



# 旅行記

森山 幹麗

昨年11月、約1ヶ月間インドのデリーから始まり、ラドスーン→ムンバイ→チエンナイ→ボンディチエリー→バンガロール→マイスールの各地へヨガと冥想の研修旅行に行くことができました。マクロビオティックが世界的に普及し日本食文化の伝統が国際社会で注目されています。

身土不二や一物全体・陰陽理論といった考え方も日本だけではなく世界中の国々や地球全体に意識が及び、さ

らに靈性的な見えない世界の物事にも応用可能になると、マクロビオティック哲学の理解が深まり総合的な心と身体の能力開発へとつながることでしょう。

底知れぬ叡智の宝庫である魅力的な国インドを様々にこの旅行記をインド情報源の一つとして役立てていただけましたら幸いです。

## 第1回 インドの食文化

日本の食料自給率は40%以下、肥料・飼料自給率は10%程度。日本人は自國で稼ぐお金や労力が国民や地域社会の利益につながらず、他国への依存も多く国の赤字も増えています。世代交代などから社会システムが根本的に変わることで医療費等も軽減され、人々の健康と心の豊かさが得られるようになるでしょう。

インドでは人と文化の宗教的結びつきが強く、自然環境の循環による命の営みからも、伝統や歴史に培われた幅広い豊かさが生まれていることを体感できます。人間の都合で首輪

をつけられている動物は動物園でも見かけませんでした。農村地域では牛も羊も豚も鶏も犬も人間と共に生存し、人工的交配もなく、不殺生・非暴力が守られています。

人々が生きる基盤となる農業は今でも牛に鋤をひかせて田畠を耕し、田植えや草取りといった農作業もほとんど手作業です。昔ながらの習慣から、人の生死が生活の中に関わり、家族や親族の団結も強く、何事も戚や地域の仲間同士で協力します。

お金が無くとも豊かに暮らせる環境と知恵があり、人々の愛情も感じや

すい精神的にも豊かな国です。動植物のバランスを理解し大切にしながら、自然と共に生きる生活習慣と教育を取り入れています。ガンジースさんが実践されたような食料などの自給ができる国民運動を日本も実行するべきだと思います。

インド北部の乾燥した地域では、野菜が貴重で、やせた土地でも育つ豆類を作りそれらを天日干し保存し、必要なときに水戻して食べるなど、素食をしている地域が多いです。南インドは北部に比べて野菜も植物

南インドの田舎風景



さとうきびの収穫風景



も盛んです。熱帯特有のフルーツや木の実も多く、人々も穏やかな感じがします。宗教的理由からも菜食者が多いインドではマクドナルドにもベジタリアンメニュー（豆コロッケバーガー）が存在します。インド人家庭の台所で料理を作るお手伝いをしたり、長距離列車でインドの駅弁を堪能し、家庭的な手作り弁当も拝見できました。

インド人は身分の違う人や外人からもらうもの（作ったもの）を食べなかつたり、外食もせず自分でお弁当を持参する人や、家から届けてもらう人が多いことも知りました。我々外国人はガイドブック※1などの情報源を頼るところもあり、行く



色とりどりの季節野菜が並ぶ  
ムンバイのマーケット



インドの元気な子ども



マイスールのマーケット  
野菜や果物は袋詰めせず量り売りされている



**●PROFILE**  
もりやま・みきよし  
1975年生まれ。東京都  
国立市出身。北海道農業専門学校農業本科  
卒業。リマクッキングスクール師範科卒業。マ  
クロビオティックインストラクター。マクロビオ  
ティック・ヨガ主任講師。くつろぎ工房主宰

写真撮影：森山 江美

お店の先々でよく会います。地元の美味しいお店を探すときには、行列ができ賑わうお店に入ると、料金も現地価格で本場の味を楽しむことができます。日本で本場同様のインド料理店やアーユルベーダ施設を探すことは、新鮮な材料などが調達できず、難しいものです。身土不二や陰陽理論を無視せず、農法・調理法・治療法を行うことが大切なことを、日常生活と違う旅の体験からさらに理解することができました。

現代のインド人でも日本のように生活習慣病に悩む人が増し、乳製品の過剰摂取や果物や白砂糖と化学食品添加物の摂取も近年多くなって、食文化の西洋化からも問題となっています。厳格な穀物菜食をしていても高血圧・便秘・むくみ・めまい・腎臓肝臓の機能低下、視力低下などの症状を招いています。そのようなインド人が日本で玄米菜食を実践し、食べ物だけではなく身体の使い方や呼吸法なども総合的に実践し体质改善して症状を完治した実例があります。

「食事とは、他の命を自分の命に換えさせていただく、尊い儀式」であり、文化や調理理論や素材の良し悪しも大切ですが、その「生かされている」という恩恵に対しての感謝と、奉仕的な生き方を日常生活や旅行でも実践るべきだと思いま

づく



←【長距離列車のお弁当】

- ・バスマティライス
- ・マンゴーピクルス
- ・野菜カレー



【南インドのミールス】→  
 ・プーリー(全粒粉揚パン)  
 ・パバド(豆煎餅)  
 ・野菜カレー(サンバル)  
 ・スープ(ラッサル)  
 ・ヨーグルト・ライス  
 ・野菜炒め(ボリヤル)  
 ・豆カレー