけて見守って育てた人たちの想いに包まれて届きます。箱を開けた時にふわっと漂う梅の香り、つややかな西条柿を手にとった時の重さ、赤かぶを切ると中は白いんだという気づき、そうした一つ一つを味わいながら、ちょっとした驚きや喜びを横にいる誰かとふと共有できるときに、いっそう愛おしさが増すように感じられます。

しめ縄作りでは、一本では頼りない稻わらを数本まとめて縄うことできっちり強い紐ができることも経験し、干し野菜

作りではお日様が野菜をこんなにも軽く小さくし、小さい中に旨味を凝縮させる知恵も学びました。一つ一つは小さな経験ですが、こうした実感を身体に積み重ねていくことが、やがて自分自身をつくることになっていくと考えます。また、これらの経験は、いつも人との出会いから始まります。作物を育てて届けてくれる人、やり方を教えてくれる人、一緒にやろうと集まってくれる人、そして活動を手伝いたいと手を挙げてくれる学生さんたち、たくさんのかよき出会いに恵まれてきたことが、春夏秋冬を三巡した「ほぐほぐ」の、なにより嬉しい実りです。

コロナ禍は様々な不安や課題を提示し、なにを大切にして、どんな生き方をしていくべきか、私たちに問いかけています。おのれの咲くべき季節に花を咲かせ、それぞれの季節に実をつける植物を見ていると、人が生きていく確かな土台も、この植物たちと同じように、太陽や土や水、それら自然の働きにあると感じます。大きな芋虫が葉っぱを喰い尽くしてしまった茄子が実らなかつたのを目の当たりにした時は「本当に光合成は重要だ」とその仕組みの見事さに感嘆しました。検索をかけて調べたことよりもずっと身体に残るのは、直接人と話してわかったことです。人と出会うことを栄養に、日常生活に確かな実感を積み重ねていくきっかけの場所として、多世代が会える場所として、一年を通してもっと日常的に「ほぐほぐ」にかかるわてくれる人たちの輪が広がっていくよう工夫をしていきたいと思います。また、都会にある「ほぐほぐ」はほんの入口で、この入口の向こう側に広がっているもっと大きな自然とのつながりや、先人たちが大切にしてきた叡智に出会えるように、さらなる活動を展開していかれるよう努めてまいります。

いつもちんじゅの森を支えてくださっている皆さんには心よりお礼を申し上げるとともに、令和4年度も変わらぬご協力ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



今年1月の初旬に、寒天づくりを見学させていただくために、寒天の生産が日本一である長野県茅野市へ行ってまいりました。都内から特急あずさで約2時間、一泊二日の小旅行です。

寒天作りがこんなに手をかけて作られているなんて！！と始終驚きの連続でした。なぜ海がない長野県で寒天作りが盛んなのかご存じでしょうか…？私は全く知らなかったのですが、ハケ岳の麓は標高が高いため、朝晩は氷点下まで冷え込みます。この寒暖差に加え、内陸性の晴天続きの気候と、綺麗な水と空気が寒天作りに最適なのだとそうです。また、この寒天づくりを行っている場所は田んぼで、田植え作業のない時期に行っているということでした。

寒天の作り方は、乾燥した海藻を綺麗な水で洗い、窯で煮て濾し、型に流したものを作り、一本一本板に並べ、屋外に干して乾燥させます。一度凍らせてから乾燥させることが大切で、凍らせるときには北向き、乾燥させるときは南向きに変え、板を並べます。乾燥させる前はほぼ水分なのでとっても重く、寒天が載っている板はひとつ15kg以上もありますが、作業される方たちはひとりで2～3枚も運ばれていました。雨が降りそうなときには濡れないように重ねて移動するそうで、とても重労働です。

マニュアルではなく、天候にあわせ、寒天の様子を自分でみて確かめる…。一つひとつ手作業で作られていることを知り、寒天への愛着がぐんと深まりました。太陽の光にあたった寒天がキラキラと煌めいているのがとても美しかったです！写真だけではあの輝きを伝えきれないのが残念です…。

