

<1998>

©中井俊作・玄米正食をやるケチ男の話(藤本敏夫:月刊 緑健文化)

毎月1回15日発行 昭和39年2月20日第3種郵便物認可



# 緑健文化

COOPERATION & ECOLOGY 1部300円 年間3,000円

社団法人 日本協同体協会  
 代表 奥村 久雄  
 〒321-1200  
 栃木県今市市栄町2083  
 TEL 0288-26-1219・2038  
 振替 00150-2-24403

日本協同体協会  
 緑健文化研究所(草刈善造)  
 〒085-1132  
 北海道阿寒郡鶴居村上幌呂  
 TEL 0154-65-2353  
 振替 02700-1-42245

## 中井俊作・「玄米正食」をやるケチ男の話

藤本敏夫

I

雨が降ってきた。東京・東池袋二丁目の春日通りに面した事務所の二階から通りを眺めている。小糠雨というのだから、窓から見ても降りゆく様は目に入らないが、アスファルトの路面は黒い油を引いたように濡れている。

道急ぐ人々の傘は色とりどりに揺れ動き、時々、小さな黄色の傘の列が横断歩道を横切る。冬の雨は冷たいが、妙に透明感があるから過去を偲ぶには恰好の雰囲気かもしれない。

そういうえげざつと昔「シエルブルーの雨傘」というロマチックな映画を見たことがあった。その時はまさか、ブルトニウムの日本への積み出し港になるなどは夢にも思わなかったから、赤や黄色の鮮やかな傘の輪舞の情景が

「あかつき丸」で台無しにされてしまったのは淋しい。人間というものは不思議なもので、論理的な正否を判ずる思考の中に、突如として情緒的なものが入り込んできて、全く関係のない世界に人を誘導することがある。

新聞・テレビで数日間、すべてのニュース番組で取り上げられたブルトニウム輸送問題に接し、その港が、シエルブルーであるを知った瞬間、心の奥底でわけの分からぬ嫌悪の情が渦を巻いた。

あの映画で青春の一時、人間関係、男女関係の温かさや哀しさをインプットされたいわゆる団塊の世代が、潜在的に反発するということを考慮しなかったのは日仏関係当局者の思慮不足であつたらう。こういうと、科学的実証精神に立脚し、真面目に政治・経済・社会を分析し、論ずる人は「何をとりとめもないこと

を」と眉をひそめられるかもしれない。しかし論理的世界の壁々に情念の差し込みがあつて、重要な決定が行われるというところはこれまで何度々あつたに違いないと思うのだ。むしろ逆に、情念の海に論理の棹を必死にさししているとといった方がいいのかもしれない。「シエルブルーの雨傘」を観たクリントンとゴアの両氏が、ブルトニウム輸送に反感を持っているという想像は、全くでたらめであるともいえないのだ。

さて、前置きが長くなった。今回は、「人生は短いから、人との出会いは大事にしよ

う」「何か思いを持って一所懸命生きていく人から謙虚に学ぼう」という「倫理法人会」の早朝講和のようなテーマについて話したいと思う。人生は短いようで長く、長いようで短くという表現は、近代的な時間空間概念に対する実存的な思いの表れだが、このよ

うな考えは、はなはだ使い勝手があつて、そういわれるとなんとなく納得してしまう。しかし、いずれにしても人が一生の間に出会い、話し合える人間の数は、当然のことながら限られている。毎日一〇人の人と会うと仮定して、年に三六五〇人。

話し合い、思いを交流し得る年月を七〇年として計算すると、二五万五〇〇人と巡り合うことができるのだが、この数が多或少ないか。それは先述の禅問答のような話にゆだねるとしても、思い返してみると意外に心の奥に残る人の数は少ない。もちろんこれは、会った人に問題があるのではなく、対面した当の本人たる自分自身に問題があるわけなのだ。

II

九州・熊本は天草に、中井俊作という男がいる。彼は、出会って「おもしろいヤツがいるもんだなア」と思わず感嘆符が五、六個、口から出ていくような人間である。

年齢は四七、八だと思ふ。最初に会ったのは、東京の住宅産業研修財団理事長、松田

妙子さんの事務所であった。松田理事長から紹介された彼は瘦身で、多少浮世離れの感があったが、外見は常人の風情。夕食の時刻となり、出前弁当を食べる私たちの前で、彼がバッグから取り出したのは玄米のおにぎりであった。

聞いてみれば「玄米正食」の実践者であるという。松田妙子さんは何にでも興味を持つ好奇心の塊のような人だから、彼のような生き方には大変関心があるらしく、しきりに質問している。

