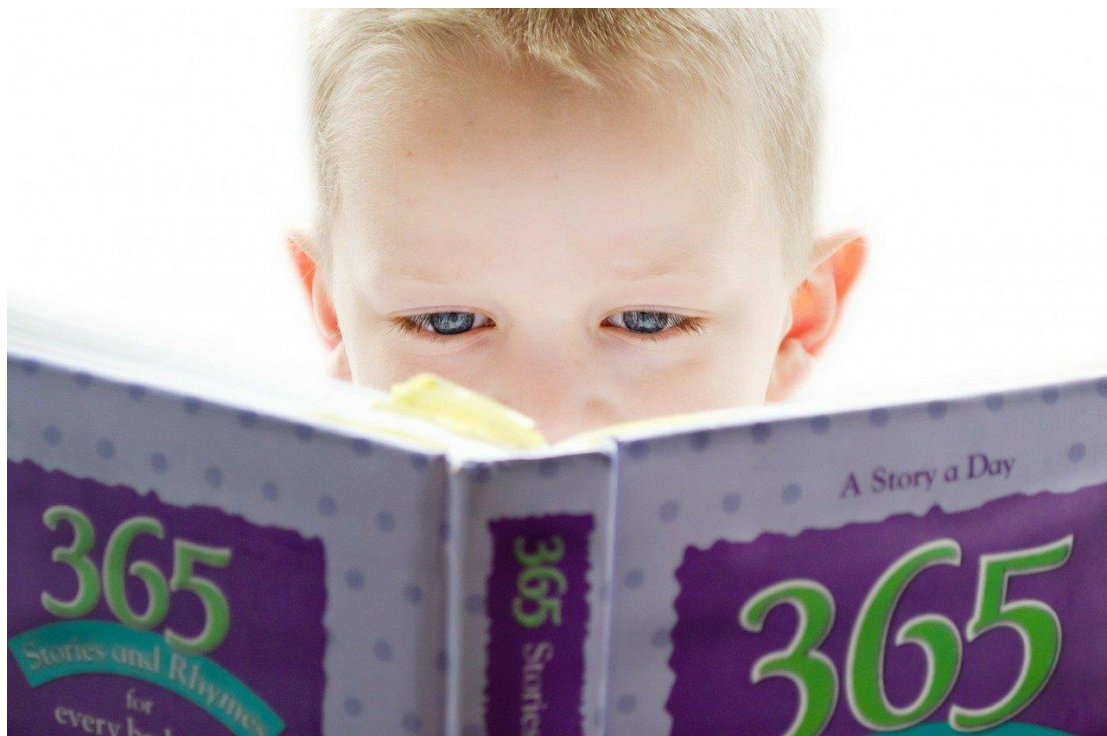


「和の食アカデミー」 ストーリーブック



山下としあき



こんにちは。

和食料理人歴20年！
脱レシピ無添加食生活になる
オンライン料理講座

和の食プロデューサー
山下としあきです。

テキストを開封していただき、
ありがとうございます。

このテキストは、
僕がなぜ料理の道に進み、
「和の食アカデミー」を仕事として選んだのか
をお伝えしていきます。

生い立ちからの道筋をたどっていくと、
人生の分岐点からの決断がはっきりとわかり、

**僕の人となりと料理への姿勢、
さらには秘めたる想い、未来への希望が
よくお判りいただける**

と思います。

そして、少しでも
山下としあきという人間を知っていただく
きっかけになれば幸いです。

それでは、始まります。



1. 誕生モノガタリ

わたくし、山下としあきは、
1976年1月8日に生まれました。



(生まれて8ヶ月くらい)

父は、鹿児島県の農家出身、
母は、城崎温泉の旅館の娘、
が結ばれたんですね。

父は（あきお）

母は（としこ）

母の体が弱かったことから、
一時は僕をあきらめようとしたそうですが

僕が生まれる前に母の父親が他界したころから、
体調が持ち直し、無事に出産できることになっ
たそうです。

「他界したおじいちゃんの力が働いた！」
「おじいちゃんの生まれ変わりだ～」

と、親戚一同が思ったみたいです。

しかし体の弱い母は、
もう子供を産むことができません。
体力がもたないのですね。

だから、結局 子供は僕一人だけなんですね。

そういう事情もあって、
父の父親（僕のおじいちゃん）が、

“あきお”と“としこ”の名前から
呼び名をとり、

“としあき”と僕を命名したそうです。



そんな生まれ方をした僕なんで、
しかも初孫でもあったので、
家族みんなにとっても可愛がられる子供になるわけです。



(クリスマス。一人っ子なのにケーキ2個もあるんです)

