

「世界の台所探検家」

—世界の台所から見る 人々の暮らしと文化—

第3回目は、「世界の台所探検家」として活動する岡根谷実里さんです。世界各地の家庭を訪ね、暮らしを共にしながら料理を作る活動をしています。国や地域によって異なる台所の風景には、その土地の文化、地理、歴史、そして時には政治や国際問題までが映し出されており、そこから見てくる社会の姿を伝えています。

お話を伺った方

世界の台所探検家 おかねや みさと 岡根谷実里さん

1989年、長野県生まれ。大学院修了後、料理レシピサイトを運営するクックパッド株式会社に就職。このころから世界の一般家庭を訪れて一緒に料理をし、台所から見てくる人々の生活や社会情勢などを発信している。2021年に独立。精力的に世界の台所探検を続けている。著書に『世界の食卓から社会が見える』（大和書房）など。2024年7月よりオランダに移住し、大学で文化人類学を学んでいる。



★ 初めて出会った料理の力 —

大学時代、国際協力を携わりたいと思い、そのための技術を身につけようと土木工学を学びました。その根底には「知らない世界」への興味、世界や社会、**人々の生活ってどんな風に成り立っているのだろうという関心**が常にあったと思います。

大学院時代にケニアでインターンシップを経験した際、大規模な道路建設プロジェクトが現地で進行していました。道路が通ればアクセスがよくなるし、経済も活性化するだろうと言われていました。ところが、現地の人々は道路ができることを必ずしも喜んではおらず、それまでの生活が壊される不安や怒りを抱えていました。道路ができることは確かに全体としてはよいことなのかもしれないけれど、目の前の人々が悲しんでいる様子を見て、これが本当に自分がやりたいことなのかが分からなくなってしまったのです。そのような状況でも、みんなが笑顔を見せる場面が夕食の時間でした。とうもろこしの練りがゆや庭で採ってきたかぼちゃの葉っぱの炒め物などを作って、一人一人が日常の中で、自分の手で自分や周りの人を笑顔にできる。その光景を目の当たりにして、**生活の中で生まれる料理**というものに興味を持つようになりました。**そこから見えてくる世界の広さ**というものがだんだんおもしろくなってきて、「世界の台所」を探究していくようになりました。

★ 一般家庭の台所で —

世界各地の一般のご家庭にお邪魔して、日々の料理と一緒にさせてもらうという活動を行っています。料理というのは本当におもしろくて、その国の**文化や地理、歴史、時には政治や国際問題、環境問題まで**、さまざまなことが映し出されているのです。現地ではホームステイさせてもらい、料理だけでなく、一緒に食材の買い出しに行ったり、

子どもたちと遊んだりすることもあります。そうした体験からも、「食」の背景にある人々の文化が見えてきます。

★ 料理を通じたコミュニケーション —

コミュニケーションというのは、伝えようとする気持ちと理解しようとする気持ちを持つことに尽きるのではないかと考えています。言葉が違ってても、伝えたいという気持ちがあれば意外と通じます。例えば、台所で野菜を指されたら、洗うか切るかだと予想できますよね。**言葉で伝えられることは意外に限られていて、それがすべてではない**。そういう意味では、料理も一つのコミュニケーションなのだと思います。

★ 高校生へのメッセージ —

「楽しいと思ったことに勇気を持って踏み込んでほしい」と思います。私自身もかつて、興味のあることがあっても「それが何になるんだろう」「次のテストには出ないし」とそのままにしてしまうことがありました。また、「好きなことを見つけなさい」ともよく言われますが、その「好きなこと」は壮大でずっと続けられるものでなければならぬと思いがちです。しかし実際には、少しでもおもしろそうと思ったことに**一歩踏み込むと、それが次の興味につながり、思いがけない世界へと導かれる**。だからこそ、ちょっとした疑問やワクワクに敏感になり、恐れずにそこに踏み込んでいく勇気を持ってほしいと思います。



