

今、あなたと共に生きるフロンティア・北の大地から

令和5年10月22日(日)

かでの2・7

札幌市中央区北2条西7丁目
(北大植物園前)

大会 開場12時 / 開演13時 / 閉会16時 入場料 2,000円(税込)

講演

一度しかない人生
元気で、はつらつと生きる

生き生きと働きたい スポーツもしたい
肩こり・足・腰・体の痛み なんとか なりませんか
予防・治療、生活(食生活改善・運動習慣)、スポーツ医学、そして先端医療は

岩崎 倫政 氏

北海道大学大学院医学研究院整形外科科学教室
教授 医学博士

講演

挑戦するとは何か、
フロンティアの大地に期待するものは何か

一何者かになろうとして、懸命にもがく人たちへー
鍋を洗って、洗って、必死にやってきた。
今、はじまる世界の料理人三國の生涯の原点に還る

増毛町出身、北海道白老アイヌ食文化大使、「美食学」名誉博士号(フランソワブラベール大学)
「グルメン世界料理本大賞2020」受賞、「現代の名工」受章
レジオン・ドヌール勲章シュヴァリエ受章(フランス)・子供の食育活動やスローフード推進など

三國 清三 氏

オテル・ドゥ・ミクニ オーナーシェフ

元気タイム

さあ 上を向いて歩こう
笑いたくなくても、笑いましょう
免疫力アップ みんな元気にニッポン

伊藤 一輔 氏

理事
日本笑い学会北海道支部長・医師

櫻井 英代 氏

笑いヨガ ティーチャー・ラフターアンバサダー

理事

大会実行委員長

加森 公人 氏

加森観光株式会社
取締役相談役

司会

理事

中田 美知子 氏

札幌大学客員教授

座長

理事長

吉木 敬 氏

北海道大学名誉教授
医学博士

大会の講師は都合により出演が出来なくなる場合もあります。また、ご入金いただいた入場料の払い戻しなどは出来ません。
以上につき予めご承知方お願いいたします。

主催 / 一般社団法人北海道健康医療フロンティア
TEL 011-214-9065

共催 / 一般財団法人食と健康財団
北海道フロンティアカレッジ



北からの発信

道民生き生き第16回大会

今、あなたと共に生きるフロンティア・北の大地から

元気が出る健康・医療

- 【と き】 2023年10月22日(日) 【と ころ】 かでる2・7 札幌市中央区北2条西7丁目
- 【主 催】 一般社団法人北海道健康医療フロンティア
- 【共 催】 一般財団法人食と健康財団 北海道フロンティアカレッジ
- 【後援団体】 北海道・札幌市など行政、大学・大学病院、新聞社・テレビ局などマスコミ、
北海道経済連合会・札幌商工会議所など経済界の66団体