一人っ子で家族親戚みんなに
可愛がられて育てられた僕は、
典型的な超一人っ子に育っていくわけです。

でも父親だけは、**けっこう厳格**で、
あまりにも調子にのりすぎると、ぼこぼこに殴られました。
(4. 5歳でも容赦なかったな、時代かな)

ぎゃーって、逃げてても
追いかけてられて、
捕まって滅多打ちにされたことも。

今、思い出すと、けっこうひどい。

そして、礼節を学べるということで、
4才から空手を習い始めました。

空手道。

体力作りより、精神作りの印象が強く、

今でも言われる

**正義感だったり、
真面目さだったり、**

この時に培われたのだと思います。

しかも空手は、
子供ながらにけっこうのめり込みまして、

小学生の時には、
型の種目で

神戸市で1位。

全国3位になりました。

(過去の栄光ですね)



(全国大会での表彰記念写真です)

2. 料理への興味

小さい頃は、祖母の家（母の実家ね）城崎温泉で旅館を営んでいたの、
そこにいくのが、すごく楽しみでした。



しかし、祖母が喜んで、
名物のカニやお刺身を出してくれるのですが、

小さい頃は、海鮮系が苦手で、全然食べれませんでした。

今考えるとなんて罰当たりな！
って感じですけど、
今は、全然食べれますし、なんなら喜んで食べます

そこで、祖母が与えてくれたのが、
牛肉のたたきでした。
(子供ながらに生意気ですね)

城崎温泉は、カニだけじゃないんですね。
但馬牛も名産なんですね。

自家製のポン酢に良質な牛肉のたたき。

お肉がしっとりして、さくっとかみ切れたので、
子供でも全然、大丈夫。

幼い子供なのに、この大人びた料理が大好きでした。

ちなみに、僕が
「好きな食べ物は？」と大人たちに
聞かれると決まってこう答えていました。

**「1位牛肉のたたき、
2位焼き鳥、3位ピーマン炒め」**



聞いてくる人は、
ハンバーグやカレー、
お寿司などを予想してたみたいですが、

意外な答えが返ってくるので、

「酒のアテばかりや、こりゃええ酒飲みになるな」

と、よく言われていたのを覚えています。

でも、実際大人になってみると、
お酒がまったく飲めないスイーツ大好き男子です。

「はあ？」
と、よくみなさんに驚かれます。

さらには、
妻に「つまらん男じゃ」と言われています。

少し話がそれましたが、

小さい頃に経験した、

**バタバタと忙しい旅館の厨房を見ること、
香り豊かないろんな食材を見ること、**

が、

料理人への道のきっかけになったのだと思います。

3. 広島へ

小学校、中学校、高校
と至って普通な学生生活を過ごしていました。

今考えても、平凡な学生生活だったな
と思っています。

高校生のときに、
神戸市から**稲美町**という所に引っ越しします。

神戸市、明石市、加古川市に隣接している町です。
(同じ兵庫県です)



高校生の頃は、名前が田舎臭くて
イヤだったのですが、

大人になって郷土の歴史を調べていくと、
「**日本書紀**」にも出てくる**歴史ある土地**だと
気づいて、だんだん好きになっていきました。

そして、大学受験もあって、
広島に大学に行くことになり、

生まれ育った兵庫県を離れ、
一人暮らしをすることになったのです。

一人暮らしへの憧れもあったし、
自炊して生活することが楽しみでした。

その時から、
一人で料理すべてをすることに
憧れがあったのだと思います。
(実家では、やはり母の助けや口出しが入るから)

そして、広島での生活が始まるのです。
一人暮らしなので、
アルバイトをしなくてははいけません。

当然、飲食店です。

アルパークというショッピングモールにある居酒屋で
した。



その居酒屋では、

魚も卸させてもらいましたし、
魚の焼き物もやらせてもらえて、

**小さい頃から海鮮嫌いがここで克服され、
一気に海鮮好きに変わったのです。**

しかも、
飲食店での料理の仕込み方、段取りの仕方、
お客様への提供の仕方を学びました。

けっこう、バタバタした忙しいお店だったんですね。

大きな声をだして、接客するような元気なお店でした。



その時のお客様に、
自分が提供した料理が
「**美味しい**」と言ってもらえたことに、
嬉しくて興奮したのを覚えています。

顔が自然にはにかんで、
心が落ち着かないような感じでした。

料理人の世界、
飲食店の世界、
サービス業の世界

を体験し、



その世界の楽しさや喜びを体感した時間でした。

この時の体験が間違いなく、
僕を料理人の道へのきっかけになったのです。

4. もう一つの楽しみ

僕の大学生活の楽しみは、飲食店のアルバイトだけではありませんでした。

(学業の方は、普通にこなしていましたよ)



