

# 良く生きること。

——著書『「汁一菜」でよいといふ提案』では、「お料理を作るのがたいてんを感じてゐる人に読んでほしい」と。家庭料理における「汁一菜」とは、どのようなものでしようか?

具だくさんの味噌汁

料理研究家の土井善晴さんは、家庭での料理について「一汁一菜」を提案しています。忙しい現代社会の中でも実践できる家庭料理の在り方、そんな家庭料理が親と子にもたらす価値とは——。今回の「Switch —共育のまなざし—」では、料理することとの奥深さについてインタビューしました。（聞き手=掛川俊明、村上進 5月12日付）



## 「一汁一菜」でよいといつ提案

に、大層牛座されたものを使ふことを  
めに、ますますなります。家庭料理から始ま  
ります。全ての家庭料理は家庭料理から始ま  
ります。そこからいろいろな事  
情、思想で変化します。「料理は  
「手と舌」——といわれてきた  
は、西洋的な思想の影響です。和食  
は素材を生かす料理ですから、手数  
を増やせば、それだけますくなるの

「普通においしい」



土井さんの著書『一汁一菜で  
よいという提案』は発行部数  
30万部を超えるベストセラー

家庭で料理を作つても「家族が  
も言つてくれない」という場面が  
あります。けれど、それはすでに「  
通においしい」と言つてくれてい  
るのと一緒です。違和感がなく、す  
かり安心しているからでしょう。

kansou@seikyo-np.jp

ご感想をお寄せください

ファクス 03-5360-9613

## Switch

なぜ、創価の信仰を選び取ったのか——今回は、パラグアイとタイの新メンバーの声をお届けします。  
(7月6日付)

連載のバックナンバーは電子版で読みます（有料会員）

Paraguay  
パラグアイ

# にする信心



政府の施設が立つ首都アスンシオンの町並み  
© Leonid Andronov/Shutterstock.com

## しれん 試練乗り越え希望の人生を

ミルナ・サンチェスさん



女子部

今、私は大学で哲學を学んでいます。コロナ禍での学生生活は苦難の連続でしたが、無事に卒業することができました。将来の夢は研究者への道に進み、海外で博士号を取得することです。

これまで私が耐めし続けてくれたS Gの先輩たちには感謝の思いしかありません。どんなに苦しい状況であっても、自信があれば必ず幸福の人生を開いていく自信を胸に、頑かに前に進めていきます。

## ウイルソン・カロンガさん

# 10倍の公務員試験を突破

を聞き、同時に別の人間から「おまえはアインソーグーの会合に誘われました」と近な所に伝法者がいることに驚く。好奇心で入会しようと迷はせられ、毎日の友人向けの会合に足を運ぶようになります。

ところが、まもなく私は大きな壁に直面しました。大学進学を詫びて建設業界に現場で働いていたのですが、腰抜けが起こるのも身になってしまったのです。しかし、男子部のメンバーが私の心を鼓舞してくれます。腰抜けのみを親身に聞いてくれ、「信心で勝れ」と張りよく」何度も励ましてくれるのです。そうした交流の中で、私は腰抜けを取り戻すようになります。18歳の本音を真剣に受け持つました。

以来、将来の目標に向かって真剣に取り組むようになります。その中で自分にとって最も印象的のよう道が開きました。28歳で大学の法医学部に進學することができたのです。間違は仕事、夜は学生の授業を日本語に通じ、苦労がある中でも充実感の日々でした。

そして今年は、国家公務員の採用試験に挑戦。強烈な決意を持つ随和の性格ができたのは、日々の学業活動と腰抜けの確信でした。「信心には不可能を可能にする力がある」との確信で、周囲の人々に伝法を語り広げる決心です。さらには、エンカルナシオンで行われた「イタファア創世文化会館」の開館式に参加でき、感謝と喜びでいっぱいでした。「信心には不可能を可能にする力がある」との確信で、周囲の人々に伝法を語り広げる決心です。