第1部 講演

一度しかない人生 元気で、はつらつと生きる

生き生きと働きたい スポーツもしたい
肩こり・足・腰・体の痛み なんとか なりませんか
予防・治療、生活(食生活改善・運動習慣)、スポーツ医学、そして先端医療は

岩崎 倫政 氏 北海道大学大学院医学研究科整形外科学教室教授 医学博士



第2部 元気タイム

さあ 上をむいて歩こう 笑いたくなくても、笑いましょう

免疫力アップ みんな元気に ニッポン

伊藤 一輔 氏 理事 日本笑い学会北海道支部長・医師
櫻井 英代 氏 笑いヨガティーチャー・ラフターアンバサダー



第3部 講演

挑戦するとは何か、フロンティアの大地に期待するものは何か

ー 何者かになろうとして、懸命にもがく人たちへ ー
鍋を洗って、洗って、必死にやってきた。
今、はじまる世界の料理人三國の生涯の原点に還る

三國 清三 氏 オテル・ドゥ・ミクニ オーナーシェフ



【総司会】
理事
札幌大学 客員教授

中田美知子 氏



【大会実行委員長】
理事
加森観光株式会社
取締役会長
加森 公人 氏



【座長】
理事長
北海道大学名誉教授
医学博士
吉木 敬 氏



納 会 講師を囲んで、たくさんの参加者が挨拶・スピーチ・懇談・医療相談・ソプラノを満喫しました。

北の未来を讃えて

健康づくり応援として当
社団に講師登録をされている
札幌にご縁のある国際的ソ
プラノ歌手、川島沙耶さん
に特別出演をしていただき
ました。



曲目

オーソレミオ

踊り明かそう 映画「マイフェアレディ」より

いのちの歌

誰も寝てはならぬ 歌劇「トゥーランドット」より

Time To Say Goodbye アンコール



理事長
吉木 敬氏



一般財団法人食と健康財団理事長
(株式会社玄米酵素社長)
鹿内 正孝氏



理事・北口クリニック院長
武田利兵衛氏



司会 専務理事
岩崎 謙司氏



衆議院議員
中村 裕之氏



参議院議員
舟橋 利実氏



衆議院議員
道下 大樹氏



衆議院議員
荒井 優氏



増毛町副町長
杉山 聡氏



講師、開催団体、大会参加者、経済界、テレビ局・新聞社、経済界、弁護士、女性団体、自治体首長、国会議員の他、現代の名工が出席

講演より

今回及びこれまでの大会の講演録はホームページに掲載していますので健康生活にお役てください。

<http://www.kenko-iryo.org/>

第1部 講演 一度しかない人生 元気で、はつらつと生きる

岩崎 倫政 氏

北海道大学大学院医学研究科整形外科学教室教授 医学博士



平均寿命と健康寿命の差を縮めることが重要課題

■ 日本人の平均寿命の推移

明治24-31年	女性	44.3歳	男性	42.8歳
2022年	女性	87.5歳	男性	81.47歳

高齢化率(65歳以上の人口比)

2007年 超高齢社会(>21%)

日本 26.7% VS アメリカ 14.8%

■ 健康寿命

健康で日常的に「介護を必要としない」で「自立した生活ができる」生存期間

2021年 女性75.38歳 男性 72.68歳

■ 健康寿命阻害疾患とその割合 ⇒ 運動器疾患は23.3%を占め第1位

17.6%	認知症	16.1%	脳血栓疾患
12.8%	高齢による衰弱	12.5%	骨折・転倒
10.8%	関節疾患		

※運動器は、自動車に例えると、車体やタイヤのようなもの

■ 健康寿命延伸・介護予防を阻害する3大因子

メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、認知症

■ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

運動器の機能不全により、移動能力が低下し、要介護リスクが高まった状態

■ 骨粗しょう症

患者数は非常に多いと推定されるが、実際の治療をうけている例は少ない。

■ 変形性関節症

関節軟骨のすり減りにより、痛みや関節の曲げ伸ばし(可動域)が十分にできない状態。膝や股関節に多く、軟骨はもとの状態には戻らない。

■ 変形性脊椎症

椎間板が変性し、骨の変形をきたし、痛みを引き起こす。神経が圧迫されることもあり、足の痛みやしびれ、運動麻痺も生ずる。このような状態は、脊柱管狭窄症と呼ばれる。

■ ロコモの予防と改善のためにできること

1, 運動習慣をつける、2, 適切な栄養摂取、3, 身体活動の高い生活を心がける、4, 運動器疾患の評価と治療

予防のための運動 ロコトレ ⇒ 開眼片脚立ち、スクワット

■ 腰や膝の痛み対策には、こんな体操を (1日の目安: 5~10秒を10回×3セット)

● 腰痛体操

背筋の訓練

- ・うつぶせに寝て、おなかの下に枕を挟む。
- ・背中に力を入れ、上半身を10cm程度、ゆっくり持ち上げる。
- ・そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろす。

腹筋の訓練

- ・仰向けに寝て、両膝を曲げる。
- ・背中を丸めて頭を持ち上げる。
- ・そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろす。

● 膝痛体操

大腿四頭筋の訓練

- ・仰向けに寝て、片方の太股に力を入れて、膝をしっかり伸ばす。
- ・力を入れたまま、脚を10cmの高さまでゆっくり上げる。
- ・そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろす。
- ・左右交互に1セットずつ行う。

■ ロコモの栄養

「さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)い・た・だ・く」

魚介類 油脂類 肉類 牛乳 緑黄野菜類 海藻類
いも類 卵類 大豆製品 果物

軟骨再生医療の現状

北海道大学整形外科学教室では、身体にとって負担の少ない低侵襲軟骨再生治療の実現を目指して、細胞移植を行わずに軟骨再生を促進する新たな治療法の開発を行っています。これが実現すると、患者様の職場やスポーツへのより早期の復帰が可能となり、先進的医療を行う際に問題となる医療費の軽減にも繋がります。

