

little forest
×
cinemanna!



- こだわりの暮らし -

映画を観た後、なぜか自分の人生がちょっと良くなったような気分になることがある。
映画の中に見る人生はきっと誰かの毎日にヒントをくれるはず。

cinemanna!を体験したあなたの人生が、映画を観た後のようにほんの少しhappyになりますように…。

1st dish

《漬ける》

- 地元野菜のみかん酢漬け -



このピクルスは、地元で生まれ育った食材だけで作りました。マリネ液には、昭和8年から静岡市で製造されているみかんのお酢「延命酢」を使用しています。普通、酢というのは鼻を刺すような香りと強烈な酸味が特徴ですが果実酢はまるやかさが特徴。公式ホームページのこの文章を読んで皆さんにも「延命酢」をお伝えしたくなりました。

これからも社長以下従業員一同、皆様に喜んでいただけるお酢造りに日々精進し、お酢造り一筋で努力いたしますので何卒お願いいたします。

(近藤酢店 公式ホームページより)

静岡県は大きな台風もそれ易く、気温も穏やかでとても過ごしやすいですね。そのせいか、この土地が好きで生まれも育ちもここだ！という人は、なんだかのんびり屋さんや穏やかな人が多いかもしれません。

どうかな、この土地で育った素材は優しさのある味ですか？



—みかんのお酢「延命酢」—

静岡県産のみかんを酢酸発酵させた手作り果実酢に蜂蜜・果糖ブドウ糖等を加えた飲料にもなる調味酢。合成甘味料・保存料を使用しない安心安全なお酢です。製造者/有限会社近藤酢店

2nd dish

《漬ける》

- 皮を脱ぎ捨てたトマト -



『私のトマトは露地栽培。大概は病気にやられて収穫はほんのわずか。(ビニールハウス栽培ならば健康に育つが) ハウスを建てたらなんだかずっと小森に居ついてしまうような、それが決まってしまうような気がしてずっと先延ばしにしている。』

(リトル・フォレスト夏 いち子の台詞より)

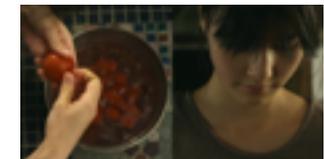
この台詞には、今のままでいいのだろうかと悩む若者の葛藤がありました。

トマトの皮はしっかりと張っていて、意外と強い。でも湯剥きすると驚くほどに味が浸透しやすくなります。西浦みかんを絞ってジュースにし、敢えて首都圏産のミニトマトを漬けてみました。みかんの風味がうつったトマトはまるで甘い果実のような新しい味に変わります。

どこで生まれ育っても、張り詰めた皮を脱ぎ捨てその地に浸かってみれば、きっと新しい自分に出会えるのではないのでしょうか。

生まれ育った街を出るのは、勇気がいること。
生まれ育った街に戻るのは、もっと勇気のいること。
もう一度出て行くのは、覚悟のいること。

悩むべきはどこに住むかではない、どう生きるかです。



3rd dish

《茹でる・和える》

- 青パパイヤと茹で鶏のサラダ -



『俺はさ、他人に殺さしといて殺し方に文句つけるような、そんな人生は送りたくないなって思ったよ。こっち出て初めて小森の人たちに会ってさー、尊敬できるなあって思ったよ。中身のある生き方してきたんだなあって。』

(リトル・フォレスト夏 ユウタの台詞より)

主人公の親友ユウタも都会から小森に戻った若者。彼もまた自分の人生としっかり向き合うために帰ってきました。

この台詞、ああ確かに悔しい思いだろうなって思いますよね。でも多くの人は、殺し方を知ってしまったらもう肉なんて食べることはできなくなるんじゃないかな。これは持論だけど、私たちが知っているべきなのは、何気なく食べるもの全てにイノチが宿っているということです。

「食べる」という行為はイノチを頂いています。頂いたイノチは、血となり肉となり私たちの生命を繋いでくれる。だから口に運ぶ前に「(イノチを)いただきます」と感謝を伝えるんです。