(学生時代、アメリカ短期留学で。髪が長いな。)

もう一つ、ドハマりしてたものがあります。

音楽です。

洋楽のロックにはまってしまって、
アルバイトのお金を
ほとんど注ぎ込むことをしていました。

ロックにはまったといっても演奏するわけでもなく、
ただレコード、CDを買いまくることでした。

ターンテーブルとミキサーをそろえて、
DJみたいなこともしていました。

普通、DJって、
テクノやハウス、などの
クラブミュージックなんですが、
僕はロックでした。

すっげえ狭い世界でしたけど、
友達みんなではまってしまって、

流川（広島の歓楽街ね）で、
クラブイベントみたいなことをして、
遊んでいました。



この時は、ガリガリで50キロなかったですね～～。
今では考えられないけど。

その時に、
イベント企画考えたり、
フライヤー作って配ったりしたのが
面白かったですね。

考えるだけでワクワクしたり、
ツレと話してるだけでウキウキしたりで、

みんなで何かを作り上げて、
お客様を楽しませて、
その空間を一緒に盛り上げていく喜びを
知ったんですね。

(今思うと、食卓の考え方にそっくり)

その時の名残で、
未だに家にターンテーブルとミキサー
レコード、CD 300枚～あります。



5. 料理人への道

大学も無事に卒業しましたが、
就職活動に失敗して、

結局、飲食店で働いていました。

しかし、大学にいったのは、
親の設備会社に就職し、親の後を継ぐことでした。

そのために工業大学に行っていたのです。

なので、
すぐに親の会社の手伝いをするようになりました。

でも、親と一緒に働いていても
全然、心が動かないんですね。

「将来この仕事やっていくのか。
ほんとにこの仕事やりたいのかな。」

でも親には大学まで行かせてもらったからな。」

なんてことをずっと
うじうじと、
考えてました。

でも、やっぱりやりたいことやろう！

と決心して、

両親の前で、

「料理の道に進みたい。」

と言いました。

父はショックを受けていたんですが、

意外にも母が大喜びして、

「やったー」

と声をあげたんですね。



さすがに、母が喜んでいるので、
父も何も言えなくなり、

結局、料理人への道に進むことになったのです。

一人息子が自分の会社を継いでくれないことは、
父にとっては、ショックだったでしょう。
(今では、ものすごく応援してもらってます！)

しかし、旅館の娘だった母は、
書道の先生でもあり、お花やお茶のたしなみもあり、
無類の料理好きだったので、

自宅に来るお客様に振る舞う料理も
数日前から仕込みして、

**お花や料理の盛りつけの仕方まで
ノートに記録して準備する**といった
素人ばなれしてましたから、

料理人になる僕を応援してくれました。

**僕の料理人の道は、
母からの影響が多分にあるんですね。**

両親の許可を得た僕は、
本格的な料理人の道を進むことになったのです。

6. 修行時代

両親の許可を得た僕は、
良きご縁に恵まれて、**宮島の旅館に就職**し、
本格的に板前として、料理人として人生が進んでいき
ます。

板前の世界って昔ながらの風潮がそのまま残っている
ので、**縦社会がものすごく厳しい**ですし、

大学卒業して、しばらくたっての就職だったので、
年下の先輩がいっぱいいるんですね。
(中学卒業してすぐに料理人になっている人もたくさん
いるので)

まあ、ホント。

口にはだせないようなことがいろいろあったよね。

「こなくそーー！」

と思えたこと、いっぱいですよ。

まあ、よく頑張ったな
と、今では思えますね。

いろいろと大変なこともありましたけど、

我慢強く努力した甲斐あってか、
どんどんと認めてもらい
上の仕事をやらせてもらえるようになっていったんで
すね。
(年がいていたので、気をつかってくれたのもあり
ます)

