

いのちをいただく!!

「いただき膳・・・しおむぎのお話し」から

9月22日(火・祝)、まほろば2Fにて、「いただき膳」の円山本店店主：春山さんのお話会がありました。耳慣れないこのスコットランド産の「しおむぎ」は小麦と似たようなものでしょ・・・と思っていると、かなり違いがあり興味深い内容でした。

少々、報告させていただきます。(編集部：工藤 元子)

※いただき膳さんのしおむぎは、まほろば感謝デーにて店頭販売と、毎週木・土にいただき膳さんのお弁当(しおむぎ・雑穀・お豆・海草に、野菜のナムルを巻き込んだ海苔巻き)を店頭販売しております。



●「しおむぎ」とはなんだろう・・・

まほろば本店には、兼ねてから「押麦」、「はと麦」は販売していますが、「しおむぎ」とはなんだろう?と聞いていました。実は「大麦」のことだったんです。

いただき膳さんの「しおむぎ」はイギリス・スコットランド農園で収穫されます。ここでは「相生農法」といい、他の植物と共生させながら生命力豊かな作物を作っています。



スコットランドと言えば、最近テレビのドラマ「マッサン」で俄かに注目のスコッチウイスキーの生産地ですね。「しおむぎ」はこのウイスキーの本場、スコットランドの沿岸近くの農園で作られています。ここは北海道とよく似た自然豊かな土地で、行者にんにくやワラビなどの山菜や海草も豊富に採れるところだそうです。

海草を食べる文化がない国で、イギリスの「キンクス」にある「いただき膳」のレストランでは、この海草を



調理して出しているそうです。

収穫された「しおむぎ」は、地中からの塩水も吸収し、大麦に味が良いとのこと。それは津波の後の大地に非常によい植物が育つことと同じだそうです。

また毎日、強い潮風にさらされているので、強い生命力と塩分調整能力を身に付けた「大麦」を、「しおむぎ」と名づけたそうです。



○(株)マンナネ・ワールド

・「潮麦」300g... 750円

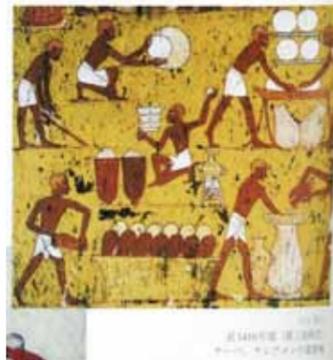


お弁当付きのお話し会で、お弁当も「しおむぎご飯」。

●大麦の歴史から・・・

キッカケは「大麦」を食べてほしい...から。理由は「大麦は女性性を司るから。これからの時代を本当に良きものにするためには『女性の力』が求められているから...」と、春山さんはおっしゃいます。

文献から「古事記」には、「高天原を追放されたスサノオは、空腹を覚えてオオゲツヒメに食物を求め、オオゲツヒメはおもむろに様々な食物をスサノオに与えた。それを不審に思ったスサノオが食事の用意をするオオゲツヒメの様子を覗いてみると、オオゲツヒメは鼻や口、尻から食材を取り出し、それを調理していた。スサノオは、そんな汚い物を食べさせていたのかと怒り、オオゲツヒメを斬り殺してしまった。すると、オオゲツヒメの頭から蚕が生まれ、目から稲が生まれ、耳から粟が生まれ、鼻から小豆が生まれ、陰部から麦が生まれ、尻から大豆が生まれた。」これは麦の形が女性器と似ているからだそうです。



●一万年前から食べていた・・・

人類が初めに食した穀物は「大麦」と言われます。

大麦は成長が早く、4ヶ月で成育します。乾燥や寒冷にも強いなど環境の適応性も高いので、世界のあちこちで栽培されていたようです。アフリカなどでは、一年に二回も収穫がされる!!原種に近い大麦は場所を選ばないくらい生命力があるそうです。

かつて、そのように生命力のある大麦は、どこの大陸でも「主食」になっていました。ヨーロッパは大麦のパンを主食にしていました。ところが白い小麦の普及により、大麦を使わなくなり、今は動物の餌と、ウイスキーやビール等の原料となるだけとなっています。

日本においても、「麦ご飯」を主食にしていた時期がありましたが、「米」だけを主食にするようになっていきました。第二次大戦時は陸軍さんたちには白い「米」を主食に、ところが海軍だけは「麦入りご飯」にしていたため、圧倒的に健康だったのは海軍の方だったというエピソードもあるそうですから、健康には大変いいようです。

実際に春山さんの体験談で大麦を食べだしてからの



オオゲツヒメ

かつて、大麦を食べていたヨーロッパの人たちが行っていた「魔女狩」。医療や植物の知識を得た女性の直感力は宗教的にも男性優位の社会において「女性」性は脅威だったからではないか...、それは大麦を食していた女性は、より「女性」性が開花されていたからではないか。「魔女狩」「女性性」「大麦」の接点、これは面白い話だと思いました。

東南アジアでは「女性を象徴する穀物」として大切に扱われた食物、今の時代

ではより「女性」性が必要ではないかとの話でした。



体調の変化は、ずば抜けて良くなっていったようでした。女性が聞くと、これは「絶対に食べてみたい」と思う話ばかり・・・。

大麦は栄養的にも食物繊維が米の20倍。そして、大麦のすごいところは「水溶性」!!だということ。水溶性の植物繊維で、腸内でゲル化します!!

これは「お腹が喜ぶ」、生活習慣予防にもなるオススメな情報ですね。

●食べ方は簡単

お米に混ぜていただく。
割合は米2:大麦1、または米4:大麦1

お米よりもやや大麦の方がハードなので、「大麦」だけは浸水する時間を2時間はとった方がいいようです。焚いた「ご飯と大麦」は冷凍保存が出来ますが、くれぐれも「電子レンジ」の使用はお避けください。再度、温めていただくときは、チャーハンにしたり、蒸したりしてお召し上がりください。

大麦をいただくのは、春山さん曰く「命をいただく!」こととおっしゃいます。食べる行為は、多くの命と共になる喜びと感ずることであり、その有り難さを感じながら、自分の体と共鳴できるものをいただきたい...確かに、今回出されたお弁当の「しおむぎ」入りご飯にはそう思わせるほど、ホックリ幸せな気持ちになる食べ物だったことは、間違いありませんでした。