

# ごはんで人生が変わる

～料理人ちこからの手紙～



こんにちは、開運料理人ちこです。

わたしは現在、大阪の楠葉という街で、  
「御食事ゆにわ」の店長をさせていただいています。

御食事ゆにわは、10年以上前にオープンして、その後、  
数多くのお店ができ、テレビや雑誌にも取り上げられるようになりました。

そして、今年ついに、  
わたしが主演の映画「美味しいごはん」が  
公開されることになりました。



ここ数年で、ゆにわの活動は、  
あまりにも一気に広がっていて、  
わたしたちが一体何をしているのか、  
そしてどこを目指しているのか、分かりづらくなっていたかもしれません。  
だからこそ、このタイミングで、改めて、わたしがこれまでを振り返り、



わたしがどんな思いで日々、ごはんと向き合っているのか、そして、映画を通して、わたしたちは何を伝えたいのかを、書かせていただきたいなと思います。



わたしが大学生のとき、大阪楠葉の街に、「御食事ゆにわ」（※当時は違う名前でした）がオープンしました。



それから10年以上の月日が流れました。

毎日料理と向き合ってきましたが、1年1年が、とても濃く、人生何周分もしたんじゃないかとすら思うほどです。

飲食店で10年続く店はほとんど無いと言われていた中、ゆにわの場合、楠葉の、そこまで人通りが多いわけでもない場所で、10年以上続ける事ができ、さらに、1つの街に飲食店を5つも出すという通常では考えられないようなことができました。



これはひとえに、多くの方のご協力のおかげであり、  
本当に感謝しています。

たまに、来て下さったお客様に、  
「これだけ手間のかかった料理を、この価格で提供し  
て、よく成り立ちますね。」  
と言われることがあります。



例えば、わたしが以前出版した本「いのちのごはん」で書いたことがありますが、

ピッキングと言って、ご飯を炊く前に、  
白米なら精製したてのキラキラしたお米をバットの上に広げ、  
その中から、元気のないお米を丁寧に手で  
1つ1つ取り除いていく、ということをしています。

ほんのわずかな雑味すら混ざらないよう、徹底して手入れをして、  
これを大勢で一斉に行う事で、お米に「気」が入り、エネルギーに溢れる最高の状  
態でお客様に食べて頂くことができます。



こうした手間を、あらゆる食材に惜しまずかけています。  
例えば食材調達も、朝早くに現地まで仕入れに行ったり、  
毎晩深夜までスタッフ全員に働いてもらっていることも多いです。



そこまでしてでも、わたしたちにはやりたいこと（やるべきこと）があります。

これまで、それをあまり公には言って来なかったのですが、この手紙を通してそれをお伝えできたらと思っています。

## 古神道を通した「生き方」

わたしは、仲間とともに、日本古来から伝わる古神道を、口伝で教わって来ました。

これは決して特別なものではなく、「日本人がもともと持っていた精神」のことなのです。

日本人はもともと、高い精神性を持って、日々の生活を送っていました。

しかし、いつしか人々からその意識は薄れて来てしまいました。



わたしたちは、そんな日本人が本来持っているはずの精神を、日常を通して呼び起こせるようなことをしたいと考えてきました。

その1つとして、わたしは「食」を通じて、日本人の精神、生き方を伝えていくことを決めたのです。

そのスタートとなったのが、12年前にオープンしたわたしたちの原点、「御食事ゆにわ」です。

その後、「べじらーめんゆにわ」や「茶肆ゆにわ」、「社員食堂ゆにわ」もオープンしました。

時は流れ、2016年、これまで本当に多くの方からご要望をいただいていたものの、なかなか実現に至らなかった東京での出店がようやく叶いました。



そして2017年、楠葉にもう一店舗、  
新しい洋菓子のお店「パティスリーゆにわ」が仲間に加わりました。

さらに、京都の綾部という歴史と伝統が眠る場所に、  
日本の伝統的な建築技術を随所に活かした  
新しい宿泊施設「綾部ゆにわ」も完成しました。  
増えたのはお店や施設だけではありません。



ここ1、2年の間に、  
経営者から大所帯の家族づれ、独身の男性女性、  
赤ちゃんからこどもまで、  
日本だけでなく海外からも、楠葉の街に引っ越してこられた方が沢山いました。