「どうして玄米食べてるの」「ねえ、ねえ、あなたの生活って、とっても質素で、ケチ生活に徹してるんだってね」「でも、山林とか畑とか、たくさん持つてるんでしょ」

彼女は衆議院議長をされた故・松田竹千代さんの長女で、知る人ぞ知る迫力のある烈女だから、たみかけるような質問ぶりである。対する中井俊作も堂々の受け答えなのだが、持参の玄米おにぎりを二つほど試食されているから勝負ははっきりしている。玄米正食とは文字通り、玄米を主食に、無農薬有機栽培の野菜と無添加の加工食品をバランスよく食べることを旨とする食事法を指す言葉だ。

桜沢如一という先生が中興の祖、桜沢食養論は欧米でも多くの人の支持を得ている。その桜沢先生の直系の高弟で、自他ともに後継者と認められているのが久司道夫という先生である。

話が横道にそれて恐縮だが、世間噂するところの「直系の高弟」という言い方がおもしろい。家元制度が厳格な茶道とか花道あるいは武道の世界でしか使われない表現だが、ただ玄米をきちんと食べるということにさえも、そうした言い回しをするのはいかにも日本的と言えるだろうか。

日本人は道を極めるのが好きな人種で、ほんの小さな遊びごとにおいてもそこに道を見いだしてしまう。つまり、ケン玉もトランプもゴルフも修養の道具と化してしまうのだ。だから、玄米正食も「道」であった。「道」というものは、まず最初に「型」を求め、「型」への固執とその体質化が修養の、すなわち「道」を極める第一歩であろう。だから、どの「道」も形式を重んずる。

この形式を完全に会得した後、人はその次の段階へと進むことができる。すなわち「型」を出るのである。「型」

に入って、「型」を出る。ここに日本人は真の自由、自在な世界を見だし、人の生きざまの理想の姿を描いたのである。

### III

久司道夫先生の話に戻る。

食事法を基本とする生き方に関する彼の提案は「マクロバイオテック」と呼ばれている。宇宙の変化そのものがマクロバイオテックであって、その変化の基本は、エネルギーの形態変化である。

そして、そのエネルギーの形態変化の人間における結節点が「食」ということになる。だから、「食」は人間生活の原点であり、政治・経済・文化のすべての事象も、換言すれば「食」によって左右される。

久司先生の意見は、以上のように「過激」なものであるが、最初に人々に提示する「型」は「ジャパニーズ・スタンダード・ダイエット」と呼ばれている。彼はこの「型」を欧米人に説くために、四〇年間アメリカに滞在することとなり、今に至っているのだ。一九九〇年の夏訪れたボストンの久司邸は、緑に囲まれ

た重厚な建物で、東京から着いたばかりの私に、久司先生は精力的に話し始めた。そのほとんどが、当然のことだが、「マクロバイオテック」がいかに大切で、その普及がいかに重要であるかということに関してであったが、それを説く情熱は、静かな物腰に似合わず、わが身を刺し貫くほどのものであった。「ジャパニーズ・スタンダード・ダイエット」とは、以下に記すような食事の内容をいう。

玄米を中心とした、精白しない穀類が五〇%。豆類と海藻が一五%、野菜が三〇%、そしてスープ(味噌汁)が五%。

肉類は一切不可。原則として魚もダメだが、時として小魚は可とある。もちろん、醤油、味噌等調味料は原材料が無農薬栽培のものでなければならず、当然無添加でなければならぬ。これが「日本式基本食」と彼がいうものである。たいへん厳密で、実行困難なようだが、久司先生は笑いながらこういった。

「スタンダード・ダイエット」は何か特殊な食事のように考えられがちですが、実は四〇〜五〇年前の日本人に

とっては、ごくあたり前の日常食だったのです」「考えてもみて下さい、藤本さん。麦や雑穀の混じった米飯、豆腐とワカメの入った味噌汁、お浸しと煮つけ、漬物と梅干し。みんなが知っている最もシンプルな日本食。これが『基本食』なのです」「この基本食さえ守っておれば、私たちは健康を維持することができるのです」

さて、話を今回の主人公、中井俊作に戻そう。

中井俊作は、この「マクロバイオテック」の玄米正食の実践者であるということだ。ただ、俊作さんが「正食」の教えにすべての面で絶対忠実であるかといえは、必ずしもそうではないらしい。さきの松田妙子さんや本人の言を聞けば、健康のために玄米正食を行っているのではなく、簡素な生活を実際に体験し、ムダのない、流行の表現でいえば「エコロジカル・ライフ・スタイル」の何たるかを見極めたいということらしい。