僕は、この修行時代に
密かに **2つの心** を持っていたんですね。

1つは、
素直な気持ちで修行して、料理を学んで行く心。

この心は、**素直に料理を学んで、経験を積んで、
自分の知識や技術を上げていくことです。**

もう一つは、
どうやったら料理人として成り立っていけるだろうか
を考える心です。

これは、修行時代に感じたことで、
料理人としてのスタートが遅かった僕は、
どうしても中学卒業からやっている人には
かなわないと思ったんですね。

その人たちは、
もう身体に料理人の職人氣質が染みこんでいるので、
その差が料理人としての差になると感じたんですね。

「こりゃ、けっこうな差じゃわ〜」と。

なので、僕は修業時代から、
**料理人としてどうやったら生き残っていけるか、
板前として人生の華を開かしていけるか**

を考えるようになるんですね。

その疑問をずーっと考えて、
料理人の道を進んでいきます。

でも、なかなか答えは見つからないんですよ。

7. 結婚

料理人として修業時代を過ごしてきた僕は、
飲食店からつきあってきた彼女と結婚します。

相性がすごく良くて、
出会えたのは、**運命だった**と思っています。

恥ずかしくて、本人には言えませんが。



食べ物の相性が良くて、
どっちかが美味しいと思えるものが、
二人共、美味しいと思えるので、

**料理を作っても、
料理を食べても、
同じ喜びを感じるんですね。**

さらに笑いのツボも同じで、
**面白いと感じることが同じなので、
いつも同じことで笑っています。**

**食べ物と笑いの相性が良いので、
人生の喜びを同じように感じられるんですね。**

これって、
とても素晴らしいことだと自負しています。

そして、

結婚式も行うのですが、
お互いの家族、親戚、友人などが一同に集まります。

僕は、
こういった機会は、結婚式しかないと思っているので、
人生が集約された日、人生最良の日
だと感じていました。

だって、

自分たちが積み重ねた人生に深く関わってきた方々が、
どわっと集まるコトなんて、まあ、ないでしょう。

今、考えるだけでもないし、もうできないしね。
(会いたいけど、会えない方もいますし。)



8. 家族

僕の料理人としての修行は続いていますが、
結婚して3年目に子供を授かります。

可愛い女の子でした。



妻が陣痛に丸二日間苦しんでからの出産でした。

「うーん、うーーん」
と苦しむ妻の背中をさすってやることしかできずに、
男の非力さを感じたのを覚えています。

ホントに大変だったな、と

今でも話ししてますね ^ ^

さらには、その2年後には、
次女が誕生しました。



女の子二人の父親になった僕は、
娘が可愛くてしかたがありません。

(今も、めちゃ可愛いですけど)