大切な家族が一気に増えて、とても賑やかになりました。  
食堂では毎日こどもたちが笑顔で元気にごはんを  
頬張る温かな光景が広がっています。



中には、わたしたちの活動を、  
わたしたちと同じ立場から、同じ想いでお手伝い  
をしてくださる方々も現れました。

職業も年齢も出身もバラバラのひとたちが、  
なぜこれまで住んでいた場所を離れてまで引っ越してくるのでしょうか？

不思議に思ったわたしが、1人1人にさりげなく聞いてみたところ、  
面白いことに、全員から同じ答えが返ってきたのです。  
それが、「毎日ゆにわのごはんが食べたいから」でした。

食べ方が変わると、生き方が変わる

よく、お店で食べて下さったお客様からは、



「ただ美味しいだけでなく、食べている時に  
じわーっと幸せな気分になる」と言われます。



1つの食材を、前日から、時には1週間前から  
準備して、スタッフ全員で気を高めて、  
食べただけで開運するように、  
食べる人を頭の中でイメージして、祈りながら作っています。

時には、

「疲れていたのにゆにわで食べただけで元気になって、次の日に、  
ずっとやっていなかった家の掃除をしようと何故か思いました。」  
と言って頂いたこともあります。

わたしたちは、自分たちの思いや、ライフスタイルを、  
ご飯を食べるだけで感じてもらい、  
それを日常に持って帰ってもらいたいと日々祈っています。



わたしたちの姿勢、生き方は、「気」としてご飯にこもっていて、  
それを食べただけで感じてもらえるように作っています。

なので、ゆにわでご飯を食べるだけで、  
その後の生活が変わった、と言って下さる方も多いのです。

このように、これまではお店に直接来ていただき、  
落ち着いた空間で、じっくりゆにわのごはんを味わい、  
それを通して、わたしたちの生き方を感じてもらうことを  
大切にしてきましたし、  
今後もそれは変わることはありません。



しかし、やはりお店でお迎えできる方には限りがあり、  
どうしてもわたしたちの想いを直接伝えられる人数に限界を感じていました。

でも、わたしたちの願いは、  
ゆにわの生き方が日本中、世界中に広がっていくことです。

そんなわたしたちの想いに共感し、  
「ゆにわのごはんを毎日食べたい！」  
「自分も何か協力したい！」  
と引っ越して来られる方が日に日に増えていることを  
嬉しく、そして心強く感じています。



そうして、次々と仲間が増えて行くにつれて、  
「いよいよわたしたちも、次のステージに進む準備が整ってきたな」  
と感じていました。

## 失われつつある日本の食文化

近年、チェーン店なども増え、日本がもともと持っていた食文化は徐々に  
失われつつあります。

チェーン店は、「マニュアル」を作り、誰でも、それこそ高校生でも、  
すぐに作れるようになることで、全国に展開しているのです。



わたしたちもよく、「日本中にお店を作って下さい」「全国チェーンにして欲しいです」と言って頂くのですが、残念ながらチェーン店にはできないのです。

わたしたちが目指しているのは、  
チェーン店とは全く異なります。

確かに、チェーン店のように、  
誰でもすぐに働ける場所自体を否定する気は  
ありません。（そういったものが無くなれば、雇用がほとんど無くなるからです。）



しかし、ゆにわでは、単に料理の腕が良かったり、  
接客の仕方が分かればそれで良いというわけではなく、  
「心」を育てる事を重視しています。

むしろ、心ができていない人には、料理に触れさせません。

わたしの知り合いに、  
大学時代にチェーン店でアルバイトをしていたという方がいます。  
その方は、毎日厨房で店長に怒鳴られて、精神がボロボロになり、それでも  
厨房から出ると、お客様には笑顔を見せ続けたいといけなかったそうです。