このように伝統的な寒天づくりは、天候と向き合い、重労働で、一年のうち冬の2、3ヶ月の作業です。最盛期では250社ほどもあった寒天工場も現在では十数件になっていると聞き、健康にもよい寒天の良さがもっと広まれば…と強く思いました。

現在の女性の社長さんは家業の寒天作りを引き継いだ方です。窯がひとつでも失敗してしまったらもう続けていくことが難しく、毎回自分の舌で確かめてから窯の火をいれると伺いました。社長さんの覚悟と生き様が潔く、強く胸に響きました。朝日も昇りきらない早朝からテキパキ身軽に作業され、最後に





ハケ岳連峰を背景に寒天が一面に広がる風景を見て、“ここから見る景色が一番好き。十のうち一つでも、よいことがあればやっていける”と笑顔でおっしゃった言葉と表情が、美しい風景と共に深く胸に残っています。

今回の旅は、20年以上にわたって毎年寒天作りにいらっしゃっている、普段は旭川在住のガラス職人さんに宿泊先やおすすめの温泉などを教えていただき実現しました。その宿泊先は、下諏訪の「マスヤゲストハウス」。100年以上の建物をリノベーションしたとてもお洒落で素敵な宿でした。

スタッフはみなさん若い方たちで、この宿への想いや下諏訪が好きなんだなあとというあたたかな想いが伝わってきて、とても居心地がよく、またこの宿に泊まりに行きたいくらい素敵な宿でした。建物には、土地の風土と歴史と若い人の“息吹”が吹き込まれ、それが宿泊する人に伝わってきます。長い歴史のある建物が、とてもよい形で受け継がれています。

2日目は諏訪といえば諏訪大社！諏訪大社は上社の本宮・前宮、下社の春宮と秋宮の四社の総称で、この四社をお参りさせていただきました。

私たちが行った時は気温が下がり、諏訪湖が一面凍り、“御神渡り（おみわたり）”も期待されていましたが、その後気温が上がってしまい、御神渡りの出現にはならなかったようです。この“御神渡り”とは諏訪湖が凍った時に、この上社の男神・建御名方神（タケミナカタノカミ）という神様が、下社にいらっしゃる女神の八坂刀売神（ヤサカトメノカミ）に逢いに行かれた跡の神様の通り道といわれています。

旅とは「他火」。普段の暮らしから離れた「他人の火にあたらせてもらうこと」と聞いたことがあります。その地域の人と関わ



り、温かさに触れるような旅を私はあまりしてこなかったのですが、今回の旅を通して、本来の旅はこういうものなんだろうなど、東京に帰りじわじわ感じています。観光地を巡る旅行ではなく、その地域に住む人と話し、その地域に実際自分の身を置いて、見て感じることが、旅の醍醐味であると感じています。



「ちんじゅの森」をとおして、みなさんそれぞれのお住まいの地域で、おすすめしたい場所や伝統行事などがございましたら、ぜひご連絡いただけるととっても嬉しいです！

令和3年度 活動報告

たくさんの新しい出会いに恵まれて、にぎやかな一年となりました。令和4年度も、人との出会いを大切に、やってみたいことを一つ一つ形にして活動をつくってまいります。

先人とつながる

オンライン リアル

和のこころ～季節を楽しむ～

- 2021 4/25 立夏の巻・端午の節句 with 志子部集落
2021 8/7 立秋の巻・お盆 with 高根集落 & 志子部集落
2021 11/7 立冬の巻・秋の収穫

講師 辻川牧子さん

協力 八頭町志子部集落・村上市高根集落

時代や地域が異なっても、生きることの原点に祈りがあります。自然の恵みや季節のめぐりに感謝して、それをさまざまな形で表現してきた先人たち。その心は今も暮らしの中に息づいています。



