

## もじにつめる

「東京ってビルばっかと思ってたよ」

そう遊びに来た友人が近所にある畑を見て言った。自分が住んでいる地域は比較的緑も多く畑もある。小学生の時は学校近くの畑でのイモ掘りが楽しみだった位だ。

その友人の一言で東京の農業事情が気になり調べてみると、生産量は多くはないが色々な作物がとれる事がわかった。その農地の半分位は生産緑地として街中に点在しており、野菜が中心の少数多品目の生産農家な事がわかった。考えてみると母はよく近所の直売所で色々な野菜を買ってくる。改めて意識するとそれらは立派な東京産の野菜達だ。スーパーに行けば色々な地域の特産品も買えるが、あえて東京産の物を見つけてみたくなった。そして僕は小さなサプライズを思いつき友人を後日

家に招いた。

「今日はコレでおもてなしするよ」

僕はホットプレートの前で友人に得意気に話した。用意したのは「もんじゃ焼き」。東京の代表的な郷土料理なので食べてほしかったからだ。この日の為に作り方を月島のお店の人に聞いてポイントを練習しておいた。

カンカンと大きな二つのヘラを使いプレートの上でキャベツをメインとした野菜達を細かく刻んでいき、一口大にするのがコツだ。次に下ゆでしたプリプリのあさりのむき身を入れて炒め合わせ、ドーナツのように丸く穴があくように具材を集め、土手と言われる囲いを作る。その中央部分に水で溶いた、小麦粉が主体のゆるめの生地をゆっくり流し込む。少し煮えてきたら今度は土

手を崩しすべてを混ぜ込むように合わせる。クツクツと煮え生地の端がパリッと焼けてきたら小さなヘラでこそいで食べてもらうのだ。

僕は本体が焼きあがる少し前にプレートの余っている所に生地だけで文字を書く。もんじゃ焼きのはじまりは実はこうして生地で文字を書く文字焼きからきているのだ。僕はその事も説明しつつ「とうきょうもん」と文字を書いた。友人は首をかしげてそれを見る。

「実は今回用意した材料、粉から野菜、貝までも全部東京産の東京もんだよ！」

これが僕のサプライズ。

「マジか！全部あのか。すげえじゃん。」

自分でも調べて驚いたのだが、東京には農作物だけでなく、多種多様の地産もあり、これらのほとんどがすぐに手に入るのだ。今回用意した新鮮な野菜は近所の直売所から、貝類は東京湾産のものとして、小麦やだし等のこだわり物もすべて通販で購入出来た。そうして僕はすべての材料を東京産のものにこだわって揃えられたのだ。

その話で盛り上がりながら出来たてのもんじゃ焼きを

食べていると、今度は友人が何かを思いついた顔で文字焼きの方を追加してきた。「ま」と「か」を器用に書く。今度は僕が首をかしげてそれを見ると、先に僕が書いた「とうきょうもん」の文字焼きにそれらを足してこう言った。

「とうきょうまかもん やな」

文字を指さしながら僕を見て微笑んだ。

「正直全部旨くて驚いた。ありがとな。」

もじにつめられた東京もん旨いよという言葉と喜んでくれたとわかる笑顔にジンワリと胸があつたかくなり、何だか僕自身も東京自体も全部ほめてもらえたようで嬉しく感じた。

見ているようで気がつかなかった東京産の美味しい食べ物、身近にある数々の地産の一部を今回発見できて嬉しかった。これからも旨い東京もんを探して、大事な人達と一緒に食べていきたいと思った。

## 地産地消への第一歩

私は、東京の「食」について、野菜や果物の新鮮さが課題だと思った。東京は、農業があまり盛んではないため、どうしても他県から食材が運ばれてくることの方が多くなってしまう。しかし、東京でも新鮮な野菜や果物を食べたいと思っている人は他にもたくさんいるのではないだろうか。

今年の夏、私は長野や山梨に旅行へ行った。そのときに直売所で買った野菜や果物は、東京に比べて安くても量が多く、かつ、新鮮でおいしかった。東京に戻って実際に比べてみると、ぶどうの「デラウェア」一房の値段は、近くのスーパーでは小ぶりで三百六十円だったのに対し、旅行先の直売所ではボリュームがあり二百円と、百五十円以上も差があった。

運搬時のCO<sub>2</sub>排出量の削減にも繋がり、無駄なエネルギーを減らせることから、環境によいことなどがある。

だから、私は東京で地産地消を行うことで課題が解決できると考えた。しかし、都内で農業を行うのは難しい。そのため、地産地消の第一歩として、個人でできることが二つ考えられた。一つ目は、家庭や学校などで野菜や果物を育てることだ。私も小学生のときに、個人でミニトマトやいちごを育てたり、学年ではヘチマやきゅうり、ナスやトマトなどをたくさん育てたりしていた。また、最近では空き地を畑にし、共同で使えるスペースにするという取り組みが近所で行われ始めた。この場合、家で家庭菜園するスペースがない人でも、気軽に野菜や果物を育てられるようになるのだ。二つ目は、買い物をするときに産地を確認し、できるだけ近くで作られているものを選ぶことだ。地元野菜などは栄養価だけではなく、新鮮度も高いので体に良いものと言える。

実際に、東京でも企業が行っている地産地消の取り組みはいくつかある。国立市にある「株式会社エマリコにたち」は、東京の農業の活性化を目標としている東京野菜の流通企業である。主に、直売所や飲食店、卸事業

なぜこのような差が生まれてしまうのか。考えられる理由として、農家から各直売所やスーパーに食材を届けるまでの運搬の時間というのが挙げられる。時間が長いほど運搬費も増え、食材の味や新鮮度も落ちてしまう。そのため、農家から遠い東京は値段が高くなったり、新鮮度が低くなったりしてしまうのだと思う。このことから、地方では「地産地消」を大切にしていることが分かる。

地産地消のメリットはたくさんある。消費者から見れば、身近な場所から新鮮な食材が手に入ること。対して、生産者から見ると、直接販売により不揃い品なども販売することができ、農産物を無駄にしなくて済ませられること。また、地域内で全てを循環させることによって、

などの事業を行っている。野菜の鮮度にこだわっており、農家から買い取った野菜はすぐに直売所に並べられる。また、八王子市にある「磯沼ミルクファーム」という牧場では、「東京牛乳」を生産し、都会近郊の立地を活かしてデザイナーズヨーグルトや乳製品の製造や販売が行われている。

私は、自分が地産地消に関してどのような取り組みができるのか考えた。色々調べてみて「リボンベジタブル」という取り組みをしてみたいと思った。リボンベジタブルとは、再生野菜という意味で、料理に使った後の捨てる部分を利用するガーデニングだ。この取り組みをすることは、地元で買った野菜を最後まで無駄にすることなく頂けるため、地産地消にも繋がるのだ。私は、このような取り組みを行ってみたり、直売所や牧場などの地産地消の取り組みをしている場所に行ったりすることで、地産地消に積極的に参加していきたいと思う。