したがって、食事は玄米菜食ということになった。俊作さんが強調しているには、「食はほとんどが自給で、金銭の出費は最小限」というこ

とだから、旧日本軍の石原莞爾將軍も納得する簡素食だ。しかし、松田妙子さんにいわせれば、時々失敗もあるらしい。天草の山中での簡素生活、ケチ生活が身につけてきているから、年に何回か東京に出てくると気が動転するらしい。もちろん、東京の「豊かさ」と「ムダの多さ」に対してである。

みんなで一緒にレストランに食事に行く。注文の料理が多すぎて、余りものが出る。と、俊作さんはそれをすべてたいらげるらしいという。これは私が直接見たわけではなく、松田さんが多少おもしろおかしく話したのかもしれないが、俊作さんの正義心からすれば、その残飯処理の行事はあっても少しもおかしくないのである。

現在の東京人の「食」の實際を見れば、二〇年前に死んだ東大阪の僕のおばちゃんなどは、驚きのあまり卒倒したに違いない。

幼年時代、数年間同居したおばあちゃんの家では、残飯などはほとんど出なかった。強いていえば、ありがたいこ

とに、おばあちゃんが余りものさらえ役だったし、二匹の猫もひかえていた。それに料理の残りは、翌朝いつも食べさせられた。その一番の思い出。冬の寒い朝、温ったかなごはんの上に、カレイの煮こりをかけて食べたこと。カレイ本体はないとしても、寒さの中で煮汁が冷えて固まったプリン状のそれは、温ったかんごはんと出合って溶けて汁となる。だがその中心のところはまだ冷たい。その変化がたとえようもなく微妙で美味しかった。これは残飯料理の最右翼。

いずれにしても、俊作さんが、余りものを見過ごすことができなかったのは事実。「それでね、藤本君、聞きなさいよ」

これは松田妙子さんの口癖で、当方は一所懸命に聞く姿勢なのに、話の前にこの言葉が挿入される。彼女はおもしろくて仕方ないといった風情で、「大変なのよ、彼ったらね、翌日は大抵お腹壊して寝込んでしまうのよ」。その話は満座の笑いを誘ったが、そのエピソードは中井俊作の人となりをよく表していると思う。そこで私は、中井俊作の生活を直接見聞することに大い

に興味を引かれ、ある年の冬に熊本県の天草に彼を訪ねることになった。

やっと本筋に入ってきた。しかし、この文章は正確な記録文ではない。見聞したことの内容は正しく伝えていくつもりだが、残念ながら、日時や地名があまりない。だから不明なことは記さない。今から一五年ほど前の冬だ。指示された通り、本渡(市)のフェリーの港で待っている

からバスに乗ったのだ。ケチな俊作さんが本渡まで自分のジープで迎えにくるはずがない。だから、彼のジープを見たのは、彼の家の近くのバス停であった。もともと、ジープに乗っているだけでもたいへんなことだ。早速そのことを俊作さんに聞くと、「家から畑が遠くて、時間がかかるから、このジープだけは自分も妥協している」と彼は答える。

当然、日和見主義の私はそれ以上追及できない。ほとんど車は家に着いた。意外と大きな家だ。そういえ

ば、松田妙子さんがいっている。俊作ちゃんね、山林や畑をたくさん所有してる大地主らしいのよ。だから、よけいおもしろいでしょ、あのケチ生活が」

松田さんという人は人並みはずれて好奇心の強い人で、いわば、好奇心が洋服を着ている観のある人だから、見るべき所は案外ポイントを押さえて見ているのだ。

ただ、言葉が「過激」だから、他の人をして誤解させしめるところが時々あるが、その言葉も、どうも計算して使っている時がある。「あのケチ生活」などといいながら、相手の反応を見て楽しんでる風情なのだ。

「藤本さん、寒いでしょう。どうぞ炬燵に入って下さい」といわれ、「これはありがたい」と内心ホッとして、炬燵布団に手をかけた時、俊作さんはこういった。

「でも藤本さん、布団の端を少し上げて、滑り込むようにして足を入れて下さいね。中の熱が逃げますから」

「なるほどなア」と感心していると、奥さんが自家製のお茶を入れて下さる。温かくて美味しい。室の隅に大きなテレビが置いてあるので、「俊作さんもテレビは見るんだなア」と何気なく見ていたら、当の俊作さんいわく、

