



「美味しい」から学ぶ思いやり みんなで囲む津軽の食卓

NPO 法人つがる野自然学校

谷口 哲郎さん
加賀谷 圭美さん



文：垂水 恵美子 (JEEF 職員)

昔ながらの持続可能な暮らしの知恵が色濃く残る、青森県津軽地方。岩木山の麓にあるのが「つがる野自然学校」です。地域の漁師やマタギ（狩猟者）などにも先生として関わってもらいながら、「他者にやさしくできる社会」をビジョンに活動しています。

つがる野自然学校の活動「森カフェ」では地域の旬の食材を、焚火を使って、自分たちで調理していただきます。三歳の子も、きのこをほぐすお手伝いに挑戦。森カフェを始めたばかりの頃は、地域の食材の選び方や調理方法など分からないことばかりだったと谷口さんは語ります。白いご飯とばっけ味噌（フキ味噌）、フキの味噌汁とシンプル。「でも、とても美味しかったと深く記憶に残っています。」

弘前出身の加賀谷さんが加わり、メニューの幅がぐんと広がりました。青森は食材の宝庫です。



陸奥湾でとれたムール貝を使ったブイヤベースとガリッククライス。白神山地でとれた鴨で出汁をとったうどん。薪ストーブで作るリングオチップス。山菜やフキノトウ、栗ごはんもその時季でないと食べられません。森カフェにきて、自然の中に身を置いて、大人も子どもも今しかない時間を一緒に楽しんでほしいと加賀谷さんは語ります。火の温かさや薪の香り、ご飯が炊けるにおい、川の音、森の音、鳥の声、めいっぱい楽しんで帰ってほしい。食事のもそのひとつです。

森カフェは、体験することと参加者同士のコミュニケーション

を大切に、月に一〜二回開催しています。美味しいはもちろんのこと、それ以上に「あそこでやったこんな経験」が食べ物を通して、強烈に記憶に残ることが重要と考えています。核家族の時代、昔のように食卓を大勢で囲むことは少なくなりました。調理だけでなく、食卓の飾り付けや後片付け、一日三回ある食事をみんなで支度して、みんなを楽しく食べることに。その時間を大切にする人になってほしい。それを通して、環境や地球のこと、他者への思いやりを感じてほしいというのが、つがる野自然学校の思いです。