# 小松菜を通して考えた東京の食文化

「小松菜は生で食べられますよ」

これは私が小松菜の収穫体験をした際に、農家さんが教えてくれた言葉だ。

三年ほど前、新型コロナウイルスがまん延している最中、東京都内の多くの学校が休校となった。本来給食に使われるはずであった小松菜が余ってしまったため、東京都江戸川区にある小松菜農家さんが、特別に収穫体験を開いてくれた。私はそこに友人や家族と一緒にいき、畑に植えてある小松菜をたくさん採らせてもらった。帰宅後にみんなで小松菜を調理して食べた。みそしるにしたり、いためたり、そして農家さんの言う通り生のままサラダにして食べた。小松菜は調理してから食べるイメージがあったので、生のままで、しかもおいしく食

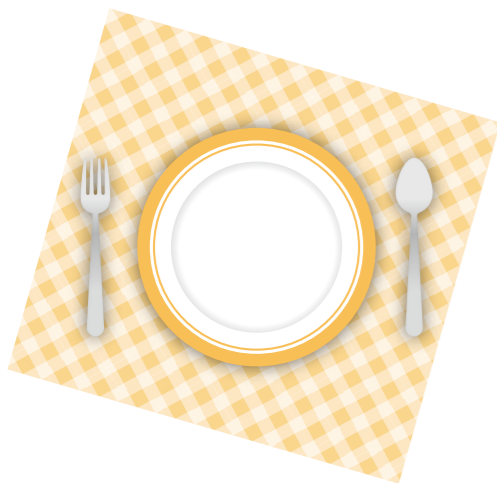
べることができたのは意外だった。

この小松菜収穫を通じて一番驚いたのは、東京都内に畑があることである。もちろん、自宅近辺にも畑はあるのだが、あくまで個人単位で、家庭菜園の延長のような規模のものがほとんどだ。訪れた小松菜農園は大規模で、体育館ほどの大きさのビニールハウス内に見渡す限りの小松菜が植えてあった。二時間ほどみんなで一生懸命収穫をし、身体中が筋肉痛になり、信じられないほどの量を採ったのだが、周りを見ると畑のほんの一角を採っただけであった。身をもってその農家さんの規模の大きさを感じることができた。

東京でも野菜を作っているということ自体は学校の授業で教わったので記憶しているが、果たしてどれだけの野菜や果物を作っている。オクラ、トマト、イチゴ、レモンなど、プランターで作れるものは多い。このように、東京都内であっても地産地消できるものを知り、積極的に購入し、そして自分自身で育ててみる。そうすることで環境に配慮した形で「東京の食文化」の魅力を高めることができると私は考えている。

人がそのことを認識しているのだろうか。実際に一緒に行った友人も、家族も「こんなに小松菜とれるんだね!」と驚いていた。どのスーパーでも、一年中小松菜は売られているが、その産地は群馬県や長野県、埼玉県であり、東京産のものは目にするのがない。私も含め、小松菜が東京で採れることを認識している人は少ないはずだと思う。調べてみると、そもそも小松菜の「小松」というのは江戸川区の地名であり、東京発祥で、東京で今も作られているので、「東京の食」を代表してもいいのではないかと個人的には考えている。

東京には大規模な卸市場があるため、私たちは日本全国どこか世界中の野菜を購入することができる。しかし、遠方で作られたものを鮮度を保ったまま輸送し、保管するためには電気も、ガソリンも大量に消費することになってしまう。地産地消は環境負荷の点からも推奨されているが、主に東京都外で行われているように思う。東京都産の野菜に目を向け、地産地消できるものはなるべく切り替えていくことは、環境面を考える上でも重要なことかもしれない。また、自分で野菜を作ることでもできる。私はマンションに住んでいるが、親がベランダで



## 感謝と持続可能性を求めて

私が住んでいる町「東京」は「食」が満ち溢れている。町を歩けばどこにでもレストランがある。料理も多種多様で「和食」や「洋食」はもちろん「中華」や「イタリアン」に到るまで、探せば簡単に見つけて食べることができ。これは東京が誇るべき素晴らしい魅力だと思う。一方で、「食」が満ち溢れ、手軽に入手可能で、且つ値段が安くなりすぎたことにより「食」への感謝が薄れたように感じる。この「食」への感謝が薄れたことによる弊害は、確実に現代社会に現れている。

その弊害の一つとして「食品ロス」がある。賞味期限を少し越えたからという理由でまだ食べられる食品を捨ててしまったり、嫌いな食べ物だからという理由で残して捨ててしまったりといったことを、誰もが一度は経験

かを考えてみたいと思う。

私は、消費者が食べ物の生産に直接関わってみるのはどうかと思う。私は、消費者が「食」への感謝の気持ちを持たなくなってしまうことの要因は、都市に「食」が満ち溢れ、価格が下がり過ぎたことだけでなく、「生産者」と「消費者」が完全に分断されているということにあると思う。都内のスーパーには加工された商品が並べられ、レストランでは完成した料理が出される。このような環境が当たり前になった私たち消費者にとって、生産者や生産に携わる人たちはどこか遠くの存在に思えてしまい、感謝の気持ちを抱くことが難しくなっているのだ。そこで、私たち消費者が食の生産に関わるようにすることを提案する。

私は小学四年生の時に、自宅の庭でキュウリを育てたことがあった。最初は簡単に思えたキュウリの栽培も、実際にやってみると水をあげ忘れて枯らしかけてしまったり、反対に水をあげすぎて土が流れてしまったりと、失敗と試行錯誤の連続であった。しかし、そのように自分で手塩にかけて育てたからこそ、キュウリを収穫し食べた時の感動やおいしさは何物にも代えがたいもので

したことがあるだろう。このようにして、食べられるにも拘わらず捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」という。この「食品ロス」は世界でも問題視されている。二〇二〇年、東京都環境局によって、東京都内だけでもこの「食品ロス」が年間約五十一万トンも生じていることが発表された。あまりに大きい数字過ぎて想像がつかないかもしれないが、五十一万トンといえば約五十万人が一年間に食べる食事の量に匹敵する。つまり、私たちは都民は年間、五十万人分の食事を無駄にしているのである。この「食品ロス」という課題は、私たちが「食」を大切にし、感謝の思いを持つようになれば、必ず解決することができる。では一体どのようにすれば、私たちは「食」への感謝の気持ちをより強く持つことができるの

あった。また、実際に食べ物を育て収穫したからこそ、食べ物を作るのにかかる手間や苦勞を知り、いつも私たち消費者の食事を支えてくださる農家や生産者の方々に強い感謝の気持ちを抱くようになった。