汚い厨房で、店長はお客様の見えないところでずっとタバコを吸い、  
お客さんの愚痴ばかり言っていて、  
とても気持ちよく料理を作れる空間ではなかったそうです。

そんな状態で作った料理は、  
たとえ味は美味しくとも、気に入っていません。  
つまり、お腹が満たされても、  
心が満たされないのです。



ゆにわが（すぐには）全国展開できない理由はそこにあります。



「場所なら貸しますよ」

「店を作るなら資金は投資しますよ」

と言って下さる方は沢山いるのですが、そこで働く人の心が育っていなければ、どんなに良い食材を使っても、気をこめる事ができないからです。

そしてそれは、数か月研修して育つようなものでもありません。

もちろん、チェーン店にして全国展開した方が、すぐに有名になるのかもしれませんが、その先にわたしたちが目指しているものは無いのです。



わたしが本やメルマガを通して伝えている

「開運料理」は、決して、レシピがあれば作れるものではありません。

もっと大事なのは作る人の思い、生き様です。

たった1個のおにぎりを握ったとしても、作る人が最高に幸せなら、気がこもった、最高に美味しいおにぎりになるのです。



おにぎりを握る瞬間に、もし、少しでも余計なことを考えたら、その雑念がおにぎりに入ります。

つまり、おにぎりを握る1分間には、それ以外の23時間59分が全て詰まっているのです。だから、おにぎり1つに、その人の生き方全てが表れます。

「レシピなんて無くとも誰でも作れるような、ご飯や、味噌汁を、いかに輝かせることができるか？」

それが、わたしが伝えたい「開運料理」なのです。



どうして笑顔でいられるのですか？

ゆにわは、よくテレビや雑誌に取材して頂くのですが、ある時、「何を考えたらそんなに笑顔になるのですか？」と聞かれたことがあります。



でも、わたしからすると、「笑顔でいる理由」なんて存在しません。

だって、厨房というのは、本当はとても神聖な場所で、いるだけで幸せな空間である筈だからです。

料理の気を高めるには、気の高い空間を作らなければいけません。だから、わたしたちは空間を整えることを常に意識していて、いつ誰に見られても良いと言えるくらい、厨房を綺麗な状態で保っています。

そんな、気に満ちた空間で、気に満ちた料理と向き合うのです。わたしにとって、気がこもった料理は「光」なのです。



新しい生命が誕生する瞬間って、光に満ちて、感動的なものですが、わたしにとっては、料理が出来上がる瞬間は、新たな生命を取り上げるのと同じくらい、神秘的なものなのです。

光がこぼれないよう、大事に大事に、赤ん坊を取り上げて、それを部屋の外で待っている赤ん坊のお父さんに見せに行きます。

「元気な赤ちゃんが産まれましたよ」  
と見せると、お父さんは、光に包まれた我が子を見て、まるで子どものように大喜びしてくれます。

それを見て、無事に届ける事ができて良かった、と幸せで、心が満たされます。

大げさだと思われるかもしれませんが、わたしたちは、そんな感覚で、それくらいの覚悟と緊張感で、毎日料理と向き合っています。



毎日が、新しい生命の誕生なのです。

だから、取材された時にだけ笑顔を作っているわけでは無く、わたしは料理を作っている時は、いつも最高に幸せです、と断言できます。

## ゆにお流ライフスタイル

わたしたちのライフスタイルは、いつしか「ゆにお流ライフスタイル」と呼ばれるようになりました。

わたしは「食」を通してそれを伝えていますが、ここまでに書いた話は決して食に限定されるものではなく、人生全てにおいて言えるものです。



何をやるにしても、そこに「光」を感じ、その光を多くの人に届けるつもりで、1つ1つと真剣に向き合う。これほど幸せに満たされ、運が良くなる生き方はありません。



わたしは、「食」を教えるスクールをやることもありますが、「食」と言っても、単に料理の作り方のような、そんな次元ではなく、「生き方」を伝えていけるような話をしています。



わたしたちが目指している生き方は、自分が光で満たされ、そしてその光を周りにも届けることができる、そんな生き方です。

この数年間で、楠葉や東京、京都の綾部に新しいお店や施設を沢山作ってきましたが、わたしたちは、お店や施設が1つできるだけで、その街全体が良くなるように、と考えて作っています。

例えば、京都の綾部には宿泊施設を作ったのですが、そこでは、大自然の中で、最高の空気の中で、本当に美味しいごはんを堪能してもらうために、あらゆる仕掛けをしました。



具体的に書くとキリが無いのですが、1つは、施設の水を良くするために、川にある仕掛けをしたのです。(かなり大掛かりなことをしました。)