難しい味付けをしなくても、塩で茹でるだけで十分美味しい。こうしてシンプルに味わうことは、頂いたイノチへのリスペクトな気がします。

まだまだ青いユウタの心情に合わせて青臭い青パパイヤで食感に遊び心をプラスしました。



—青パパイヤ—

沼津市の仲見世商店街にある「中央丸中青果」さんにて購入。青パパイヤはキュウリのような食感で野菜としてサラダや和え物に使われます。不思議なことに、熟すと黄色い果実が変わり、マンゴーのように果物として食べられます。切った時に出る(パパイン酵素)は強い消毒作用があるようでニキビや肌の傷に使われるそうです。

4th dish

《煮る》

- 煮詰まった豚の角煮 -



考えが“煮詰まる”と言いますが、これは本来「十分に考え抜いてもう直ぐ答え(結論)が出る!」というときに使う言葉です。それが最近ではどうも逆の意味に捉えられています。

じっくり煮て、答えを探す。だからこそ濃くて深い味わいになるんです。

私たちはいくつ年を重ねても、また新しい壁に直面します。悩んで克服し、そしてまた次の壁にぶち当たる。未来に希望を抱いて生きる限りはずっとその繰り返しです。もどかしいかもしれないけれど、それって人間として深みが増すってことなんじゃないでしょうか。どれだけ達成したかよりも「どんなことに悩みどう乗り越えたか」どうやらそっちの方が大切そうです。

深く悩んだ時には豚の角煮を食べて、「よし、まだもう少し考えぬくぞ!」そう思い出してください。



5th dish

《焼く》

- お好み焼きコミュニケーション -



「これ絶対いける。なんで今まで誰も思いつかなかっただろう。キャロットケーキに続く新しい定番ケーキになりそう。ねえ私って天才かも！」

粉・砂糖・卵・サラダ油・生姜……「うん、お好み焼きだね。ソースある？」」

(リトル・フォレスト春 ユウタといち子の会話より)

「キャロットケーキがあるんだからいけるかもしれない」そう
言って春キャベツを使ったケーキを考案するいち子。
出来上がったのは形が違うお好み焼きでした(笑)

こんな風にちょっとおバカな失敗は結構楽しかったりします。
こうやって仲間と他愛ない日常を共にしている時間が実はとても
大切な時間という気がします。

お好み焼きは共同作業して食べる料理。一緒に作って食べる、そ
れだけでも小さなイベントです。仲良くなりたい時、喧嘩した
時、食の力は時々心を通わせることができる最高のコミュニケー
ションなんです。

映画の中には手作りのウスターソースが登場していたので、こち
らは静岡で大正時代から作られている鳥居食品から。ウスター
ソースがベースになっている中濃ソースを使用しました。こうい
うものにこだわられるのって、なんかいいですね。



— トリイのウスターソース —

大正13年からソースを作り続け
ている鳥居食品。日本で唯一木桶
熟成という製法を使ったこだわりの
深いソース。使用する素材への
こだわりも長年愛される理由のひ
とつ。「ウスターソース」をはじ
め、「中濃ソース」「オムライス
をおいしくするソース」「カレー
専用スパイスソース」など個性
的なラインナップが揃っています。

6th dish

《炊く》

- 閉じた稲荷寿司と溢れ出た稲荷寿司 -



映画『リトル・フォレスト』では会話より、主人公いち子が一人であるシーンや心の声のナレー
ションで入ることが多い。自分の本当の気持ちを外に出すことをしていないように見えます。

もちろん人にアドバイスを求めたり、思ったことを言うのは素晴らしいことで新しい気づきも多
いですよね。

いち子はきっと、小森にずっと暮らして居る人達と自分とは価値観が違うと知っていたんでしょ
う。人ってみんな違うんです。だけど平均的な考え方で生きるコースはあります。その道を選べ
ば結構仲間は見つけやすいし、安定や安心を感じられる。地方に行くほどその割合は多いです。
その中にぼつんといると、この人達とはどうやら考え方が違って気づいた時ものすごく怖いん
です。だって話しても、的外れな答えばかりが返ってきますからね。それはそれで面白いんです
けど、そう思えるには少し大人になってから。

