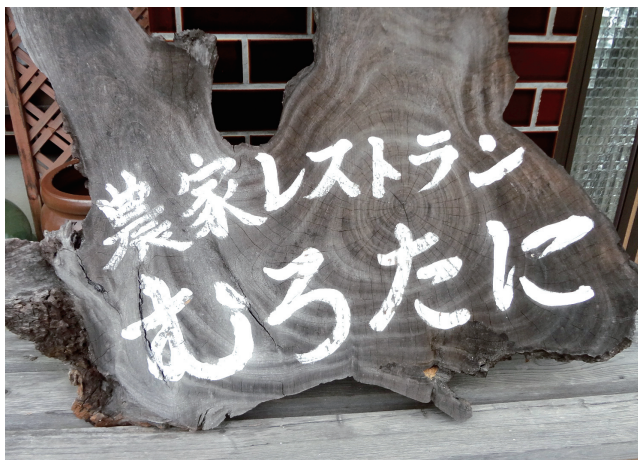


# 料理は人とつながる 大切なもの



## 自己紹介

私は室谷加代子と申します。昭和24年9月26日生まれの63歳です。今、合併して志賀町になりましたけど、旧の富来町出身です。現在は夫と私とそれから次男がおります。長男はアメリカのハワイに仕事に行ってます。



学校で家庭科の教員をしていた母の影響からか、13年前にボランティアで地元の食材を使った料理教室を始めました。また、そのあとで農家レストランを開店しました。前の職場で調理師の免許を取っていたので始められましたが、小さい頃からの夢ということではなかったですね。

## 農家レストラン

平成17年の1月から始めました。9年目になります。ひと月に多い時でも3回～4回程度を完全予約制でやっています。予約のあった分しか作っていませんね。始めたきっかけは、周囲のすすめですね。「農家レストラン」は普通の民家なんですけども、家の座敷10畳のお部屋を2つと廊下を使ってやっています。最初は第1と第3の土曜日に、ひと月に2回やるようにしていたんですが、今は半年前から土曜日と限らずに予約をもらうので早くに予定が立っています。だいたい50人～60人の方で食談を開催しています。県外の方でも、何回も足を運んでくださる方もいらっしゃいます。



(上) お煮しめ (下) 赤飯



## 祭り料理・郷土料理

食談はですね、お客さんを接待する座敷は主人が勤務先から休みをもらって担当してくれています。「今日はお祭りで、親戚の方が集まってくださった」という設定でしています。料理は「赤飯」や「お煮しめ」や「肉を使った祭り料理」。「メギスの団子汁」や「コロッケ」などの郷土料理を出しています。季節の野菜を使った「しらあえ」や「ごま豆腐」などの説明もしています。

## 地産地消～地元の食材を活かして～

じゃがいもやさつまいもや大根などの根菜類。夏にはきゅうりやトマトなど、その季節毎においしい野菜がたくさん収穫されるので、旬の新しい野菜を使ったら身体に良いなあと、思って料理をしようと思いました。「地産地消」って、この土地で収穫された産物を私たちが感謝して使うこと。それも大事かなって思います。

また、旬のものはたくさん出回るので値段も安くおいしいものが食べれる。良いことづくめですね。

## できるだけ無農薬を使いたい

家で生産しているお米ともち米以外の食材は地元の道の駅などで買っています。地元で採れるものは愛着があるので使いやすいですね。でも、すべてが無農薬とはいきません。大根は知人に作ってもらっているの、それは無農薬です。その他はその時その時のお店に売っている野菜を買って料理をしていますが、それがどれだけ農薬を使っているかは確認できません。だから生産者を信じて、できるだけ知っている名前の人材を買っています。

## 手間ひまをかけて作る

今までにお客さんが一番多い時で一度に67人来てくだ

さったんですけど、ひとりで作っています。料理はだいたい5日かけて。たとえば、5日の日にお客さんがおいででしたら1・2・3・4日は買い物から下準備、仕上げまでですね。

お煮しめなどは4日の夜中までかけて一旦仕上げ、翌5日の朝にもう1度火を入れます。火を入れて、「この味でいいかな？」と思ったり、「ちょっと味が薄いかな？」と思ったら醤油を足し、「ちょっと甘みが足りないかな？」と思ったら、みりんを入れて調整しますね。