それによって、施設の蛇口、お風呂から出る水が身体を浄化してくれる特別なお水に変わったのです。

そして、しばらくして、「あの宿泊施設ができてから、川の水が、明らかに、綺麗で、澄んだ水になりましたね。」と言われるようになりました。



他にも、本当に色んなことをやっています。その施設ができることで、その周辺の森や川、そして地域全体が光で満たされて

ほしい、そこにいるだけで自然と体が緩み、  
心が温かくなって、幸せな気持ちで帰ってほしい、  
そんな思いを込めて、作っているのです。

また、今後は、漢方のお店や、リラクゼーションサロンなど、  
新たに作りたいと思っているお店は沢山あります。

ただし、最初に書いた通り、いくら良い場所で、良い道具を揃えても、  
人が育たなければ意味がありません。

これまで、わたしはいくつか本を出版して、  
それをきっかけにお店に来て下さる方も沢山いらっしゃいました。

きっと、ゆにわでご飯を食べてもらうだけで、  
わたしたちの生き方を感じてもらい、  
その後の人生が変わると思っていますが、  
どうせなら1回きりではなく、  
もっとゆにわに触れてもらいたい・・・



そう思って、メールマガジンをやったり、  
あるいは時々、ゆにわで直接教える機会も設けたりしてきました。

それでも、人数がだいぶ限られていた、というのが正直なところでした。

しかし、ここ数年で、協力してくれる仲間が次々と集まり、  
そして「もっとゆにわを身近に感じたい」という声がますます増えたことで、  
わたしたちも、「いよいよ、世界に広げて行く時が来たな」と感じ、  
覚悟するようになりました。

そんなタイミングで、2017年のある日、わたしのもとに、  
「映画を制作しませんか？」という依頼が来ました。



もし、映画を通して、わたしたちが伝えたい「新たな生命が誕生する瞬間」を映像だけで伝えることができたら・・・

それを、日本中、あるいは世界中で見てもらえたら・・・

世界中の人が、目の前の食事から光を感じ、心が光で満たされ、そしてその光を周りの人たちへ届けたいくなる、そんな人たちがたくさん増えたら、きっと、ゆにわ流ライフスタイルが一気に世界中に広まるのではないかと、思いました。



しかし、映画制作って、そう簡単なものではありません。

1つの映画を作るだけで、とてつもない費用がかかります。

特に、今回は、「光を届ける」ことを目的とした映画で、ただ綺麗な映像を取ればいいというものでもありません。

映像、音楽など、様々な技術が高いレベルで要求されます。

そこで今回、映画制作の費用を、クラウドファンディングで集めることにしたのです。

正直、最初は不安もありました。



映画制作って想像以上にお金がかかるのですが、絶対に妥協したくはなかったので、もしお金が集まらなかったら、制作できない、という可能性もあり得たのです。

しかし、いざ募集を開始すると、驚きの結果となりました。

楠葉に引っ越して来てくださった沢山の仲間、さらに今までゆにわでご飯を食べて、「これをもっと世界中に広げたい！」と共感してくれた多くの方が、賛同し、協力して下さったのです。その数、約500名です。



そして、奇跡が起きました。

クラウドファンディングの募集期間の残り数分となるギリギリで、「映画を作るには、最低でもこれくらい必要」と言われていた金額を、達成することができたのです。

正直、その500名のうち、誰か1人でも欠けていたら、目標金額を超えていなかったかもしれません。

本当に今まで関わってきた全員に支えられ、応援されて、ようやく実現した映画制作です。



その結果を見て、わたしも、「ここまで来たからには、絶対にこれを世界に広めなければいけない」という使命感に近いものを、感じるようになりました。

そして、それを感じていたのはわたしだけではありません。

なんと、映画制作にあたって、映画の監督をお願いしていた方（及びスタッフの方）が、「ゆにわのご飯を毎日食べたい！」



「毎日、側で見なければ、この映画は作れない！」と言って、自ら引っ越して来て下さったのです。そして、毎日、わたしの横で、1日中ずっとカメラを回し続けていました。



こうして、満を辞して、全員の協力のもと、本格的に映画プロジェクトがスタートしました。

## いよいよ次のステージへ

ここ1、2年で楠葉に引っ越しされる仲間が増えているのはとても嬉しいのですが、みながみな、それができるわけではありません。ありがたいことにお店には毎日お客様が来てくださいます。でも、やはりわたしが直接お話できる方は限られてしまうというのが現状です。