大学生がつくる

オンライン

2021 9/12

古工房～秋を感じる和菓子作り・お月見～

共催 日本女子大学食育ボランティアグループ

おうち時間が増えたからこそ、難しそうな和菓子作りも自宅でできることを伝えたい！と日本女子大学食育ボランティアグループの学生さんが企画しました。お野菜にお豆腐も入って栄養満点のお菓子が喜ばれました。



他地域とつながる

オンライン リアル

風土まるごと旬を味わう手しごと講座

2021 6/20 「梅干しづくり」～鳥取・志子部集落～

ゲスト 青木修身さん、中山仁さん

共催 しこべ交流体験事業

後援 鳥取県八頭町

協力 日本女子大学食育ボランティアグループ

志子部オリジナルの梅。梅の木の新芽を食べに来た鹿は木の周りに据え置かれた檻に入り「来世は奈良か宮島に生まれたい」と嘆くらしい。今年も美味しい梅干しと梅ジュースが出来ました。



2021 11/27 「山の暮らしと赤かぶ」

～新潟・村上市山北地区～

ゲスト 板垣喜美男さん京子さんご夫妻
(こだわり工房「えん」赤かぶ生産者)

共催 村上地域グリーン・ツーリズム協議会

協力 日本女子大学食育ボランティアグループ

春の芽吹きから始まって山菜や米、赤かぶ、きのこ、季節ごとの山の恵みがあって、雪の大変な冬も、わらびの塩漬けをみんなで味わって食べる。大変なだけではない、山の暮らし。板垣さんご夫婦のこだわりの赤かぶはとっても美味しかったです。



身体で考える

オンライン リアル

2021 10/13

山伏トークイベント

・「野性の力を取り戻せ 答えのない問いに向き合う智慧」

ゲスト 羽黒山伏 星野文絵さん

女山伏×キャリアコンサルタント 渡辺清乃さん

共 催 さくら里 BookCafé 読書会

山伏は「生き方」。私たちの身体は「命のはたらきそのもの」。自然にゆだね、今を、すべてを受け容れる。そうすることで自ずと道が開けていくような気がします。自然も命も祈りも、今この日常にあります。



知恵をアップデートする

オンライン

2022 1/29

乾物は未来食 今日からはじめる干し野菜

講 師 小笠原 真紀子さん

共 催 日本女子大学食育ボランティアグループ

お日様のちからで干すだけのシンプルな干し野菜は「もったいない」を「おいしい」に変える保存食。自然の恵みで育つ野菜を余すところなく使い切る先人の知恵。干した野菜は旨味や栄養価もアップして野菜本来の美味しさを引き出します。



番外編

リアル

2021 11/3 干し柿作り

今年度の干し柿作りは、スタッフ他、やりたい人が集まって行いました。



2021 12/26 ばっち作り

稻わらを利用して作る雪よけや霜よけのための「ばっち」。職人さんから大学生スタッフが教わりました。「雪が降るといいのに」と言ったら、年明け、東京にも雪が降りました。

身近な自然とつながる

リアル

お米の一年

2021 4/18 代かき

2021 5/4 田植え

2021 9/17 稲刈り

2021 11/22 脱穀・粋すり

お米の実がつきはじめると都内中から集まつてくるスズメたち。毎年神様とスズメ様で半分ずっこです。今年も5キロほどのお米ができました。



2021 12/18 しめ縄作り

講 師 石井敏さん

主 催 一般社団法人地湧の杜

藁(わら)そのものは弱いけれど、撚(よ)って、締(な)うと強い縄ができる。小さなお子さんも自分で最後まで、あるいは大学生のお兄さんお姉さんに手伝ってもらって、大人たちもみんな真剣に、先生も驚く素敵なしめ縄ができました。



学生サポーターを募集しています！

私たち大学生は、ボランティアやワークショップのスタッフとしてちんじゅの森サロン「ほぐほぐ」を訪れたときに心を動かされ、それを機にちんじゅの森での活動に参加するようになりました。今回はその中の3人の声をお届けします！