当日は知人が4～5人、ボランティアで手伝ってくれます。

## 彩りを考えて

野菜の色が映えたらおいしそうに見えるし、煮えすぎたり、揚げすぎたりしたらおいしくなくなる上に栄養価も崩れてしまう場合もあると思います。それらを考えて、彩りもよく栄養価もさらにアップするような料理方法も考えてますね。

## 素材そのものの味を感じてもらいたい

卓上に調味料は置いてませんね。本来の野菜の味や野菜のおいしさを味わってもらうために、私が「これくらいの塩分で食べてほしいな」という味付けにしていますね。それは経験から得たもので、ソースとかお醤油とかで味を変えてもらいたくないのと、野菜本来の持つ味を味覚として残してもらうための1つの方法ですね。赤飯にかけるごま塩だけは置い



(上) 食材を選ぶ室谷さん  
(下) ボランティアの方と料理の仕上げ



てあります。これはお好みですから。

### 食材・調味料へのこだわり

食材は最高に良い物を選んで、使っています。そうしないと味が出せないで、納得いくものを作る時はまず、良い食材選びは必須の条件ですね。素材のよし悪しで味も見た目も違ってきます。今年で8年たちましたね。食材の見る目が自分なりに育ってきましたね。これは経験だと思えますね。

調味料のお酒、みりん、醤油も決まったものを使っていますね。レシピを作る時は、いろんなメーカーのものを使うと味が変わるので統一したものでないといけませんね。発酵がちゃんとなっているもの、そういったきちんとしたものを使うようにしていますし、使うべきだと思います。みりんは本みりんを使っていますね。

### 品数の多さ

「ちょっと品数が多いんじゃない？」って親しい方から「こんなにたくさんやとたべきれんよ」って言われることがあるんですね。私も「多いかな？」って思うんですけど、当日の朝に出来上がって、「納得がいかないものがあれば出さないでおこう」というつもりで、1品や2品を多く作ってるんですよ。それで、ほとんど納得いくように作ってるので、1品や2品多くなって、「今日はこれ多いですよ」ということになるんですね。旬の食材があれば、どうしても食べてもらいたいと思って実は作ってしまうんですね。

### お客さんとのふれあいの時間「食談」

コーヒーと天草で作った水羊羹を召し上がっていらっしゃる時に、ご挨拶に伺います。作り方などの質問があったらお教えしています。この時間が一番「ホッ」とする時間で

すね。

初めてこられた方は「来ました」って感じなんですけど、帰られるときは何年も前から知り合いだったみたいに、にこにこ笑ってくださって、「また来るね」って帰られるのが本当にうれしいですね。

### 収入以上の喜び

儲けはあまり考えていませんね。家で主人が作っているお米ともち米以外は全て買いますので、材料費が結構かかってきますね。1つには、材料を買って地域の人が潤ってくれば良いと思っています。もう1つには、山の中の何にもない農家レストランに来ていただくためには、みなさんにここで「楽しんでいてもらいたい」ということを目的としているので、儲けは二次、三次ですね。料理はみなさんほとんど召し上がってくださるので、その時は「ああ、良かった」とって思っていますね。

### 料理教室

料理教室は月に平均7～8回ありますね。農家レストランを始めたと同時期に依頼が増えましたね。年間で100回になります。1回に平均20人程ですので、1年間で延べ2000人くらいの方と接しています。65歳前後の女性の方々の参加が一番多いですね。





(上) 食談の様子  
(下) 料理教室での様子



に、日本の料理を作る料理教室のお手伝いをさせてもらっています。料理はちらし寿司や茶碗蒸しなどですね。

留学生の方は流暢な日本語でしゃべられていますので、料理の作り方は日本語で十分ですね。たまに私の片言の英語を使うことはあります。ほとんどの方は日本語がお上手なのであまり大変だということはありませんね。日本の郷土料理を楽しんで作ってもらって、おいしそうに食べてくれています。

「男性の料理教室」がきっかけで始めたのですが、今は女性を中心ですね。旬の食材を使って、身体にも経済的にもいいレシピを考えて続けていますね。四季の行事食も取り入れてみんなに楽しんでもらっています。

### 納得のいく味を出すために

料理教室は、初めて料理を作る人は自分の健康を考えるきっかけになると思うんですね。それで味には特に気を配り、料理を好きになってもらって食べ物の好き嫌いをなくすように心がけていますね。料理に関心を持ってもらえるように工夫していますね。料理教室の本番までに何度も作ってみて、納得のいく味や見た目が良くなるように時間をかけています。だから料理に関するはずっと一生涯の仕事としていきたいなと思っています。「自分に自信のないことは教えることができない」ですね。当たり前のことですけどもつくづく思いましたね。