でも自分と同じような考えでいてくれる人は世界中探せば必ずいるものです。
自分はこういう人です！と言えるようになると見つかります。
だからなおさら、「いち子、がんばれ！」と応援したくなります。

しっかりと自分で人生を決めようとしている姿はとても素敵だと思いませんか？
それって青春です。

今はじっくり内にこもって、「よし、これだ！」っていう答えが出たら、今度は内の声のがどん
どん溢れ出したらいいなって思います。だっていち子はそのくらい魅力がある人なんです。

これを食べるあなただってね。



そんなわけで、椎茸・人参・切り干し大根・ディ
ルを詰めた稲荷寿司を作ってみました。中身が
見れても見えなくてもその美味しさに変わりは
ないけど、溢れ出してる方がなんだか楽しそ
うでしょう♪

7th dish

《揚げる・摺る》

- すり鉢でつくるかぼちゃのディップ -



再び実家で暮らしてからすり鉢を使うようになりました。ゴリゴリという音も心地良いし、自分でやってる感じが見えるのが良い。

フードプロセッサーを使う方が均一で早いけど、そんなに急がなくても良いじゃないか、と時々思います。鋭く切られているのを見ると食材もかわいそうで、その点から考えてもすり鉢は丁寧な気がします。

同じような仕上がりにするにも方法は色々あります。自分に合った方法を色々試してみるのは結構楽しいです。

かぼちゃの旬は実は5月から。栄養価も高いのでかぼちゃのペーストをすり鉢で作ってみました。

食感楽しく、サツマイモチップスをディップしてどうぞ。

8th dish

《冷やす・煮る》

- 煮豆はデザートです -



小さい時から感じていたことがあります。

「甘く煮た豆はおかずらしくない！」

大学芋はおかずかおやつか、バナナは弁当のおかずかおやつかという議題も幾度となく論争されてきました。

でも、これも言いたい。

「甘く煮た豆はおかずかデザートか！」

映画の中にも登場していましたが、一般的に小豆はおやつよりだと思います。では他の豆はどうなのでしょう？

昔、祖母の行きつけだった沼津市の惣菜屋「恵美屋さん」で懐かしい味の金時豆を仕入れてきました。白米ではなく、バニラアイスと一緒に食べてみてください。甘く煮た豆はおかずかデザートか、検証しましょう。

これがmineco.風な豆の食べ方です。

9th dish

《焼く》

- 正反对だから一つに。白隠正宗と静岡茶のパウンドケーキ -



いち子の家ではクリスチャンじゃないからクリスマスを祝いはしないけど、年忘れお茶会として少し洒落た二層のパウンドケーキを食べます。

私もパウンドケーキには思い入れがあるので自分流に作ってみました。

正反对でいつも喧嘩ばかりだった祖父母の為に作ったレシピですが以前はそれぞれのケーキでした。

祖父は毎晩飲む「お酒」とホッカホカの「ごはん」が好きで、祖母は毎朝飲む「お茶」と「はちみつ」たっぷりのバタートーストが好きでした。

そんな二人をイメージして「沼津の地酒白隠正宗と黒豆の米粉パウンド」と「静岡茶とはちみつのパウンド」を一つにしてみました。

全く違う素材なのにやってみたら意外と合う。違うからこそ、一緒の方がいいのかもしれない。



- DRINK -

10th dish 《割る》

甘酒の豆乳割り

「飲む点滴」と言われる日本の伝統的ドリンクが、近年は海外でも注目されています。リトル・フォレストでは自家製甘酒を冷やして飲むのシーンがとても美味しそうに見えました。少し飲みづらくて苦手だったけど冷やして豆乳で割って見たら結構いけちゃう。食欲増進の効果もあるのでウェルカムドリンクにどうぞ。

11th dish 《割る》

レモンの延命酢漬けサイダー

レモンをみかんのお酢につけるってどういうことだ？と思われそうですが、まるやかな「延命酢」とレモンの酸味がそれぞれの役割を果たしてさっぱりさせてくれる。お酢には健康効果もあるので、この夏はこれで乗り切りましょう。

