



自然学校の台所



シンプルなおはんと 循環型の暮らし体験

みなさんが幸せを感じる瞬間は、どんな時ですか？ 美味しいものを食べる時、という方も多いのでは。くりこま高原自然学校（以下…くりこま）は、自然環境と共生する豊かな暮らしを実践する自然学校です。拠点を置く宮城県栗原市はお米農家が多く、自然学校スタッフも、地域の農家さんの田植えや稲刈りを手伝うこ



塚原 茉衣子さん
くりこま高原自然学校



ともあります。

くりこまの食事の主役といえば、なんといってもお米です。おかずはお米に合うものを選びます。夏の定番はイワナの炭火焼き。自然学校で飼っている鶏の卵、季節の地元野菜、お肉は市販のものがほとんどですがなるべく地元産を買うようにしています。鶏は野菜くずを食べるので生ごみが減りますし、鶏糞は畑の肥料になります。最後はお肉として、命をいただきます。暮らしの中での循環や役割がわかりやすいので、キャンプに来た子どもたちが世話をする機会を作っています。

お米は、カマドや飯盒で参加者が炊きます。参加者には、体験から学んだことや得たことを、日常や災害時に実践してほしいと思っています。東日本大震災のときには、くりこまのキャンプに来たことのあるお子さんが、電気やガスの使えない避難生活を「キャンプのときみたいだ」と話して、家族の励みになったそうです。

くりこまの食事は、シンプルにお

いしい料理を意識して作るようにしています。季節の野菜をたくさん使ったおかず、石窯ピザ、栗原の郷土料理である「ミョウガの葉焼き」をおやつにしたり。小麦粉を練って、ミョウガの葉で包んで焼くので簡単です。そのため参加者のお母さんが、おうちでも作るようになったそうです。山へ遊びに来て心と体が解放されると五感が研ぎ澄まされ、凝った料理でなくてもすごくおいしく感じるのかもしれない。非日常の特別な日の食事は記憶に残りますから、いい思い出になつてほしいと思っています。

他の自然学校では自給自足やオーガニックにこだわるところも多いですが、栗駒山は環境が厳しいので、畑などを作っても通年で自給自足できるほどは育ちません。そこは無理せず農家さんや地元の力を借りて、一番おいしい「環境」を作ろうと心がけています。東北にはいい食材がたくさんありますから。栗駒山の天然水と、薪で炊いたつやつやのお米を食べに来てください。