このように、食べ物を実際に育て収穫すると、生産者の苦勞や手間を知り、食べた時の感動を味わえる。その結果、食べ物や生産した方々への感謝を強く持つようになるだろう。また私が育てたのは野菜であったが、食肉の場合でも、実際に動物を育ててその命をいただく過程までを知れば、命の大切さや食べ物の尊さを感じ、感謝の気持ちを抱けるだろう。

このような取り組みは「食育」と呼ばれるが、これ学校や家庭で行うことに加えて、私たち一人一人が、食前と食後に心から感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」と言うようになれば、少しずつ人々が「食」への感謝の気持ちを持つようになり、食品ロスの問題も解決されていくだろう。東京の「食」の魅力を高めるためにも、私たち都民の意識改革に期待したい。

## 埋もれた「食」を伝える

東京の「食」の魅力は何かと聞くと、日本や世界の様々な食べ物が食べられるところだと答える人が多いだろう。日本の首都である東京には、多種多様な「食」が集まっている。和食に洋食、中華など馴染みのあるものから、エスニックやフレンチといった、普段は中々食べる機会がないような食にも触れられる。また流行の発信地でもあるため、最新のトレンドが詰まった料理を楽しむのも理由の一つだろう。

ただ、その一方で東京には「独自の食文化が知られていない」という課題があげられると思う。以前、富山に住む祖父母が私たちのところに訪ねてきてくれたことがあった。私たちが富山に行ったときはいつも鱒寿司やぶり大根などの郷土料理を振舞ってくれたので、私はお礼

に東京の料理を食べさせてあげようと思いきや、家族に聞いてみても同じように首を傾げるばかりだった。結局祖母には何も作ってあげられず、近くのお店で食事をする事になってしまった。料理は美味しかったし、祖父母も喜んでくれたが、私は複雑な気持ちだったのを覚えている。

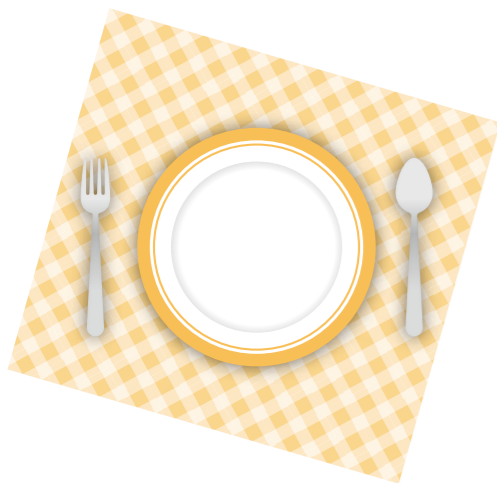
東京には、数えきれないほどの飲食店があり、人気店や有名店も集まっている。また、日々新しい料理が生まれ、多くの人を楽しませている。だが、本当にそれだけが東京の「食」なのだろうか。私は、身の回りに様々な「食」が溢れすぎて、東京本来の食文化が失われてしまっているように思う。調べてみると、握り寿司や深川めし、

もんじゃ焼きやどじょう鍋など様々な郷土料理があった。知っているものも多くあるのに、東京に住んでいても食べる頻度は他県の人とほとんど変わらないと思う。それくらい、東京独自の食文化は薄れてしまっているだろう。

この課題を解決するために、まず私たちが東京の食文化について知っていくことが必要だと考える。勿論、ネットや本などで調べて知識を得ることも大切だが、実際に食べたり作ったりしてこそ、本当にその料理を知ることができるのではないだろうか。私も深川井やもんじゃ焼きは食べてみて、その魅力に気付くことができた。少し面倒な部分もあるけれど、自分なりの感想を持つことができると特別な思い出になる。気になった料理は積極的に作ったり食べたりすることで、より知っていくことができると思う。

東京には、他県と同じように沢山の郷土料理があり、それには慣習や歴史が詰まっている。だが、都会である故に「食」が集まりすぎてしまっているせいで、それを認知している人はかなり少ない。だから、東京の食文化の魅力を高めていくために、東京に住む私たち一人一人

が東京独自の食文化に興味を持ち、伝えていくことが大切だと思う。東京にも他の地域のように伝えられてきた「食」があること、自分たちの文化として知っていく必要があることを、まず意識してもらわなければならない。そのために、まずは私が他の人に東京の食文化を伝えていきたいと思う。家族に作ってみたり友達に話をしてみたりして、少しでも関心を持ってもらえる人が増えれば、東京独自の食文化が確立されていくのではないだろうか。沢山の店があつて、流行のものが食べられる。それだけではない東京の「食」をもっと身近にするために、共有して広めていくことに日ごろから取り組んでいきたい。



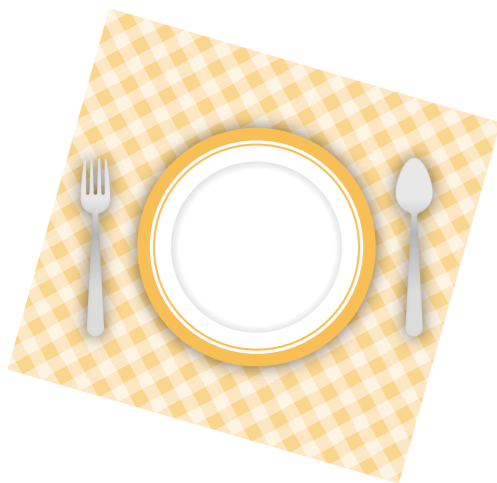
# 東京の食文化を守るためにできること

東京の食といえば全国各地の美味しいものが集まっているというイメージだ。日本国内だけではなく、世界各国の料理でさえもここ東京で食することができる。しかし、東京にはそんな美味しいものが多い一方で、食に関しての問題点も多い。以前、家庭科の授業で現代の子供の食の問題として挙げられている「七つのコシヨク」というものを習った。それぞれ一人で食事をする孤独の「孤」や同じ食卓でも家族がバラバラなものを好んで食べる個別の「個」、パンやうどんなど粉を原料としたものを好んで食べる「粉」などの漢字一文字と食を組み合わせた造語ではあるが、そのうち東京の食に特に関係していると思われるのは、自分の好きな決まったものしか食べない「固食」、味が濃いものを好む「濃食」の二つだと

思う。この二つは飲食店が多く、外食する機会も多くなる東京ならではの特徵ではないだろうか。また、最近ではフードデリバリーのサービスも発達しており、わざわざ外に行かなくても、自宅にいながらにして、スマホの操作ひとつでお店の味を食べることができるようになった。これにより多くの人はメニューが偏りがちになってしまい、栄養バランスを崩したり、濃い味つけのものばかりを食べることで塩分過多になったりして、健康を害する人が増えてきているように感じる。