12th dish 《淹れる》

水出し緑茶

この土地で生まれ育つとお茶は定番ドリンクですよ。急須で入れるお茶も好きだけど水出しで飲むのもスッキリして初夏にはオススメです。



映画を観ると、ストーリーよりも登場人物の感情や自分が感じた事ばかりが記憶に残ってしまいます。だから映画の紹介やオススメはあまり得意ではないんです。

今回の作品は、東北の山奥にある“小森”という小さな村の集落で自給自足で暮らす少女のお話。「春・夏・秋・冬」四つのストーリーで構成されています。小洒落たドキュメンタリー風ってあまり見慣れないし、きつこの映画もそれ系だろうと全く見る気がしませんでした。イベントの為に数種類の料理が浮かぶ映画を選ぶ必要があったので、まあ見てみるか…そんな気持ちでした。そのはずが、シーンが流れていくうちにみるみる心が潤っていくのを実感しました。

出てくる料理が美味しそうだというの言うまでもないし、景色のヴィジュアルもとても良い。何より主人公いち子の気持ち、かつての自分と重なりすぎて振り返りのような気分になりました。丁寧に穏やかな暮らしを見ていると、ついゆっくり見入ってしまいました。

生まれ育った街を出て自分の人生を歩むのはとても勇気のいること。幾つかの経験を重ねて、その街に戻ってくるのもっと勇気のいることだと思います。もちろんポジティブな理由もあるけれど、多くの場合は葛藤や痛みを知って帰ってくる。私は後者のパターンで、再びこの地で暮らして3年目になります。そのままこの地に居着いていいものか、でも一体自分の居場所はどこなのか分からない…自分探しは若者が必ずぶち当たる壁です。久しぶりに会う友人には「トーキョー戻らないの?」と未だに聞かれるし、都内で暮らす地元友人には「沼津がもっと良くなったら戻ってきてもいい」随分人任せな言葉を聞くこともあります。そういった何気ない言葉は時々武器になってしまうもので、都会の活発な環境に身を置く事が幸せなのか、それとも片田舎のスローペースな空気に身をまかせる事のほうが健康的なのか…そもそもその二択しかないのか? 余計に悩むことになりました。自分なりにその答えを出したくて、この2年半向き合ってきた気がします。

映画「リトル・フォレスト」を観て、3年前と比べて自分はどんな風になっちゃって、今をどう生きているだろうか改めて向き合いました。そうしたら自分はどうか「場所」へのこだわりはそれほどなく、「どう生きるのか」の方がよっぽど重要なんだと気づくことができました。そうか、だから私はcinemanma!に行き着いたのかと。ああ、しっかり自分で人生を歩き出したんだあって。

…あ、やっぱり映画の紹介じゃなくて感想になりましたね(笑)



この写真はすべて地元で撮ったものです。見方を変えると素晴らしい景色に溢れています。

cinemanma!には、人生で体験したことすべてが詰まっています。一番苦しくて生きるのが辛かった修行時代、逃避するように映画を観ていました。その約二時間は心配事を忘れられた。

当時は今よりもストイックで（耐える＝夢を叶える）と思い込んでいたし、応援してくれている人たちに「助けて」というのはワガママだと思っていました。気づくと深夜に帰宅してから映画を観ることが、自分で乗り越える唯一の方法になっていました。

怒りが込み上げたり、ワアワア泣く事、胸が熱くなったりスカッとする体験…作品によって違う感情体験は、心のデトックスとなり誰にも会わずにできる一人セラピーのようでした。そうやって少し元気になると仲間や師匠が作ってくれた食事が喉を通り、活力に変わった。映画や仲間たちのおかげで生き抜く事が出来た、今でもそう思います。

そんなわけで cinema (映画)、mamma (食事)、humanity (人間関係) で人の心をほんの少しハッピーにするcinemanma!ができました。

cinemanma!を考えるのは時間を忘れる程にとっても楽しい。想像を膨らませて考えることは最高の遊びです。仕事中や電車の待ち時間、散歩中、いつでもどこでもできるんです。