そして、

その次女の出産後、
すぐに長女をウチの実家に預けたんですね。

約1ヶ月預けたのですが、
その戻ってくる日に、
僕はすごい感動を受けたのです。

じわっと、鳥肌が立つくらいの感動なんです。

未だにその感動は覚えています。

僕は、その日いつも通り仕事で、
帰宅する時間は遅いんですね。

長女が戻ってくるのは、わかっていたので、
ウチの家族と僕の両親がいることは、
わかっていました。

帰宅して、家のリビングに入ると、

長女は戻ってきている。
次女をだっこしている両親がいる。
それを見守っている妻がいる。

**その空間がものすごく温かく
感じたんですね。**



エネルギーを感じたというか、
景色の色が違ってみえたというか、

**ほんとに、
いつもと違う感覚に覆われたんですよね～。**

こういうほのぼのした空気と安心感。
食卓ってこんな感動する空間なんだと、
体感したんです！

衝撃でした。

これが家族なんだな！
と心から思えた瞬間でした。

その時に

**こういう機会をもっと作ろう
こういう時間をもっと増やそう**

と決意しました。

だから、

**両親との時間をもっと増やそう、
両親ともっと話をしよう、と。**

でも、この決意は叶いませんでした。

9. 突然やってくるもの

両親と話す機会を増やそうと決意したのにかかわらず、
日常の忙しさにまぎれて、連絡もできずにいました。

たまに連絡してみると、

父は仕事で忙しく、
母も書道やお寺へのお手伝い（わが家は信仰心が強い）で忙しいみたいでした。

元来、身体の弱い母は、
定期的に病院に通っていました。

やはり自分の身体。
よくわかっていたのでしょうね。

「わたしはあまり長くは生きられない」
と子供の時から僕に話していましたから。

でも、仲の良い友人には、
「頑張って80歳までは、生きようね」
と話していたそうです。

両親とも忙しく、
次に家族がそろうのは、夏休みになる予定でした。

事前の話で、

母は、
「長女に水着を買ってあげているから
庭でプールして遊ばせよう」
と言っていました。

そして、

「今は忙しいんやけど、
それを励みに頑張っているんだ」と。

忙しさのピーク。
お寺の大きい行事の日。

これが終われば忙しさは落ち着くみたいでした。
母は、人一倍に頑張っていたそうです。

さらに、

周りの人には、
孫が近々やってくると嬉しそうに
話していたそうです。

しかし、その日の夜、
母は倒れました。

意識不明の重体でした。

僕が知ったのは、父からの電話でした。

「母が倒れた、すぐに帰ってこい。」

仕事から帰ってきた夜でした。

夜中に兵庫県の病院までいき、状況をききました。

今は、応急処置をしてるが、
数日で目覚めなければ、もう手立てがない
とお医者さんから言われました。

母は、父と一緒にリビングでテレビを見ていたら、
突然、倒れたそうです。

父もすぐに救急車を呼び、
心臓マッサージをしたそうですが、
心臓が7分間止まっていたそうです

この7分間が明暗をわけました。

結局は、意識が戻らず、
呼吸器をつけて植物人間のまま
約5年、入院生活をおくりました。

そして、

最後は、
父も僕も看取ることもできませんでした。

孫との再会を楽しみにして頑張っていた母。

目の前で倒れた母を救えなかった父。

二人の無念が手に取るようにわかったので、
やりきれない気持ちでいっぱいでした。

母が倒れた日にも、
長女の水着が目に見える所にありました。

この水着を見て、頑張っていたんだな、と。

そんな母が
僕たち家族に贈ってくれた言葉があります。

実は、

長女が生まれた後に、僕は家を建てたんですね。

その時に和室に飾る書を書いて欲しいと
母にお願いしたんですよ。
(母は書道の先生です)

その時は、

「遺書のつもりで書いてよ」

なんて冗談で言っていたのですが、
それが現実になるなんて、
思ってもいませんでした。

贈られた言葉は、

「所楽在人和」

(楽しむ所は人の和に在り)

人との交流、仲良くする事こそ、
そこに本当の楽しさがある
ということ。



(母の号は永泉。今は、玄関に飾っています)

あの時、
体感した食卓の感動もこの言葉の一部でした。

母がくれたこの言葉。

僕の人生の一部になったのは、
言うまでもありません。

僕は、この後、
料理人人生と食卓、そして健康。

この言葉を重ねられるかを考えていくことになります。

10. お父さん食堂へ

**母との別れが
人生を変える決意をしたきっかけでした。**

料理人になるきっかけをくれたのは、母。
料理人になることを喜んでくれたのも、母。
でした。

そして、料理人として、
次のステージを用意してくれたのも、母です。

料理人として、これからの道が見つからないまま、
ネットでの副業にチャレンジしていました。

ブログを綴って、広告収入を得る
アフィリエイトをコツコツと始めて、
大した収入にもならなかったですが、

海外の日本人からや、
NHK番組「プロフェッショナル」
に出演された人から、
(かなりビックリ！でもめっちゃ嬉しかったなあ)

**メッセージもらったりと、
普段繋がれない人たちとの交流は楽しいものでした。**

そのような交流から新たな出会いとご縁を頂き、
**オンライン料理教室「お父さん食堂」の企画を
創造するようになりました。**

オンライン料理教室「お父さん食堂」は、
3つの軸をもとにして、創造しました。

料理人、家族、地元愛

僕の人生を育ててくれた3つの要素に感謝して、
貢献、恩返しができるようにしています。



自分の**料理人の経験**を活かすことができ、
ネットの世界でいろんな人とつながることもでき、
あの感動を覚えた**食卓の推進**もでき、

さらには、**健康の重要性**を説くこともできる

「所楽在人和」が実践できるすばらしい志事です。

料理のチカラで家族の絆を深め、
世の中の家庭がより幸せになる
きっかけ作りをしたいのです。



オンライン料理教室「お父さん食堂」は、
きっかけ作りを幸せへの種とするならば、

料理人としての幸せの種
家族に対しての幸せの種
地元貢献の幸せの種

を広める活動なのです。

僕の志命は

”幸せの種をまくこと”

です。

そして、2020年
「お父さん食堂」改め、

「和の食アカデミー」
を開校しました。

家庭料理。
家庭の味。
から、家族の平和は生まれる。

**家族平和なくして、
世界平和なし。**

家庭料理で世界平和を実現する。

が、和の食アカデミーの**志命**です。

“**幸せの種をまくこと**”の実現に向けて、

自分自身がまず

太陽を浴びる**葉**のように
得られるすべてのモノを吸収し、

関わるすべてのお客様へ、

僕の持つ精一杯のチカラと
感謝と想いをこめて、

**真摯に向き合って、
人生を幸せに生きる下支えをしてみります。**

ぜひ、今後とも末永くよろしくお願いします。

最後までお付き合いしていただき、
ありがとうございました。