理方法を用いて給食を作っている。もちろん学校給食なので専門の栄養士さんがしっかりと栄養バランスを考えた料理が毎日食べられるのだ。また、給食では毎月献立表が配られる。献立表ではメニューや栄養、カロリーなどが一覧で見えるので、自分の食生活のバランスが一目瞭然だ。その日の気分や体調によって食事の内容が変わることはあるだろうが、ある程度栄養バランスを考慮した献立を考えておいて、偏りがないように食事を管理することは給食を食べない人にとっても大事なことだと思う。そのために私の家でもできることはある。近所の農家から旬の野菜を購入して栄養価の高い野菜を食べたり、家族と一緒にバランスの良いメニューを考えて週間の献立表を作成したり、実際に食べた食事を記録して、振り返ったりすることはできる。意識的に食生活を整えていくことはとても大切なことだと思う。そのために今の私にできることは食に関する知識をつけることだと思う。たとえば料理を作らないとしても、季節ごとの旬の食材が何なのか、地元の食材にはどんなものがあるか、どのように料理するのか、また、どのような栄養が含まれているか、健康のためには何がいいのかなどを学ぶことは

可能だ。主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を意識しながら、東京で食べることができる様々な料理を味わい尽くせることこそ、東京の食の魅力、そのものなのではないだろうか。食について学び、正しく理解して、バランス良く味わうことは食文化を伝承していくことにもつながると思う。家族みんなで食卓を囲み、東京ならではの楽しい食生活を実践していきたいと思う。



# 東京の食と私、そして未来へ

「東京給食の日」、これが私に身近な東京の食を振り返らせるきっかけになった。

小学校の時、年に一度あった「東京給食の日」には、東京で生産されている食材を使ったメニューがいろいろ出た。例えば、東京で飼育されている豚「TOKYOX」や、八丈島などで栽培されているアシタバ、江戸川区で栽培されている小松菜などがあつた。私の住んでいる荒川区の三河島菜も食材に取り入れられていて、どれもとてもおいしかった。

給食で食べたあのおいしい料理を家でも食べたいと思い、母とスーパーでそれらの食材を探したが、なかなか手に入れることができず、家族にあのおいしさを実食で伝えることができなかったのが残念であつた。しかし、

馬込三寸ニンジン、谷中ショウガ、目黒のタケノコ、アシタバ、小笠原カボチャ、柳久保小麦などがあつた。江戸前といわれていた東京湾には、豊かな魚介類があつたことも分かつた。

今は、東京湾で魚介類は穫れなくなり、都内は、地面が高層ビルやアスファルトになって、区内では畑を見ることがなかつた。給食で食べた食材以外は東京で栽培している野菜を一つも知らなかつたので、こんなにたくさんあることを知り驚いた。

どの料理ももともとは、その土地にある食材を活かして調理されていた。自分たちが住んでいる地域でとれた野菜や果物、肉、魚などのことを地場産物という。この地場産物を材料にしたその土地に伝わる独特の料理や、またその土地の自然に合った調理方法で作られる食べ物や郷土料理という。郷土料理は、「地域生産・地域消費」の料理だと思った。この探究で、身近でとれる地場産物を知り、地域の食文化や郷土料理を知ることができ、より「東京の食」を理解することができた。

自分たちの土地でとれた旬の食材を旬の時期に食べることは、促成栽培や輸送にかかるエネルギーを少なくす

中には手に入れられたものもあり、家族で味わえたことが嬉しかった。

その時、東京の伝統的な料理や食材にはどのようなものがあるか話題になり、興味がわいて調べてみようと思つた。

伝統的な江戸の食べ物の中で人気があつたものは、鮎（寿司）、蕎麦、うなぎの蒲焼き天ぷらなどである。これらは、今も人気があり、都内には名店も多く、私も大好物である。もんじゃ焼きやすき焼、ちゃんこ鍋も東京の料理として知られている。これらのおいしさを支えているのが、千葉県の銚子や野田から運ばれた「しょう油」であることも分かつた。東京都の伝統野菜には、練馬ダイコン、大蔵ダイコン、千住ネギ、滝川ゴボウ、小松菜、

るので、地球環境にやさしいということも学んだ。旬のものは栄養があつて、価格が安価なので、健康に役立つ家計にもやさしいことも教えてもらった。旬のものを季節を感じながらおいしく食べることを通じて、地域の農業や漁業、酪農について考え、地球環境についても学ぶことができた。

そこで私は、東京に多くある高層ビルの屋上で野菜や果物を育てれば良いと考えた。そうすることで地球温暖化などに対する環境改善にも少し貢献することができると思つた。調べてみると、すでに活動しているところがあつた。「六本木の生はちみつ」は、大都市の六本木でみつぱちを飼ってはちみつを作っていた。そのはちみつを使って作ったプリンは、とてもおいしかった。

私は、これからの東京を担っていく世代である。「食」は身体の健康や心の健康、将来の生活にまで及ぶ重要なものである。未来につないでいけるように、一日三食しっかりと食べて、私たちが健全に成長していくことが大切だと思つた。

そして、未来の東京のために生きていく力をつけていきたいと強く思つた。

## 理解していただけますか？「標準食」

「東京の食」の特徴には、具体的に何があるだろうか。先ほどからしばらく考えているのだが、これといったものがない。

私は以前、宮城県に住んでいた。小学生の頃、授業で度々「宮城の伝統食の特徴を見つけよう」などのテーマを取り挙げられた。例えば、一つに、「雑煮に焼きはぜを入れる」という特徴があった。当時は納得していたが、今考え直してみると、これは、何か基準となる雑煮と比べた結果だといえる。見方を変えて、宮城の雑煮を基準とすると、東京の雑煮は「焼きはぜを入れない」という特徴があるともいえるはずだ。しかし、ほとんど誰も東京の雑煮についてそのように捉えたことはないだろう。なぜだろうか。もしかしたら、私たちは、東京の雑煮を

基準にして考えているのではないだろうか。東京における伝統的な方言が標準語となったように、東京の伝統的な食文化を「標準食」としているのではないだろうか。

伝統的な食文化において、「標準食」のポジションにある一方で、日本の中心・東京は、最近の流行を生む場所でもある。多くの国や地域の文化が混在しているからこそ、今どきの「東京の食」は新しいものを取り入れた、グローバルな「先端食」となりつつある。また、東京に引越してきた私が最初に衝撃を受けたのは、ファストフード店やカフェなどの、カジュアルな飲食店が多いことだった。これにより、「先端食」の様々な味がより身近なものとなり、広まりやすいのは確かである。

しかし、今日こんにちこのような流行に乗った「先端食」が勢いを増す中で、伝統の軽視による伝統食離れが今の「東京の食」生活の問題点に挙げられる。そもそも、「標準食」である東京の伝統食とその文化は、標準的であるがために特徴などを捉えにくいという難点を抱える。そんな捉えにくさが、軽視に拍車をかけているのかもしれない。