これからも沢山の人の参加してもらえるように、自分自身努力していきたいですね。

### 海外の方との交流

県外の留学生が石川県の各地にホームステイする「ジャパンテント」というのが毎年8月にあるんです。志賀町にいられた留学生の方や、ホームステイ先の家族の方々も一緒

### 世界農業遺産 (GIAHS) 国際会議でのおもてなし

5月31日に世界各国から34名の方々が、エクスカーションで農家レストランへ来られました。主催者の方からベジタリアンで「野菜しか食べない方もいらっしゃるから、スープにも魚の出汁を使わないように」って言われたので、大変でした。「イスラム教の方は豚肉を食べない」とか、そういう制約もありましたので、肉を入れないコロッケを作ったりもしましたね。野菜を入れた昆布巻を作ったり、ちらし寿司を追加したりしました。ちらし寿司は輪島塗の重箱に詰めて、華やかさを演出しました。でも、私が普段みなさんに食べてもらいたくて作っている料理を出されなかったのは残念でしたね。「世界各国にはいろんな食べるものを制約なさっている方がいらっしゃるんだ」ということがつくづくわかりましたね。

### 食育を考える

「旬のものを食べよう」とか「いろんな物食べよう」とか「郷土料理を作って食べましょう」とかも食育の中の大事なことよね。食べたもので身体が作られていくわけですから、ちゃんとした物を食べないと栄養になって良い身体が作られていかないと思うんですね。

たとえば、同じものばかり。また、簡単だからといっ





(上) 海外の方との交流 (下) 世界農業遺産 (GIAHS) 国際会議でのおもてなし

てインスタントラーメンばかり食べていると炭水化物が多いからちょっと太ったりすると思うし、味が濃い。汁の味が濃いから身体が悪くなったりもする。そこに野菜を加えたりすることが大切だと思いますね。

私たちが住んでいる町はおいしい野菜がいっぱいとれるところだから「あいまぜ」という郷土料理なんかを受け継いで、みんなで作って食べることが大事だと思います。 [取材日：2013年8月6日・8月23日]

## PROFILE

**室谷 加代子** むろたに かよこ

昭和24年9月26日生・64歳  
農家レストラン

旧富来町出身。農家レストランと年間100回の料理教室を開催している。金沢大学の非常勤講師も勤め、郷土料理などを教えている。平成21年10月に「地産地消の仕事人」(農林水産省)に選定される



### ● 取材を終えての感想 ●

「聞き書き」という体験で、室谷さんの料理への思いがたくさん伝わってきました。それは、料理を作るひとつひとつに、手間と愛情をかけているからこそ、野菜本来の味をおいしく味わえるのだと、実際に食べて実感しました。農家レストランは、祭りをテーマとしていて、お客さん全員が親戚という親しい関係になっているので、誰とも関わりやすいなと思いました。食事中も帰る時も、皆が笑顔で楽しかったです。料理教室の時も、料理方法がわからなかった時に、わかりやすく教えていただきました。室谷さんの話を聞いて、もっと、料理に親しんでいこうと思いました。「一期一会」の中で、とてもいい出会いをすることができました。ありがとうございました。(内田夏帆 写真：左)

「聞き書き」の取材を通して、室谷さんは食を通して人と交流しているのだと思いました。農家レストランの座敷を開放して使うことで、知らないお客さん同士でも親戚が集まったように感じることができ、お客さんの笑顔を見ることができました。食材から調理にまで手間をかけているのは、お客さんの笑顔と野菜本来のそのまますのおいしさを味わってもらうためなのだなと思いました。地元の食材を使う「地産地消」で、地域のみなさんとつながっているのだと思います。

自分の健康を考えて料理を作ることも大事だし、身近な私たちが地元の郷土料理に親しんで作ることも大事だと思いました。

また、料理教室では、生徒のみなさんと一緒に楽しく、美味しく料理を作ることができました。栄養や食に関することに興味があったので、とても勉強になりました。取材をさせていただいた室谷さん、支えてくださった先生方に感謝しています。「聞き書き」という貴重な体験をさせていただきありがとうございました。

(嘉治裕子 写真：右)