親しい人は、私に話しかけても返答がないという経験、もしくはとんでもないドジやド忘れを知っているでしょう。暇そうにじっとしている時こそ実は頭がフル回転していわゆるフロー状態に入っているのです、どうも切り替えにタイムラグが生じる。アップデートされて浅い記憶からどんどん削除されてしまうんです（笑）その状態は最高に気持ち良くて、生きる上で最も大切にしている感覚。おかげで「住む場所」への不安は消えて「どう生きるか」にマインドチェンジできました。他人と同じ感覚に巻き込むことはできないけれど、頭の中が楽しくなると人生自体が楽しくなることを伝えたいと思いました。

私が映画から感じたことやリスペクトする人たちの言葉を受けて思い起こす料理は、食べる人にも何かポジティブな感情を引き起こせるかもしれない。

でも、店舗を構えてしまうとどうしても金銭的なバックに気が向いてしまうし、一定の場所で客が来るのを待っているのは性に合わない。店は意外と誰でもできるけど、続けていくリスクを体験したから別の方法を探したかったというもあります。だからイベント。自分の周りにいる近い人からポジティブ感情の連鎖をつくる作戦にしました。

ゲストの皆様がとびきりの笑顔になってくれること、笑い声が響くこと、目の前で飛び交う皿。少し緊張しながらも同じ釜の飯を食らうことでだんだんと表情が溶けていく、そんな景色がたまらなく素敵なんです。まるで映画監督になったような贅沢な景色です。

ライスワークとライフワーク二足のわらじでクオリティを上げていく、だから今のところ頻繁にはこなせませんが、情熱を持って好きなことに取り組むことは楽しくて今日も想像を膨らませています。より多くの方にこの取り組みを知って頂くために、イベントをやらない時にはブログを書いています。せっかく思いついたことだから、未来の自分宛に書き留めておこう。下手くそな文章でも世界にはたった一人くらいは好きだと言ってくれる人がいるかもしれない。happyになるヒントを得てくれるかもしれない、そう思っています。

気が向いたらどうぞ、読んでやって下さい。



- profile -



小山 嶺子 (こやまみねこ)

1989年6月2日、静岡生まれ。最近のニックネームはちゃん。仏教が必修科目の長閑な大学で、人間関係学環境学部住環境選考というタイトル長めのコースに進む。建築やデザインという正解のない課題に悪戦苦闘しながらもなんとか卒業を果たす。四年時に選択していた「絵本de建築ゼミ」で共同制作した仕掛け絵本がコンクールで入選し、本という表現方法に感動する。その後、自身は食べる事が嫌いだったにも関わらず、食の専門学校へと進む。カフェの専門分野を学びながら恵比寿、渋谷の飲食店で実践を鍛える。この時カフェ文化に魅了され食べることも好きになる。卒業後はD&DEPARTMENT DINING東京本店で接客とバリスタとしてのスキルを磨く。店長不在という社内状況で試行錯誤しつつ、デザインと食のプロが集まる場所で作り手の志やナガオカケンメイの思考を学ぶ。2014年には神奈川県秦野市に拠点を移し、半年間ほぼ無給で働き続けるという過酷な労働条件のなかカフェの料理長兼店長を務めた。この経験が基盤となって現在は地元静岡県沼津市にて、珈琲屋の店員として働きながら、映画にインスパイアされた料理を囲む地元の交流会cinemanma!を不定期開催中。

この活動は、2016年に大人が自由に生きるヒントを提供する自由大学の講義「お店をはじめのラボ」にてこのプロジェクトを思いついた。最終講義の1分間プレゼンテーションで優勝を勝ち取ったことをきっかけに、始動した。より多くの方に知ってもらうために、毎日がほんの少しhappyになるcinemanma!ブログの執筆をはじめ。2017年には自由大学の「本をつくる方法」という講義に参加し、新たな仲間とメンターに出会う。現在は試行錯誤しながらmineco.というペンネームでこの取り組みを本にまとめ出版することを目指し、日夜研究に没頭している。

to be continued...