大学や学部はもちろん、それぞれ異なる心のツボを持つ学生のみなさんが私たちと一緒に活動してくれることを大学生メンバー一同楽しみにしています！

●学生スタッフの声●

**Q. なぜ
Q. ちんじゅの森の活動に？**

小山 梨奈



Kanna Koyama

きっかけは本当にひょんなことで、一昨年の夏休みに「コロナで遠くにもいけないし、ボランティアでもやってみようかな？」と文京区のホームページを見てみたときに、唯一募集をしていたほぐほぐの草刈りにフラッと参加したことです。それが今では「自分の原点」とも言えるような場所になっているので、きっと神様が出会うべき人との出会いをもたらしてくれたのだと思い、ここで会う人とのご縁をこれからも大切にしたいと感じています。



**Q. ちんじゅの森の活動を通して
Q. どんなことを感じている？**

ちんじゅの森での活動を通じて、お金を払えば簡単に手に入れることができる食べもの一つにしても、自ら先人の知恵の詰まった手法を用いて作ることで、何倍にも美味しくし、心に残るものへと変化させられることを知りました。また、ちんじゅの森で出会う魅力的な方たちとお話しすることで人と人とのつながり、結びつきの重要性に気づき、もっと多くの方とお話しをして自らの知見を広げたいと思うようになりました。



志村 恋音



Leo Shimura

**Q. これからどんな活動を
Q. してみたい？**

長野 紗子



Ayako Nagano

先人の知恵に触れて実践してみると、どこか穏やかな気持ちになれます。買えるものを、自分の手でつくる。つくっている間に、天気や湿度など自然に目を向けるようになるからでしょうか。手仕事のひと手間ふた手間は、季節を感じさせ、生活を豊かにする気がします。私は自分が大好きな「食」を切り口に、先人の知恵に込められたエッセンスを感じながら、お月見に続く、季節の和菓子作りや、おせち料理など、「食べてみたい」から始まる古くて新しい楽しい時間を提案していきたいです。

>> 会員お申込み方法は最終ページをご確認ください。

Spring
Winter

ちんじゅの森サロン
「ほぐほぐ」
HOGU HOGU

～ほぐほぐの一年～

2022年度



季節の手仕事 衣 食 住



お米の一年

春

- 代かき 食
- 田植え 食

夏

- 梅干し作り 食
- 藍の生葉染め 衣
- 夏野菜で干し野菜 食

秋

- 稲刈り 食
- 脱穀・糲すり 食
- 干し柿作り 食
- 栗with愛媛県・内子町 食

冬

- しめ縄作り 住
- 味噌作り 食

代かき～しめ縄作りまで、一年を通してお米の変化を体感しよう！

- 4月 代かき
- 5月 田植え
- 9月 稲刈り
- 11月 脱穀・糲すり
- 12月 しめ縄作り



<園芸班活動>
メンバー募集！

時間 基本的に隔月最終日曜日の午前中

時期 2022年5月～隔月ごと

担当 園芸班リーダー：前島千穂子さん

季節の花の寄せ植えと一緒に楽しみながら、ちんじゅの森サロン「ほぐほぐ」の庭の花々の手入れ、枯れ草や糠(ぬか)で再生土作りなど行います。持ち帰り用の苗や資材は実費がかかります。(希望者)
※ちんじゅの森会員登録をお願いいたします。



トークイベントやその他ワークショップ、日程など詳細は随時、ホームページやSNSでお知らせいたします！

※新型コロナウイルス感染症の状況により開催を見合わせる可能性もございます。



\フォロー&チェックもお願いします！ /



chinju-no-mori.or.jp

webURL : chinju-no-mori.or.jp

【お問合せ】ちんじゅの森事務局

TEL ▶ 03-6877-0425

Mail ▶ hoguhogu@chinju-no-mori.or.jp

ほぐほぐ文庫のすゝめ

-何でもあり！？の神様たちの物語-

ちんじゅの森スタッフとワークショップの準備をしながら聞いた、オリラジのあっちゃん、こと中田敦彦のYouTube大学で私は古事記に出会いました。古事記を斯くもテンポよく完全なるエンタメに生まれ変わらせるあっちゃんの語りを入り口に、これまで自分から手に取ることのなかった古事記の世界に関心を持つようになりました（今4回目を聞いています（笑））。

