

玄米工房あす香の料理教室を取材！

2011年2月17日、大阪市北区にある玄米工房あす香さんの料理教室に、センター村上と一緒に伺いました。

あす香さんは、愛農の野菜を使ってマクロビオティック、オーガニック、正食をコンセプトにした自然食レストランをされています。また、月に数回、正食料理教室を開かれています。

あす香の店長の藤本さんは、お父様を60歳で入院され、66歳という若さで亡くされました。そのお父様が、生前持病をいくつかお持ちだったこともあり、食と健康についてご興味を持たれました。



あす香店長・藤本和子さん

そして、ご近所の方から借りて読まれた自然食・自然療法研究家の東城百合子さんの本をきっかけに、玄米食を始められました。それまで、玄米をご自宅で白米に精米して召し上がっていましたが、ためしに玄米のまま炊いて召し上がってみたら、おいしくなかったそうです。そのため、藤本さんは「玄米は身体には良いがおいしくないもの」として、日々我慢して召し上がっていました。ところが20年程前に、現在の

あす香さんと同じ場所にあった玄米食（正食）屋さんで玄米を召し上がったところ、驚くほど美味しかったとのこと。玄米の美味しさを体験し魅了された藤本さんは、そこで玄米食を教えていただいたそうです。その玄米食屋さんの店長は、マクロビオティックの提唱者である桜沢如一先生の直弟子・山口久子さんのお弟子さんだったこともあり、正食・マクロビオティックの考え方を深く教わることができたそうです。やがて、その店長がお店を閉めて佐賀県に移られることになり、「玄米食を広めることは大事なこと。」と感じられていた藤本さんは、仕事をやめて佐賀県に付いて行かれ、約1年間その方の下で修行をされました。そして大阪に戻られて2年半ほど経ってから、「玄米工房あす香」をオープンされました。大阪愛農とのつながりは、オープン当初にお客様からのご紹介で始まったそうです。

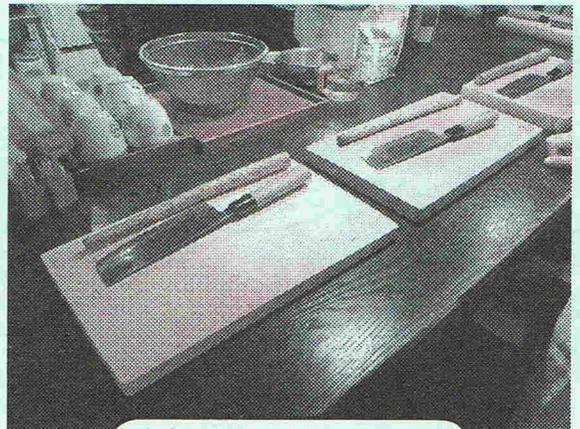
料理教室では、玄米の炊き方から始められるそうです。研ぎ方や水加減、火加減はもちろんのこと、気持ちを込めて玄米を炊くということを生徒の皆さんに身に付けてほしいとのこと。「気持ちを込めると込めないのでは、味が違ふんです。」とおっしゃる藤本さんは、玄米がなにより好きだそうです。参加されている生徒の皆さんも、「あす香さんの料理教室で炊き方を教わり、本当に美味しく玄米を炊けるようになりました！」とおっしゃっていました。当日のメニューは、さつま芋のコロッケ、ごぼうのキンピラ、ブロッコリーとひよこのサラダ、さつま芋のパンケーキでした。藤本さんは野菜の洗い方や切り方、またなぜその方法を取るのか詳しく丁寧に、そしてユーモアたっぷりに指導されていました。生徒の皆さんも、真剣でいながら和気あいあいと、とても和やかな雰囲気でした。

一通り調理が終わると、煮込む時間等を利用して藤本さんによる講義が始まります。陰陽や一物全体食といった理論や考え方について、白板やプリントを使って分かりやすく説明して下さいます。また、生徒の皆様が積極的に投げかける質問にも、ひとつひとつ丁寧に返答されていました。私も取材をさせていただいていることを忘れて、思わず講義に聞き入ってしまいました。

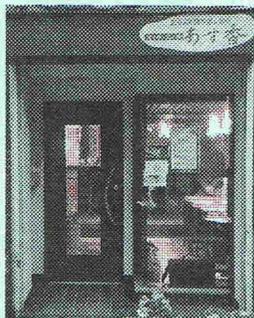
生徒の一人が、料理教室について次のように話してくださいました。「もともとマクロビオティックに興味があって、別の料理教室に通っていたんです。そこであす香さんを紹介していただいて食事に来たところ、玄米もお料理もとってもおいしかったです！店内を見ると料理教室のポスターが貼ってあったので、すぐに申し込んで参加させていただきました。おもてなし料理のような手の込んだお料理ではなく、毎日食べても飽きないような、身も心もほっこりとできるお料理を教えてくださいと、私にとって最大の魅力です。」

このような素敵な料理教室にご興味のある方は、ぜひ玄米工房あす香まで！

(センター林)



ごぼうの切り方を説明・実演後、全員で調理開始！



玄米工房あす香

ちなみに、屋号の「あす香」の由来は、藤本さんがCHAGEandASKA(元チャゲ&飛鳥)の大ファンだからだそうです。

住所：大阪市北区菅原町4-3

TEL：06-6361-6150

営業時間

昼 11:45～14:00(水・金・土)

夜 18:00～21:00(火～土)

夜は要予約(予約は前日まで)

定休日：日・祝・月

アクセス：地下鉄堺筋線・京阪「北浜駅」下車。26番

出口を出て難波橋を渡り、右へ。駅から徒歩約5分。

地下鉄堺筋線・谷町線「南森町駅」/JR東西線「大阪天満宮駅」下車。4B番出口を上がり、ジーニス大阪を目指して南進。駅から徒歩約10分。