「藤本さん、テレビつけましようか」。「でも、映像は映りませんよ、音だけですから」

「音の出る置物台だと思って使っているだけですから」なるほど、なるほどと内心感じ入っていると、彼は追い打ちをかけるように語り続ける。

IV

V

「灯り以外に電気を使うことは、すべてムダです」

電気エネルギーの効率性を考えると、彼の言うことは一つ一つもつとんだ。

さて夕刻となり、食事という事になった。中井俊作は

「今日のはわざわざ東京から来て下さったのだから、久しぶりにご馳走です」

天草といえは近海ものの海産物が豊富だと聞いていた私は、いままでの彼とのやりとりから、それほど期待はしないもの、それでも多少は山海の珍味を想定していた。

しかし、私は甘かった。ほんの小さな、小指ほどの期待も木々端塵塵に打ち砕かれたのである。

省エネ炬燵の上に並べられたその日の夕食は、玄米ごはん、大根とワカメの味噌汁、白菜の漬物、昆布の佃煮、それにヒジキと油揚げの煮つけであった。

「これで全部か……」と、内心思っている私の機先を制して彼はいった。

「藤本さん、いつもは、ヒジキの煮つけは付かないんです。今日は特別ですから」

マクロバイオテックの久司道夫先生が聞けば涙を流して

喜ぶメニユーだ。

「これではまるで、丁稚の食事だ」と思ったが、中井俊作の簡素生活の実際を見聞しにきているのだから、不満を感じる私の方がおかしい。むしろ、この温かき仕打ちに感謝すべきではないか。とはいっても、修行のできていない身の哀しさ。感じたことがすぐに顔に出る。敏感に私の胸の内を見抜いた彼はこういつてくれたのだ。

「そうそう、せっかくだから酒でも飲みましょう。確か焼酎があったはずだ」

地獄で仏、暗闇で提灯とはこのことだ。

彼は押し入れを開け、奥の方まで上半身を突っ込んで一升瓶を引っ張り出した。

よしよし、まだ半分以上残っている。彼と私は顔を見合わせてニココリ笑う。

省エネ炬燵だから、夜に入ってかなり冷えてきたのだ。これは内部から温めるに限る。俊作さんが立ち上がりながら聞く。

「お湯割りでいきましょね、温まるから」

私には異存がない。

グラスに半分、焼酎を入れ、残り半分お湯を注ぐ。ほあ、何はともあれ乾杯だ。ほ

どよい温度のお湯割り焼酎をグーッと飲む。さてその後は談論風発となるのだが、今回は違った。

私が胃の腑に流し込んだのは、ほのかに焼酎の香りのするお湯であった。

彼も一口飲んで目を白黒させている。

疑問はすぐに解けた。中井俊作の弁明。

「いやあ、藤本さん、申し訳ないことしました。僕はずきり焼酎だと思ってたのですが、これは焼酎のお湯割りのお湯割りの、そのまたお湯割りでした」

「先月の青年団の集まりで出た焼酎が残ってたのを持って帰ったのですが、一升瓶のままお湯割りにしたのや、お湯だけの瓶もあったのを全部一緒にしてしまっただけです」

VI

ここまでくれば、もう笑うしかない。コップに残った焼酎の八倍溶液を美味しくいただいて、「アハハ、アハハ」と二人は笑った。実際この日の体験はおかしな体験で、ケチな生活実践が日常何気なく見過ごしている極めて本質的なことを浮かび上がらせてく

れたのであった。

中井俊作の言は明快である。「これは健康に悪いからダメ」「これはムダだし、エネルギーをたくさん使うからダメ」「これは環境を破壊するからダメ」

他人の意見がどうかとか、国民の合意とかはこの際、彼の視界からは消えている。だから彼は過激な男だ。自分の判断で、自分の信じたことを、そのまま実践する。

しかし、この明快な生きざまの選択も、今に連なる人生の節々での思いの堆積から導かれたものに違いない。

彼が、農業や、食養や、エネルギーや、環境問題を万卷の書を通して幾ら学んだとしても、その知識を実際に生活の中で具体化できるのは、他人には隠されて見えぬ、想

や情念の大きな深い淵を抱えているからだと思う。

理論と情念は互いに結びつくことなくふくれ上がり、深まる。

私たちの日常の生活は、常に理論と情念のせめぎ合いの中で繰り広げられるということなのだ。

中井家の夜が更けた。寝室で、彼を真ん中に私と奥さんの三人が並んで寝た。

「藤本さん、寒い夜も、彼女を抱いて寝ると暖房なんて要りませんよ」といいながら、中井俊作は「ケラ、ケラ」と笑った。

過激な男だと思った。一五年前の話だ。

翌日、確か天草には寒い冬の雨が降っていた。

藤本敏夫さんと中井俊作さんのお二人は、緑健ネットワークの常連である。それぞれに多忙な日々を送っているが、なんとか都合をつけて、会合にやってくる。二人が顔を合わせるたびに、藤本さんは、「あの時はひどい目にあった」とつぶやきながら、中井宅訪問の時のことを話題にする。その辛く悲惨であった天草の一日をまとめたものが本文である。

本文は「エコノミスト」九十二年十二月号に掲載された。藤本、中井両氏の承諾を得て、本紙に収録させていただくことにした。

(編集室)