



福島原発  
事故から10年  
【3回連載②】

## 料理研究家・枝元なほみさんに聞く 「3・11」は考え続けていく「宿題」。

2011年3月11日に発生した東日本大震災の直後から、さまざまな形で被災地を応援してきた料理研究家の枝元なほみさん。「食」を通じて「3・11」や原発事故と向き合う枝元さんに、当時足を運んだ福島の人たちとの出会いや、原発事故から10年となる今の思いをうかがいました。



枝元なほみさんとチームむかごのアイデアで誕生した「にこまるクッキー」

### 「食」を通じた被災地とのつながり

「3・11」のあと、居ても立っても居られなかったんです。被災した人たちが白いおむすびだけを食べている姿を報道で見ていたので、被災地に食料を送っている団体があることを知って仲間を募り、ふりかけや佃煮を作り届けてもらっていました。さらにクッキー作りのボランティアを呼びかけたら子連れの方も来てくれた。そこで、丸めて顔をつけるだけの形にしたのが「にこまるクッキー」の始まりです(右上写真)。手を動かし、おしゃべりして、誰かのために作ることで、気持ちが落ち着きました。

その後は、被災地の人たちに「にこまるクッキー」を作ってもらい、それを買い支えてもらうプロジェクトに変えていきました。自分が同じ立場だったら何か手を動かしていたらと思ったし、仕事づくりにもしたかったから。このプロジェクトは仙台や陸前高田にも広がり、4年ほど被災地で作ってもらっていました。

原発事故後のことで、すごく覚えているのは、春のメニューを考える料理番組の仕事の準備でスーパーに行ったときのこと。あさりの前でうーんとうなって買うのをやめたんです。魚も迷って使わなかった。どこでとれたものだろう、これを番組で使っているのだろうか、棚の前で立ち尽くしちゃったんです。「あさりも魚も本当にごめん」と思った。このことをツイッターでつぶやいたら、「私も同じです」とたくさんの人が返信してくれました。家族やママ友に話しても「気にし過ぎ」って言われてしまい、誰にも言えずにひとり立ち尽くしていた人がたくさんいたんだよね。

### 私たち自身が「生きることの専門家」だから

いろいろな土地で避難している人たちに会いましたが、被災した家に飼い猫を置いてきた男の子の話、避難所を3回も移動したというおばあさんの言葉……どれも覚えてます。農家さんのところも訪ねました。そのなかで、人それぞれに事情があって、「避難する・しない」「食べる・食べない」のどっちがどうだか言えないし、本当にわからないなって思ったんです。

そんなときにすごく胸にささったのが、社会学者・宮台真司さんの「〈任せて文句をいう社会〉から〈引き受けて考える社会〉へ」という言葉。それがきっかけで原発都民投票の請求代表者になりましたし、原発反対のデモにも行きました。任せて文句を言うだけにはなりたくないと思いました。

放射能のことにしても何のことにしても、何か自分の意見を言う「専門家でもないのに」とか「勉強してから言え」とすごく言われる。でも、専門家の意見だってそれぞれ違ったりするんだよね。実際に生きていくのは私たちなんだから、私たち自身が「生きることの専門家」として、身につけた知識や感覚で選んでいけばいいと思う。

コロナ禍で広がる貧困、種苗法など気になることはたくさんありますが、根っこには同じような社会の問題がある気がします。大変だけどいちいち反対の声をあげながら、新しい暮らし方を探していきたい。「10年の節目」と言われるけれど、今も継続していること。私にとって「3・11」は、これからも背負っていく宿題なんです。

被災地を訪ねて地元の人とクッキーや料理を作るなど交流を続けた枝元さん。写真左は福島県美里町、写真右は岩手県大槌町にて(写真提供/チームむかご)



枝元さんには、2016年の「ほんもの実感!」連続講座で講演していただきました。写真は「年越し大人食堂」で調理する枝元さん(2019年12月、パルシステム・東新宿事務所にて)



#### Profile

#### 枝元(えだもと)なほみさん

料理研究家。料理番組や料理本の執筆など、多方面で活躍。「食べ物の生産現場や農業にもっと前向きに関わってほしい」という思いから、一般社団法人「チームむかご」を設立。近著『枝元なほみのリアル朝ごはん』ほか著書多数。  
チームむかご <http://mukago.jp/>

## 放射能検査状況について

2020年度の検査数(カッコ内は検出件数)/2021年1月6日現在  
※最新の検査状況は下記左側の二次元コードよりご覧いただけます。

総計: 1570(24) 不検出率: 98.5%

2019年度の検査数 総計3025(30) 不検出率99.0%

青果	350(3)	れんこん(3.5~7.8Bq/kg)から放射能が自主基準内で検出されました。
しいたけ	29(19)	生しいたけ(5.0~11Bq/kg)、岩手県産乾しいたけ(5.0Bq/kg)から放射能が自主基準内で検出されました。
他のきのこ類	34(0)	2019年度に続き、1月6日現在で放射能の検出はありません。
米・米飯類	30(1)	2020年産米の検査は27産地29検体の玄米で検査し、栃木こしひかり(3.0Bq/kg)から放射能が自主基準内で検出されました。白米で再検査したところ不検出でした。 ※放射能の多くはぬか部分に蓄積します。検出された栃木こしひかりは白米でのお届けとなります。

牛乳、肉、卵	31(0)	産地ごとに定期的に検査しています。2019年度に続き、1月6日現在で放射能の検出はありません。
魚介類	82(0)	2019年度に続き、1月6日現在で放射能の検出はありません。
飲料水・飲料	42(0)	2019年度に続き、1月6日現在で放射能の検出はありません。
乳幼児用食品	179(0)	2019年度に続き、1月6日現在で放射能の検出はありません。
その他加工食品	793(1)	ほしいも(3.0Bq/kg)から放射能が自主基準内で検出されました。

※乳幼児用食品のみ検出下限値1Bq/kg、その他は検出下限値3Bq/kg。



- 週次の「放射能関係のお知らせ」はインターネットに掲載しています。
- インターネットから見られない方はこちらにお問い合わせをお願いします。

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときめき  
パルシステム  
問合せセンター ☎0120-868-014  
月~金曜日:9時~20時  
土曜日:9時~17時  
※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム山梨 甲斐センター ☎0120-28-5891 西桂センター ☎0120-32-1061 一宮センター ☎0120-21-9898  
パルシステム群馬 高崎センター ☎0120-60-5118 渋川センター ☎0120-36-3315 東毛センター ☎0120-63-3735  
※センターによって、携帯電話からはご利用できない場合があります。