では、どうしたら東京の伝統食の特徴が捉えやすくなるだろうか。東京の伝統的な食文化が標準的なのだとしたら、まず大切なのは、他の地域の食を知ることだと思う。様々な方言があるから標準語が存在するように、「標準食」が存在する上で大きな役割を果たすのは、他の文化の中で生まれた他の地域の伝統食のほずである。だから、「標準食」を理解するために、東京だけにとらわれるのではなく、視野を広く持ち、他たを分かつとする姿勢が必要である。

このようにして、私も含め、多くの人が「標準食」を理解し、伝統に対する軽視、すなわち「標準食」へ「先端食」という考え方を変えることにより、二つがイコールの関係になるだろう。もちろん、イコールの関係になることで、二つが混ざり合い、新たな「東京の食」が現れる可能性も否定できない。だが、それもまた、東京の伝統的な

食文化をつないでいくにあたって価値のあるステップとなり得る上、それこそ本来の「伝統」という言葉が意味するところである。

ここまで、「標準食」の理解が必要だと述べてきたが、「理解する」という言葉は積極性に乏しいという印象を与えがちである。行動が伴わないと意味を成さない、という人もいるかもしれない。しかし、理解することも行動の一種だと私は思う。更に、何かを理解しないと、その後の行動にも至らないはずだ。

「食」というのは私たちの生活とは切っても切り離せないものである。そして、全てにおいて、原点は常に理解することである。特に、私たちの生活に欠かせない食に関しては、意外なほどに理解していないことが多いため、理解はより重要である。私は、未来を背負う一人として、率先して「東京の食」に対する理解を深めたい。また、周囲への周知も大切にし、「東京の食」を「つながる」ものではなく、「つなげる」ものにしていきたい。



## イメージ転換のために

三％、これは東京都の生産額ベースの食料自給率の数字だ。また、東京都の人口は日本の人口の十一・二％を占めているにもかかわらず、農業従事者は全国の〇・五％、農地面積は〇・一％と非常に低い値となっている。しかし、従事者や面積こそ少ないが、東京都には練馬大根や小松菜といった「江戸東京野菜」や、ブルーベリーやパッションフルーツなどの全国シェアの高い農作物もある。それなのに東京都は農業をほとんどしていないというイメージが強いのは何故だろうか。

私が理由の一つとして考えるのは、東京都の人口の多さ、政府の主要機関や企業の本社が多いことである。東京都の面積は全国四十五位であるが、その面積の中に一千四百万人以上が暮らしている。また、東京は日本の

と認識して味わうことができる機会である。

また、直売所も私たちが東京都産の農作物に触れることができる場所である。生産地の近くにあり誰でも利用できる。無人の状態で設置されている直売所もある。しかし、その数は限られており、私の住んでいる地域では一、二か所あるかどうかといった少なさだ。

このように、私たちが東京都産の農作物に触れる機会はあるものの、圧倒的に数が少なく知名度も低いいため、他県や海外で生産された農作物の方が目立っているのが現状である。

それでは、どうすれば東京都産の農作物を多くの人に知ってもらうことができるだろうか。例えば、東京都産の野菜を購入した場合、飲食店などで使うことのできるポイントを付与したり、東京都へのふるさと納税の返礼品として東京都産の農作物を取り入れたりするのはどうだろうか。後者については、実際にふるさと納税に関する複数のサイトで返礼品に東京都産の野菜があるのか調べてみたところ、既にそうした取り組みはあるものの、まだまだ限定的だと思った。昨今のふるさと納税やポイントシステムの活発化などを考えると、特典を付け、東

首都であるため、都心部に国会議事堂や首相官邸、その他省庁といった国の中枢となる機関が多数集まっている。そのため、特に密集している都心部において広々とした大規模な畑を見ることはほぼなく、農業は主に都市周辺地域、島しょ地域、中山間地域等で行われている。これらの理由で東京都は農業のイメージが薄いのだと考える。

では、私たちが東京都産の農作物に触れる機会はどこにあるのだろうか。

まず挙げられるのは、学校給食である。地産地消の推進のため、東京都産の農作物が学校給食で使用されることが増えている。給食には使用された食材の産地が書かれているため、給食は、私たちが東京都産の食材である

京都の農作物を食べてもらうことで、東京都にも農業で名産品があることを広めることができるのではないか。

また、上記の通り、農業は都市周辺地域、島しょ地域、中山間地域等で行われていることが多い。道路の整備や新航路の設定などにより、人々が農作物の生産地にアクセスしやすくなることも東京都のイメージを転換するために有効だと考える。

この他、東京都産の農作物の認知度の向上のためには、ブランド化の推進も一案である。ブランド化の方法としては、特許庁の地域団体商標制度や農林水産省の地理的表示制度の活用があるが、現時点ではどちらも東京都産の「食」に関する登録はほとんどなかった。

このように、東京都産の農作物をアピールする方法がいくつか考えられるが、実際に都民である私たち自身も課題であり、自分たちの認識を変えることも重要である。個人ができることは限られているかもしれないが、私は練馬大根の収穫等の農業体験に積極的に参加し、直に生産者の方のお話を聞き、東京都産の農作物の魅力を知り、自らその魅力を発信したいと考えている。

## 地産地消で「食の街」へ

夏になると、祖父母が野菜を届けに我が家にやって来る。キュウリ、ゴーヤ、シソ、ナス、トマト……。これらの夏野菜は全て祖父母が育てたもので、農薬を使わない、自然な味が美味しい。私たち家族は毎年、この野菜が食べられる季節を楽しみにしている。祖父母が育てていると言っても、その場所は大きな畑のある田舎、ではなく、東京の一軒家についている小さな庭である。畳三帖程の小さなスペースでも、バラエティー豊かで立派な野菜が採れるのだ。

日本の首都であり、毎日様々な人が行き交う街、東京。そんな東京を、農業の地として思い浮かべる人は少ないだろう。私も東京と言われると、ビルが建ち並び、コンクリートで地面が覆われている、そんな景色を想像して

しまう。実際、私がかで食べている野菜は千葉、熊本、宮崎、長崎などで、東京産のものはほとんどない。祖父母が育てた夏野菜くらいだ。

そんな東京でも、実は様々な野菜が作られている。東京でも最も収穫量の多い野菜は大根で、年間一万トンを超えている。大根、キャベツに続き、三番目に収穫量の多い小松菜は、全国でみても四位の生産量と、栽培が盛んである。他の都道府県と比較すると、農作物を育てているエリアが少なく、全体的に収穫量は少なくなっている。しかし、間違いなく東京で作られた野菜は、私たちの食を支えている。

夏休み、祖父母の家の近くを歩いていると、野菜の直売所をよく見かける。スーパーなどで売っているものより作られた野菜を取り入れてほしいと思う。そうすることで、東京の野菜をたくさんの人に味わってもらうことができる。野菜を育てている農家を支援することにもつながり、飲食店も、すぐに届き新鮮な野菜を使用できる。