また、スタッフになってわたしたちと一緒に働くことも、想いはあっても、お互いの事情で叶わないこともあります。

でも、映画なら、住んでいる場所、働いている場所は関係ありません。

東京で、大阪で、あるいは北海道で、あるいは沖縄で、日本全国、もしかしたら遠く離れた海外でも、想いを重ね合いながら、一緒に映画を広めていくことができます。

そして、映画を見てくれた人たち向けに、オンラインで学んでいけるような場（コミュニティサイト）も用意することにしました。

こんな風に、一部の人にしかできないことではなく、毎日のごはんを通じて、誰でも、そしてどこでも、ゆにわ流ライフスタイルを実践できる。



そんな環境を作るための新たな試みにチャレンジしています。

「ごはんで人生が変わるって、そんな大げさな・・・」  
と最初は思われるかもしれませんが。

正直、わたしも、最初はそう思っていました。  
しかし、今は断言できます。



光のごはんを食べたら、本当に人生は変わります。  
せっかくこの手紙をここまで読んでくださっているあなたにも、  
ごはんを通じて、光に満たされる体験をしてほしいなと思っています。

もちろん、最初はゆにわに食べにきてもらうだけでもいいし、  
実際に映画を観てもらってだけでも構いません。  
それだけでも感じてもらえるものはきっとある筈です。

ただ同時に、もっともっと一緒にゆにわ流ライフスタイルを  
広めていく仲間になってもらえたらいいなと思っています。

それは本当に、ずっと一緒に学び、意識を高め、成長し合って、  
共に生きていけるような、生涯を通した仲間です。



そんな仲間と共に、安らぎと光に包まれた家庭や職場・・・  
「ゆにわ」があちこちに広がっていったらいいなと願っています。  
そうやって、日本を元気にしていきたいのです。



そして近い将来、「ゆにわ流ライフスタイル」という言葉すら  
無くなったらいいなとすら思っています。

だって、これは元々日本人が当たり前にやっていたライフスタイルであって、  
何ら特別なものではないのですから。

## 最後に

ここまで全て読んで下さり、ありがとうございます。

もし、このメッセージを読んで、わたしたちの活動を応援したい、  
一緒に映画を広めて、幸せな人を増やしていきたいと思って下さったなら、  
とても嬉しく思います。

まずは、わたしたちが魂を燃やして作った映画「美味しいごはん」を、  
ぜひ観て欲しいなと思います。



そして、この壮大すぎるプロジェクトを実現させるためには、  
まだまだ多くの方の協力が必要です。

どんな形でも構いません。  
わたしたちの活動を、  
1人でも多くの方に知ってもらえるよう、  
ご協力いただけると嬉しいです。



このお手紙も、勝手に紹介してもらって構いません。

これを読んで、毎日の生き方や、仕事への向き合い方が  
少しでも変わる、そんな人が増えれば、書いて良かったなと思います。  
また、もしゆにわにごはんを食べに来てわたしがいたら、  
話しかけて欲しいですし、  
食のこと、映画のこと、遠慮なく聞いてくださいね。

「お手紙読んで来ました！」と言っていたら、すごく喜ぶます。

そして、映画プロジェクトも一緒に盛り上げていきましょう。  
全国各地で、願わくば海外にも広げて、  
例えば「みんなでおむすびを食べながら上映会」みたいな  
面白い企画を沢山できたらいいなと思っています。



例え離れた場所に住んでいても、いつでもわたしたちの日常に触れてもらい、  
ゆにわ流ライフスタイルを身近に感じ、実践してもらえるような、  
そんな環境をこれから作っていきます。

そして、わたしがそうだったように、  
どんなに辛いことがあっても、



たとえ心の中が闇でいっぱいだったとしても、  
ただごはんを食べるだけで、心の中が光で満たされていく・・・

そんな日々を過ごしてもらえるようになることを、心から願っています。

今後もお縁を大切にして、関わった人が皆幸せになるよう、  
精一杯頑張っていきますので、  
これからもどうぞよろしくお願いいたします。

それでは、最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

開運料理人ちこ公式 HP:

<https://tico-yuniwa.com/>



映画「美味しいごはん」公式サイト

<https://oishi-gohan.com/about/>

