

やまがたLifeポジティブキャラバン ～山形の若者を照らす“幸せ”への道しるべ～



鶴岡市立豊浦中学校



GUEST SPEAKER 講師

三浦 友加 さん

Profile

1982年鶴岡市生まれ。料理家、タレント、薬膳インストラクター、庄内浜文化伝道師、やまがた特命観光・つや姫大使。2004年から吉本興業でお笑い芸人に。吉本興業の「あなたの街に“住みます”プロジェクト」を機に山形へ戻り、2011年5月から初代「山形県住みます芸人」としての活動をスタート。2019年、吉本興業を卒業。現在はキッチンカー「COCOSATOキッチンにつくりけっくり号」で、里山薬膳カレー「ミウラのユカレー」を販売するなど酒田市を拠点にフリーランスで活動中。

ROLE MODEL ロールモデル

日々、発見&惚れこむ 山形各地の豊かな食文化

アルバイトで得た料理づくりの経験が今に

学生時代、吉本興業の若手芸人時代は、生活を支えるため、特技を身につけるため、世の中を知るためにトータルで50種類ほどのアルバイトを経験しました。失敗ばかりでクビになることもたくさんありましたが、様々なジャンルのプロの生き様と知識や技術を学ばせていただきました。

飲食店に勤めた時は、ホール担当には向いておらず、厨房担当になりました。100種類もあるメニューの作り方を覚え、

いくつかのお店を掛け持ちすることで更にレパートリーも増え、メニュー開発や料理芸人の仕事、出張料理の機会もいただきました。

伝統医学と山形の食材を融合したカレー

世界の伝統医学である中国医学とインド医学の知識と山形の郷土料理を取り入れた「ミウラのユカレー」を2018年から展開しています。その土地で作られ続けてきた味噌やしょうゆの実、地場の山菜も使ったオリジナルの薬膳カレーです。

ヴィーガンカレーを中心に、ジビエなど地域の困りごとなどに関わる食材を使用することもあります。春から秋の間はキッチンカーやマルシェに出店し、冬はイベントへの参加やレトルトカレーの製造などをしながら活動を続けています。

ヴィーガンに関心を持ったのは飲食店でアルバイトがきっかけです。外国産の鶏肉が国産よりも格安で販売されていることに疑問を持ち、調べていくうちに劣悪な環境の中で抗生物質や成長ホルモン剤を投与して育てている国もあると知りました。また、まだ食べられるのに捨ててしまったり、食べ放題の店では元を取ろうとトイレに駆け込みながらも食べようとするお客さんがいたり。人間の都合で動物たちが傷つけられています。

フードロスや健全な食循環などを考えた時に、山形の保存食の文化や、出羽三山の精進料理など、SDGsの面でも合理的で素晴らしい要素がたくさん含まれているように感じました。在来作物が豊富で、各地域に行事食が根付いているのも山形の素晴らしさです。こうした食文化が途切れることのないよう、大人も子どもも楽しみながら守り繋いでいくことも大切だと思います。

感謝の心を持ち続ける県民性

庄内には、NHKの大河ドラマにも登場した酒井忠次公、上杉鷹山公を支えた豪商の本間家三代当主本間光丘公、注連寺

に即身仏として安置されている鉄門海上人など、歴史をつくってきた偉人が多く存在します。こうした人たちは私利私欲のためにお金を使うことはせず、民のために尽くしたようです。

万物に感謝の心を持ち続ける県民性も山形の誇りです。県内いたるところに草や木を通して自然の霊に感謝を示す「草木塔」が点在していることにも表れています。海のまちで生きる皆さんには親しみもある善實寺の五重塔は、日本で唯一の海の生き物への感謝を表す魚鱗一切の供養塔です。身近で気になる石碑や建物など調べてみると興味深い逸話に出会えるかもしれません。

山形は知る人ぞ知るパワースポット

山形には出羽三山があります。東京で会った占い師やスピリチュアルの仕事をしている人に「山形県出身」と伝えたと「ラッキーだね!」とよく言われました。

江戸時代には全国から出羽三山の奥参りに多くの人を訪れ、数多くの人の信仰を集めていたそうです。松尾芭蕉の俳句にもある“語るなかれ”の文化なので詳しくは言えませんが、多くの人を魅了する出羽三山は特別な場所です。ご縁があつてこの地に住んでいると思うので、ぜひ行ってみてください。

MESSAGE

メッセージ

未来を生きる中学生へ、 感謝の気持ちを持って強く、優しく、 たくましく、しなやかに

自分を守れるのは自分

今は家族や学校、地域などに守られているかもしれませんが、外に出れば自分を守るのは自分しかいません。私は世間知らずなところがあり、よく怒られていました。理由がわからず怒られることも多々あり、その時は一旦謝りつつも怒ら

れた理由を尋ねることにしました。器の大きい人は納得のいくように教えてくれますが、その時の気分で怒る人は逆ギレや理不尽な事しか言いません。

自分の機嫌は自分で取ることや、いじめなどのマイナス要素には加担しないこと、不安なときはお守り代わりにボイスレコーダーを持ち歩くこともおすすめで

す。自分を守りながら生きる術を見つけていきましょう。

心の中にジャッジメンを

甘い誘いは楽しそうに感じるものです。将来を考えた時に後悔しないか一度立ち止まってください。SNSの時代、リベンジボルノの被害もあります。好きな

相手だからと写真や動画を撮らせたり、むやみに触らせたりしないことが賢明です。嫌がってもぐいぐい来る相手なら、あなたのことを大事にしていないという証しかもしれません。心の中に“ジャッジメン”をつくるのも手で、私の場合は亡くなった祖母です。迷うたびに「おばあちゃんなら、なんて言うかな」と考えるようにしています。その他に「将来の自分の子どもがその姿を見てどう思うか」も考えます。悲しませるようならNGです。

別れの悲しみを乗り越えるために

大好きな人や家族のような動物の死はとてつらいものです。「こんなに悲しくなるなら、いっそ出会わない方が良

かった」と思うかもしれません。でも、全く出会えていなかった人生より、出会えた方が何倍、何十倍も良かったこともあるはず。楽しかった思い出をかみしめ、感謝し前向きに生きていってください。

全力で逃げることも大事

人を信じることは大事ですが、誰も善と悪の部分があるように、世の中には良い人もいれば同じくらい悪い人もいるかもしれません。中には、夢や魅力ある話を餌に釣ってくる大人がいるかもしれません。危険な場合、その場から全力で逃げる勇気も必要です。強く、優しく、たくましく、しなやかに生きていってください。

今回は、先生やご家族など、身近な大人の人からはなかなか聞きにくい内容の話をさせていただきました。私自身が親元を離れる前に、聞いておきたかった!なんで大人は教えてくれなかったんだ!と実際に思ったことの一部をお話させていただきました。

皆さん幸多き人生になることを、心よりお祈り申し上げます。



STUDENTS' VOICE

生徒たちの声

山形県についても知ることができたし、人生についてのアドバイスがもらえてうれしかったです。

これから自分の人生で起こるであろうつらい時の対処法や、社会に出たときに参考になる話を聞くことができました。

人生でつらいこともあるけれど、それを乗り越えるためのコツや山形の良さを知ることができてとてもためになりました。

私たちが知らない山形を知ることができました。

山形は田舎だなと思っていたけれど、視野を広く持って見るといいこともあると気づきました。

いままで偉人がいると思わなかったのですが、自分の生まれた場所に自信が持てるようになりました。