私たちにできる簡単なこととしては、スーパーや直売所で地元の野菜を買ったり、東京産の食材が使われている料理を食べたりすることなど、があるとと思う。食事は毎日当たり前にすること。当たり前前の食事を大切にしたいからこそ、地元の食事、食材を楽しみたいと思う。未来の東京を、豊かな食と笑顔であふれる街にするために。

りも値段が安く、新鮮で、大ぶりなものが多い。何よりも地域の人々が作っているため、身近で、安心して食べることができる。祖母は、直売所でよく野菜を買うという。直売所を持っている農家は、祖父母のように小さな庭ではなく、大きな畑で野菜を育てている。そうは言っても、少し歩けば交通量の多い大きな道路が通っているような場所だ。私は、その広い畑を見た時に驚いた。東京にもこんな畑があるのだ、と。

私はまだ、「東京でも野菜を育てている」くらいにしか知識がない。実際、東京の農業はその程度のものなのかもしれない。しかし私は、自分たちが住んでいる街、東京が、日々の食事を支えてくれる豊かな街であってほしいと思う。私は、ビルや飲食店が建ち並ぶ都会の東京も好きだが、祖父母の家の近くで見た、畑のある緑豊かな東京も好きだ。どちらも守りながら、どちらも発展させ、私たちの食生活を彩るような方法はないだろうか。

そのためには、東京全体を通じた「地産地消」が必要だと思う。都会には多くの飲食店があり、美味しいグルメが数えきれない程ある。そして、毎日たくさんの方がその料理を食べている。私はぜひそれらの料理に、東京で



## 「食材の人生を味わう」

食材を丸ごと、そのまま残さず大切にいただく。それが私たちが示せる農家さんに対しての最高の敬意です。普段私たちは簡単に残してしまいます。昔は食べる物もない時代があったはずなのに。今はどこでも食べ物があるふれているので、ついどうしても苦手な食べ物は罪悪感を抱えながらも残してしまいがちです。

私の小学校の農業体験は芋ほりでした。芋もたくさん持ち帰れて楽しかったです。けれど今振り返ってみると、自分にとってはあくまでテーマパークに行く感じに過ぎなかったような気がします。楽しい時間が終わると日常の中で薄れてしまう体験や思い出。そこから一歩踏み込んで自分を変えようとする何かのきっかけが、そこにはなかったのかもしれない。そこで、自分で何か一

種類でも野菜を種から育ててみようと思い、夏休みにシソを植えました。自分で苦労して作ったからこそ苦手な野菜も残さずに食べられると思ったからです。

食べられることが当たり前で、いつしか食べられることへの感謝を忘れてしまった現代の私達には、食べ残しをなくすための意識改革が今こそ必要なのではないかと思います。少しでも変わろうとする小さな心がけで明日からの毎日は変わるかもしれません。その心がけが集まれば、今大きな社会問題となっている「食品ロス」をどうやって減らしていくかという課題の解決策も見えてくるのではないかと思います。

さらに必要なのは東京近郊で農家さんをもっと増やすことです。東京は物が集まる中心で手に入らない物はほ家さんを増やすため農業を志す人を支援する「農育」に力を入れていくべきだと思います。やりたくても始め方がわからない人向けの家庭菜園の教室や、家庭菜園で作って食べきれない野菜を気軽に割安で売買できる一般人向けの市場もあればよいと思います。

とんどない一方で、災害や有事に一旦物流が途絶えてしまふと全く何も手に入らなくなってしまうということ、コロナや災害時に何度も痛感しました。東京の農作物の自給率は極端に低く、生産をほぼ地方に依存している状態です。都心で放置されている空き地を農作地として活用して東京でも地産地消を進めるべきです。輸送コストも減るため農産物の価格が下がり利益が増えます。消費者は採れたての新鮮な物を今よりもっと身近に手にとりやすくなるなど、メリットも多いです。また、学校と交流イベントを行い子供にもっと身近に農業のリアルを感じてもらいたいと思います。楽しいだけの体験だけでなく、農業を続ける上での問題や様々な苦労も体験することは、より現実的に農業のことを考えることに

もつながります。自分で作った農作物を調理し給食で食べれば残さずに食べるようになると思います。収穫だけでなく種まきから水やり、草むしり、収穫、出荷までの一連の作業を手伝い、農業体験を通して食べ物が私達の食卓に並ぶまでにはどんなに大変なことがあるのか、野菜一つにどれだけ沢山の人が関わっているのかを直接知ることで農業へ関心を持つようになります。将来の農

す。

## 深大寺そばと食文化の継承

私は、東京の食文化の魅力は、伝統的な食べ物がたくさんあるところだと思う。東京には、江戸前寿司、もんじゃ焼き、深川めし、あんみつなど、いろいろな東京都の特性を活かした歴史ある料理があるが、その中で、私がいちばん身近に思う東京の食べ物は、「深大寺そば」だ。

深大寺そばは、深大寺周辺のきれいな水を使って作られたそばだ。深大寺周辺には、たくさんのそば屋が立ち並ぶ。深大寺そばには、江戸時代、深大寺の北の大地でそばを作り、寺に納め、寺でそばを打って客をもてなしたという歴史がある。元禄年間、上野寛永寺の公辨法親王に深大寺そばを献上してから有名になったそうだ。また、そばは大変体に良く、長生きした豊臣秀吉や徳川家

康も好んで食べていたそうだ。

私は小さいころから深大寺そばを食べており、深大寺そばはとても身近な存在だ。この間、私は深大寺そばを食べに行った。深大寺の通りには、たくさんのそば屋が並んでいた。深大寺ではすごくそばが栄えているのだな、と感じた。私が行ったお店では、店先がガラス張りになっていて、職人さんがそばを打っているところを見ることができた。職人さんのそば打ちは、とても手際がよく、伝統を感じられた。

このことから、地域には、伝統ある食が活性化されているおかげで栄えているところもあると分かったので、伝統ある、その土地にあった地域の食をもっと盛り上げることは、ひいてはその地域を盛り上げることに

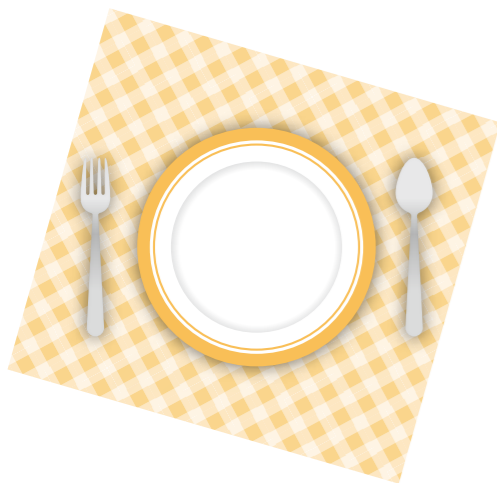
がるのではないかと思った。

一方、東京の食には問題点もある。最近の子供は、いわゆる「こしょく」が増えていることだ。「こしょく」には様々な種類がある。例えば、一人で食事をする「孤食」、家族で違うものを食べる「個食」、濃い味つけのものばかり食べる「濃食」などが挙げられる。これらの中で、私がいちばん深刻な問題だと思うのは、「孤食」だ。なぜなら、孤食には、栄養バランスが崩れる、肥満・やせ等につながる、コミュニケーション力が育ちにくくなるなどの様々な問題点があるからだ。