ウズベキスタンの台所 (2023年5月撮影)
写真：岡根谷実里さん提供

※インタビューは2024年7月に行いました。

家庭料理を通して知る世界の人々の暮らし

● 地理の授業の追体験と主食の変化

高校の地理の「世界の主食」についての授業で、米や小麦のほかに、サゴヤシというヤシのでんぷんを主食にしている人たちがパプアニューギニアにいと聞いたのがずっと心に引っかかっており、10数年越しに訪れました。現地の方が、サゴヤシの木を切り倒すところから参加させてくれて、本当にヤシを食べているのだと実感しました。一方で、実際はサゴヤシだけが主食ではなく、サゴヤシといも類を組み合わせ、さらにここ数十年で入ってきた米も食べているそうです。教科書的な知識としてサゴヤシを食べることを知っていたというベースがあったからこそ、「そのとおりだ」と思うと同時に「その先があったんだ」ということにも気付くことができました。



サゴヤシを使った夕飯づくりの様子（2023年9月撮影）
サゴヤシのでんぷんにお湯を加えて、棒で練るとぶるぶるに。

● 電気自動車に全館暖房…「寒い地域」に暮らす現代の先住民族

寒い地域の食の知恵を知りたくて、北極圏に暮らすサーミという先住民族を訪ねました。訪れる前は、伝統的な寒い地域の暮らしが見られるのかなと思っていました。ところが、迎えに来てくれた車は座面まで温かい電気自動車。彼らが暮らすノルウェーは環境先進国で電気自動車の普及率がとても高いです。家の中も全館暖房で、忙しい日の食事は冷凍ピザやハンバーガーで済ますこともあります。一方で、時にはちょっと時間をかけて、体の温まるトナカイ肉のシチューを作って食べるなど、伝統的な食文化も受け継がれていました。私が想像していた「先住民族の知恵が生きている暮らし」の姿もありつつも、それは固定化されたイメージであり、実際は私たちと同じ時代を生きる人たちです。自分の中で決めつけていたイメージがどんどん壊れて書き換えられていくような体験でした。



トナカイ肉のシチュー「ビドス」（2023年12月撮影）
日曜日は少し手間をかけて伝統料理を作る。

● ペルーの「いも」を通して見つめ直した私たちの食文化

ペルーのアンデスでは毎日たくさんのいもが使われていました。いもは、ゆでたり焼いたりして食べるほかに、チューニョにして食べたりします。チューニョはいもを凍らせたのち水分を抜いて作るフリーズドライのような保存食です。水に浸しておくとしポンジ状にもどるので、それをちぎってスープに入れたり、石ですりつぶしてスープにしたりします。訪れる前は、保存のためだけにチューニョにするのだと思っていたのですが、この地域は気温も湿度も低いので適切に保存したら1年くらいはもつそうなのです。それなのになぜチューニョにするのかと聞くと、「チューニョじゃないとできない料理がある。チューニョじゃないと出せないおいしさがある」という答えが返ってきました。これを聞いて「そうか。私たちが大根が年中手に入っても切り干し大根や漬物を食べたくなるもんなあ」と気付きました。人間は生きるためだけに食べているのではなく、そこには楽しみだったり、文化だったりといったものがあるんだなという当たり前のことに気付いたのです。その土地の暮らしを通して自分の生活を再発見した体験でした。



チューニョづくりの様子（2024年6月撮影）
一晩、外で凍結させたいもが、とけて柔らかくなったところを足で踏み、水分を取り除く。

地理の授業で広がった世界 — 興味が今につながる原点

高校時代の地理の授業は、知らない世界があることを知ることが楽しかった。特にケッペンの気候区分という気候分類がおもしろくて、行ったことのない土地の暮らしが気候区分の特徴から想像できることにワクワクしました。長野県の公立高校に通っていた当時、地理の先生が現地の食べ物を授業に持ってきてくれることもあり、特にデザートを試食した経験は印象的でした。先生がいつも楽しそうに世界のことを語ってくれたからこそ、私も地理に興味を持つようになりました。そこで得た知識や興味も、今の活動につながっているといえます。



グトルフォスの滝(アイスランド)にて(2024年1月撮影)
p.29 写真：岡根谷実里さん提供