『古事記』と『日本書紀』はどちらも日本の成り立ちや歴史を著した書物として知られていますが、日本書紀は出来事が年表式に書き連ねられているのに対し、古事記はストーリー調で書かれています。しかも古事記は稗田阿礼が誦習（繰り返し唱えて覚えること）した内容を編纂したため、リズム感や言葉の響きからも先人たちの感性を感じ取ることができます。そのためYouTubeで入門を終えたら、今度は文字でその世界を追ってみてことでそれまで気付かなかった魅力に気付くことができます。今回は古事記初級向け・中級向けとして2冊の本をご紹介します。

初級編 「超入門 古事記」 著者：山田永 出版：小学館

書き下し文・現代語訳・解説の3つで構成されていて、話の展開や史実を踏まえながら古事記の世界観を知ることができます。漢文の原文に平仮名を振って読みやすくした書き下し分のおかげで、1つ1つの言葉を味わうことができます。



中級編 「古事記神話入門」 著者：三浦佑之 出版：文春文庫

古事記の全体像を知ると、神様同士や地理的な関係性に疑問が生じことがあります。そんなとき、この著書は古事記の解釈に加え、古事記と史実や現代にも残る習慣、私たちもよく知っている歴史上の出来事との関連を分かりやすく解説してくれるので、さらに古事記の世界を深めたい中級者におすすめです。



2冊の本を並行して読んだことで、著者によって解釈が異なったり、今でも解釈の定まらない箇所があったりする部分があることを知りました。そんな部分を自分で想像して穴埋めしながら読んでいくのも、また古事記の楽しみ方の一つかもしれません。歴史書や神話と聞くととっつきにくく感じる古事記ですが、まずは思わず突っこみをいれてしまう部分もいっぱい、何でもありの神様たちのストーリーを楽しむつもりで気軽に聞いて＆読んでみてはいかがでしょうか？《小山栞奈》

information

日本の食文化や子育てに関する情報を発信していく農林水産省の「おうちで和食」サイトで、NPOちんじゅの森の活動が紹介されました！和食文化継承レポートブック「いま、知りたい和食のこと」の中で、地域の取り組みの1事例として掲載していただきました。ぜひご覧ください。



和食文化継承レポートブック「いま、知りたい和食のこと」
QRコードから直接アクセスできます。

農林水産省「おうちで和食」サイト
[ochidewashoku.maff.go.jp/](https://www.ochidewashoku.maff.go.jp/)

ちんじゅの森 サポーター募集！

NPO法人ちんじゅの森の活動は会員の皆さまからの会費と寄付で運営しております。活動の趣旨に賛同してくださる方はぜひ会員になって、活動へのサポートをお願いいたします。会費は年間一口2,000円です。ご寄付に規定はございません。

【郵便振替】口座番号 00100-5-29217 特定非営利活動法人ちんじゅの森

【三菱UFJ銀行】恵比寿支店 普通 1318980 特定非営利活動法人ちんじゅの森

●はじめて会費や寄付にご協力くださる皆様へ

ちんじゅの森HP「ご支援のお願い」より、「会員申込フォーム」にてお手続きくださいますようお願いいたします。



会員申込フォームはこちらから
<https://www.chinju-no-mori.or.jp/shien>

TEL▶03-6877-0425（平日10:00～16:00） Mail▶hoguhogu@chinju-no-mori.or.jp

▲NPOちんじゅの森 〒112-0015 東京都文京区目白台1-22-2