私も、以前、塾に通っていたときに、帰りが遅く、一人で夜ご飯を食べることが多くなっていた。確かに一人でご飯を食べているときは、あまり誰かと話すということがなかったと思う。

このような問題点を解決するためには、東京都の歴史ある食べ物を家族みんなで食べて、その食べ物についてみんなで話し合ってみるのが効果的なのではないかと考えた。理由は、東京都の食文化についても興味を持つことができ、家族の団らんの時間も作ることができて一石二鳥だからだ。

これらのことから、東京の食文化の魅力を高めるためには、東京の食文化をたくさんの人に知ってもらうことが大切だと考える。なぜなら、興味を持った家族が食べに来てくれて、「こしょく」を減らすことができるからだ。また、東京都の各地域に残る伝統食をもっと広めることで、その地域も活性化し、結果的に伝統食もアレンジされたり若者に受け入れやすくなり、魅力が高めることができることも考えたからだ。これから、私は、東京の食の魅力を広めるために、ポスターにしたり、インターネットで配信したりして、興味を持って食べに来てくれる人を増やしていきたいと思った。そして、歴史ある東京の食文化を未来へ残したいと思う。



# 東京の食、あなたはいくつ言えますか？

「東京の食といえは？」と聞かれたら、あなたは何を思い浮かべますか。人によっていろいろな回答があると思いますが、もし「東京の食を十秒以内に三つ答えてください。」と言われたらどうでしょう。一つや二つで止まってしまう人や十秒以内に答えられない人も多いのではないのでしょうか。実際、私もそうでした。なぜ自分が住んでいる地域の食なのに思い浮かばないのでしょか。私は東京の食が郷土料理というものの対象として見られていないことが原因だと思っています。郷土料理というと他の地域の食が目に入りがちで、身の回りの食を見落してしまうのだと思います。なので、この機会に東京の食、つまり郷土料理を思い起こしてみました。

私はまず自分で考えてみました。しかし、自分の力で

は、もんじゃ焼き、佃煮、深川めしの三つしか思い浮かびませんでした。そこで、他にどんな食が東京の郷土料理と言われているのか調べてみました。すると、江戸前寿司、江戸前天ぷら、きんぴら、うなぎの蒲焼、そばなどたくさん食が出てきました。

この結果を見て、私は二つ思ったことがあります。一つは有名な料理が多いということです。私は東京の郷土料理があまり思い浮かばなかったのですが、私が知らないような料理が多いのかと思ったのですが、誰もが知っている寿司や天ぷらも東京の郷土料理だと知り驚きました。それと同時に東京の食だとは思わずに食べていたものが多かったのだと気付きました。二つ目は海産物を使った料理が極端に多いということです。東京湾に面している

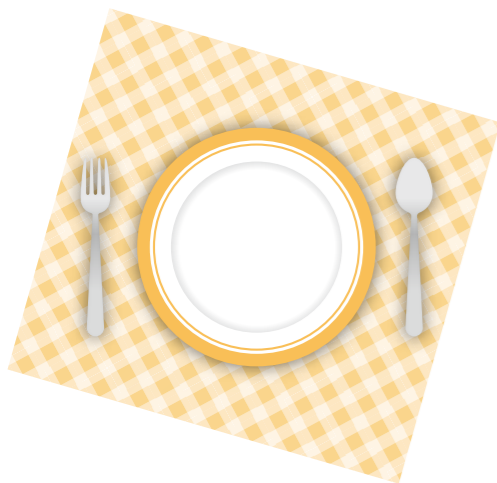
海産物がよく取れることは知っていましたが、これだけ材料に偏りがあるとは知りませんでした。東京の郷土料理を調べると海産物を使った料理がたくさん出てきますし、例に出した八つの郷土料理の中でも五つが海産物を使っていることからその多さが分かります。

ここで私は東京の食の問題点を見つけました。江戸の野菜というものがあるにもかかわらず、野菜を使ったものが少ないということです。私が通っていた小学校では地産地消をすることを目的として、都内で作った野菜が給食に出していました。小松菜や大根などです。私は東京で栽培した野菜だと教わり、東京でも採れる野菜はあるのだと知りました。また、東京で栽培された野菜の中には江戸東京野菜と呼ばれるものがあり、私が学校で食べた野菜も江戸東京野菜でした。しかし、東京の郷土料理に野菜をメインとした料理は少なく、野菜を使った料理でもネギ、大根を使ったものがほとんどでした。また、

てみました。小中学校の給食で郷土料理を紹介したり、家庭科の授業で実際に作ってみたり、校外活動で都内の市場を見学したりするなど楽しく学ぶことで東京の食を知る機会をつくる、魚を獲り過ぎてしまうと生態系の破壊に繋がるかもしれないが、野菜を育てると光合成によって地球温暖化を防ぐことができる可能性があるのだ、野菜の栽培に力を入れる、といったことが考えられます。このように、工夫して、古き良き郷土料理を新しい時代に合わせて進化させていくことが必要だと思いました。

東京の郷土料理は魚介類を使っているものが多く、野菜を使っている料理はあまり知られていないものが多いという印象を受けました。

そこで私は、この二つをどうすれば解決できるか考え



# 東京の郷土料理

板橋区立西台中学校 三年 山崎 史織

都道府県を代表する郷土料理と言えば何かと聞かれ  
たら、何を思い浮かべるだろうか。私は、北海道のジン  
ギスカン、大阪府のたこやき、香川県のさぬきうどん、  
長崎県の長崎ちゃんぽんがぱつと浮かんだ。少し考えれ  
ば、まだまだ出てくる。

では、東京の郷土料理はと考えるとどうだろう。私に  
は、さっぱり浮かんでこなかった。農林水産省のホーム  
ページを調べてみると、深川めしやもんじゃ焼き、柳川  
鍋などが載っていた。名前は聞いたことがあっても食べ  
たことはないし、深川めしは名前すら知らなかった。単  
に私の知識不足もあるかと思う。だが、東京生まれ東  
京育ちの母も、これらは今までに数回、お店で食べたこ  
とがあるだけだそう。そうになると、東京の郷土料理の

