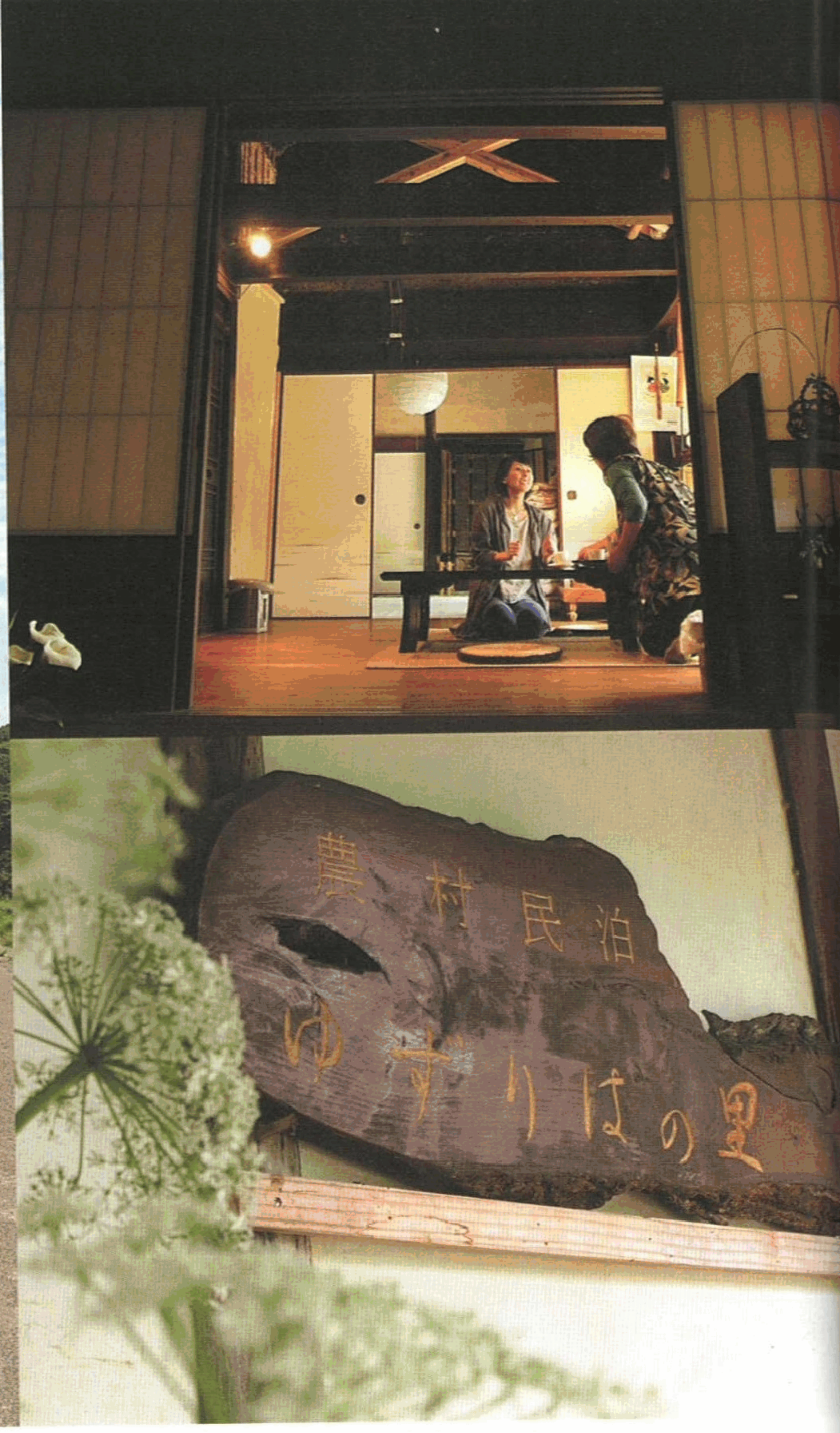




ほぐれた体にやさしい 手作り料理。

「料理は、すっごく楽しい！
今日は朝から何食べる、昼は何、
夜は何と考える。新鮮な食材で愛
があるもの、やっぱり愛があるこ
はんが一番ですね」。台所に立つ
亜也さんは、先ほどのまでのカリ
スマ的な雰囲気から一転、あつち
でジャー、こつちでフツフツと大
忙し。「美味しくてきたかなー」
と鍋をのぞきこむ亜也さんを、
相棒の「ベジ犬」ホビと夫の裕一
さんも今か今かとワクワク。
食材は、自分たちの「ほつたら
かし自然農」の畑やすぐ隣の90歳
になるおばあちゃんの畑、平飼い
の地鶏の有精卵など、海山間わず
新鮮なものがそろう。本日のラン
チは、チャードのおひたし、そら
豆と豆腐のグラタン、ふきのたい
たん、人参と人参葉のきんぴら、
たけのこフライなど計11品。サツ
クリ揚げがったフライには、野菜
生まれの大好きなソースを添えて。
「何が正しいかよりも、これが美
味しいよね」ということを伝えてい
きたいです。その土地、その時期
にできたものを感謝していただく
ことが大切」。まさに元気がチャ
ーじされたひとときだった。

エステティックサロン Vital Force(ヴァイタル フォース) <http://www.vital-force.jp/>



にら豆腐ちゃんぷるは、小鹿
田焼の器と好相性。「現地買
いできるって贅沢ですね！」



香ばしい風味豊かな胡麻油で
サッと炒めた人参。「皮付きの
まま、よく洗って調理します」



きびを混ぜた玄米を噛み締め
るときの素朴な甘みが広がる、
グリーンピースきびごはん

時間が逆に 進んだかのような 懐かしい田舎風景。

オーガニックな曲線を描く田ん
ぼに、水墨画を思わす巨岩が映り
こんでいる。おお、なんてダイナ
ミックなんだ。しばし見とれなが
ら急かされることなくのんびり畦
道を歩けば、アザミやスギナ、子
どもの頃に夢中になった野草が次
々と目に。田んぼの石積み of 整然
とした美しさにもホレボレする。
超高速の新幹線より、ローカル列
車から眺める車窓の風景の方が、
はるかに楽しいのと同じで、田舎
道の散策は飽きないんだなあ。

人里はなれた 農村民泊へ。

車は、細い林道を突き進む。ほ
どなくして目の前に現れた、一軒
の茅葺き屋根に息をのんだ。推定
築年数150年。今では希少ないふ
した竹で組んだ大天井。その上
では、かつて蚕を飼っていたとか。
ふとだるまストーブの脇に目をや
ると、小さな動く物体が。おお！
と驚く私に、「チャボの小次郎よ」
と紹介してくれたのは、「ゆずり

これまた懐かしい、ずんぐり
した元祖ポストも安心院では
現役。手紙を出したくなった



町で見かけた看板に、思わず
クギづけ。かつてはこうい
う所から電報を打っていたのね



玄関に入ると、大分県に古く
から伝わるカゴがずらり。田
舎に来たんだなあ心が和む



日本昔話を彷彿とさせる茅葺
き屋根。背後は山、目の前
には小川と畑。言うことなし！