イメージがない人は、少なからずいるように思うのだ。

では、なぜ東京の郷土料理のイメージが薄いのか。深  
川めしに焦点をあてて考えてみた。まず一つ目として考  
えられるのは、一部の地域にしか深川めしを扱う店がな  
く、東京のどこでも気軽に食べられるわけではないこと  
だ。深川めしは江東区発祥の郷土料理だが、深川めしの  
店の場所を調べたら、東京近郊含めてみて約九割もの  
店が江東区にあるそう。大阪でたこ焼きを食べたいと  
思えば、すぐに店が見つかるのと比べると差は歴然だろ  
う。

二つ目の理由としては、私の想像ではあるが、東京は  
都会、現代的な都市であり、若者向けのものや目新しい  
ものの発信地になることが多いというのがあってはな

いか。Z世代やMZ世代と呼ばれる、流行に敏感で購売  
意欲が高く、「映え」を気にしながらSNS等で発信し、  
自然と広報するような若い世代が、流行とは反対にある  
伝統を重んじる「郷土料理」に興味を持たないのは容易  
に想像できる。

ここまで、なぜ東京の郷土料理のイメージが薄いのか  
を考えてきたが、それを踏まえてどうしたら東京の郷土  
料理の認知度を上げることができるか、先ほども触れた  
深川めしを具体例として考えてみたい。

まず、深川めし専門店を新しく作るのではなく、和食  
料理店の定番メニューとして取り入れるということだ。  
和食店独自の深川めしでもいいし、ファミレスが有名店  
や揚げ物店と提携してメニューに組み込んでいるよう  
に、老舗と提携して「〇〇の深川めし」として特別感を  
出してもいい。和食は日本の無形文化遺産なので、海外  
からの旅行者にも注目してもらいやすい。老舗の名はよ  
り深川めしをブランド化するし、一方で気軽に和食の一  
品として食べることもできるようにする。「日本の東京  
の深川めし」として広まるのを狙えるのではないだろう  
か。

次に、深川めしの材料を少しアレンジして、深川うど  
ん、深川ラーメンというように派生させてはどうかと考  
える。深川めしをルーツとして「深川風」をブランド化す  
るのだ。厳密な郷土料理からは離れるかもしれないが、  
多くの人の口に入りやすい食べ物になるのは確実だ。  
ラーメンもうどんもご飯も、日本人には慣れ親しんだ主  
食だ。だからこそ、その全てをカバーする食べ物に進化  
させたら、深川めしを大事に残しつつ、老若男女問わず  
広く長く愛される食べ物になるのではないだろうか。

この作文を書く中で、他の地域の郷土料理はわかるの  
に、東京に住む私が東京の郷土料理を答えられないこと  
に少しさびしさを感じた。東京に昔から伝わる暮らしや  
文化・伝統のひとつの形である郷土料理の認識を通して、  
自分の土台の部分がほんやりとしたものに思えたから  
だ。今のままでは、いつか東京の郷土料理は姿を消して  
しまうかもしれない。そうならないよう、「東京の名物は  
これだ。」と胸を張って言えるよう、東京人である私たち  
こそが無関心から脱しないといけないと考えている。

# 未来のTOKYOの食へ

みなさんは「東京の食」と聞いて何を思い浮かべるだろうか。東京のご当地グルメやミシュランの高級レストランだろうか。日本の「地方の食」に比べて、「東京の食」はとても難しいテーマだ。例えば、私の祖父母は新潟に住んでいるが、「新潟の食」というテーマだったら、郷土料理やお米などの農産物など、新潟でしか味わえない食をいろいろと紹介することができる。東京とは違い地方では農産物の生産者が身近にいて、各家庭にその農産物の伝統的な調理方法が普及しているため、郷土料理はレストランに行かなくても自分で作ることができる。一般的に私達が「東京の食」と聞いて思い浮かべる「食」は、家庭で作る食事のことではなく、「外食」のことだろう。東京では、地方から人口が流入し、農地が宅地へ転用さ

れることによって農業人口が減少した。その結果、地域固有の食文化が各家庭で継承されなくなり、東京の食文化の担い手は家庭から外食産業へと移ってしまった。私の住んでいる世田谷区は東京の中でも畑の多い地域である。世田谷区にはファミリー農園という市民農園があり、区が区民のために農地を貸し出している。一世帯につき一区画十五平方メートルで、利用期間は二年間。希望者が多いため抽選が行われる。昨年父が抽選に当たり、今年の春から作物を育て始めた。今まで農業とは無縁だった父が、畑作りの本や動画でいろいろ調べて、最初は畑一面にじゃがいもを栽培した。私は数回、しかも水やりしか手伝っていないが、父はほぼ毎日畑に通っていた。苦勞して育てたじゃがいもは予想以上に大量に収

穫でき、しばらくの間じゃがいも料理が毎日我が家の食卓に並んだ。農作物は一度に大量に収穫されるので、保存方法も考えなければならぬし、同じ食材を毎日飽きずに食べる工夫も必要だ。作物を育てると栽培から保存方法、調理方法に至るまでいろいろと頭を使う。

じゃがいもだけでなく、父が育てた野菜は市販のものとは比べてどれも美味しい。父は家族が食べる野菜なのでなるべく農薬を使用しないようにしている。新鮮というのもあると思うが、丁寧に育てられた作物は味も美味しいくなるのではないだろうか。安全で、しかも美味しい野菜を食べられるのも自家菜園の良い所である。

父の畑作りを見て感じるのは、何よりも父が楽しそうに畑に通っていることである。害虫が出るとか、暑くても毎日水やりに行かなければならないとか、何かと大変そうだが、作物の成長と収穫に大きな喜びを感じているようだ。父のお隣の畑のおばさんも遠くから自転車で通っていて、畑の仲間から畑の作り方を教えてもらったり、苗をもらったり、楽しそうに畑仕事をしている。

東京都の食糧自給率は四十七都道府県のうち最も低く、わずか一%だ。最近、地域で生産された農産物など

をその地域で消費する、いわゆる地産地消が推進されているが、食を人任せにし過ぎている東京の人々には、それよりさらに一歩進んだ発想、つまり「農作物を自分で育てて食べる」という発想が必要なのではないかと思う。毎日の「食」を自分事として捉えるためには、実際に作物を育てるのが一番である。作物を育てることは生きがいにもなり、食の安全の確保にもつながる。また様々な工夫を加えようとすることは脳の活性化にもつながり、農作業は運動不足の解消にもなるだろう。

そのために、今ある農地を宅地に変えないだけでなく、空き地を農地として利用するなど、人々が共用できる市民農園をできるだけ増やし、より多くの市民が作物を栽培できる環境を整える取り組みが必要である。

東京は現在、世界中の料理を食べることができる、世界でも有数の美食都市だが、市民が自ら「食」を作る農園都市にもなれば、より一層魅力的な都市になれると思うのである。