第2部 元気タイム さあ 上をむいて歩こう 笑いたくなくても、笑いましょう

伊藤 一輔 氏

理事 日本笑い学会北海道支部長・医師

櫻井 英代 氏

笑いヨガティーチャー・ラフターアンバサダー



第3部 講演 挑戦するとは何か、 フロンティアの大地に期待するものは何か

三國 清三 氏

オテル・ドゥ・ミクニ オーナーシェフ



増毛町で生まれ、中学卒業後、20歳まで札幌グランドホテル・帝国ホテルで鍋洗い

2013年 フランソワラブレール大学より名誉博士号、世界で4人

2015年 フランス共和国より、日本の料理人で初めて、レジン・ドヌール勲章シュヴァリエを叙勲。
子供の食育活動やスローフード推進など

料理は、やっぱり魂を移動させるという事ですね、モノにそういう気持ち・おもいを。

北海道が生んだ世界的料理人MIKUNIの原点は故郷
北海道・増毛町に

自分は貧乏でした。あまり、学校には行きませんでした。浜を親父と歩くとホヤがあって、海水で洗って、食べていたんです。ホヤは唯一海のパイナップルと言われていて、甘みと酸味と塩味と苦みがあるんです。それで鍛えていたんですね。それが後々世界に出ていって、わかりました。中卒で、札幌の米屋さんに就職しに行く前の晩、おふくろに言われました。「きよみ、米だって、実がなったらこうべを垂れるんだよ、いいかい、中卒だって、ころざしは平等なんだから頑張らなさい。みんなにまかれなさい(可愛がられなさい)」と。この話は、あまりしないし、話すと涙が出るんです。

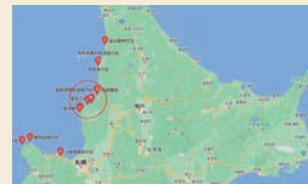
来年の5月から工事に入り、2025年オープン予定。8月だけのレストランをつくります。その時期は東京の店は閉めて。故郷・増毛に軌跡を残したい。
隈研吾さんの設計で増毛の海が一望できる場所に、増毛海の食材、山の食材を各々加工でき、工房を開設し、併せて増毛町を訪れる観光客の方が増毛食材を美味しく、かつリーズナブルの楽しめる観光食堂を作りたいと思っています。

オテル・ドゥ・ミクニ 増毛舎熊計画2025年夏オープン予定



仮称 MASHIKE
増毛町食品工房

VILLAGE 構想
+ 新観光食堂



ブース利用団体(あいうえお順)

株式会社アミノアップ、加森観光株式会社、株式会社玄米酵素、NPO法人札幌微助人倶楽部、財界さっぽろ、総合警備保障株式会社、農林水産省北海道農政事務所、堀内水産株式会社、増毛町、三井ホーム北海道株式会社、バツハ国際コンクールの優勝者の演奏会案内など。
また、三國清三シェフの著作「三流シェフ」(サイン入り)も好評販売



北からの発信

道民生き生き第16回北海道大会

今、あなたと共に生きるフロンティア・北の大地から

元気が出る健康・医療

と き 2023年10月22日（日） 開場12時 開演13時 閉会16時
と ころ かでる2・7 札幌市中央区北2条西7丁目



主 催 一般社団法人北海道健康医療フロンティア

共 催 一般財団法人食と健康財団 北海道フロンティアカレッジ

後 援 北海道 札幌市 北海道教育委員会 札幌市教育委員会 北海道市長会 北海道町村会 北海道大学 北海道大学病院 札幌医科大学附属病院 旭川医科大学 公立大学法人札幌市立大学 北海学園大学 北海道情報大学 学校法人札幌大学 独立行政法人国立病院機構北海道がんセンター 日本赤十字社札幌市地区本部 北海道国民健康保険団体連合会 社会福祉法人札幌市社会福祉協議会 公益財団法人北海道対がん協会 公益財団法人北海道結核予防会 北海道新聞社 日本経済新聞社札幌支社 朝日新聞北海道支社 読売新聞北海道支社 毎日新聞北海道支社 NHK 札幌放送局 STV 札幌テレビ放送 HBC 北海道放送 UHB 北海道文化放送 TVh テレビ北海道 北海道経済連合会 北海道経済同友会 札幌商工会議所 札幌商工会議所女性会 一般社団法人北海道中小企業家同友会 一般社団法人札幌青年会議所 公益社団法人北海道観光振興機構 一般社団法人札幌観光協会 一般社団法人北海道ニュービジネス協議会 日本公認会計士協会北海道会 北海道社会保険労務士会 一般社団法人北海道消費者協会 公益社団法人札幌消費者協会 公益社団法人北海道看護協会 一般社団法人札幌薬剤師会 一般社団法人北海道歯科衛生士会 公益社団法人北海道柔道整復師会 公益社団法人北海道鍼灸師会 公益社団法人北海道栄養士会 札幌市学校給食栄養士会 公益財団法人北海道スポーツ協会 一般財団法人札幌市スポーツ協会 一般社団法人札幌市老人クラブ連合会 一般社団法人倫理研究所北海道倫理法人会 一般社団法人札幌市友会 札幌ロータリークラブ 札幌西北ロータリークラブ 国際ソロプチミスト札幌 国際ゾンタ札幌II ゾンタクラブ 日本笑い学会北海道支部 さっぽろ九日会 一般社団法人MOA インターナショナル北海道地区 特定非営利活動法人シーズネット 札幌市民生委員児童委員協議会 公益財団法人日本尊厳死協会北海道支部 一般社団法人札幌農学同窓会 （順不同）

総合司会 中田美和子 氏

理事 札幌大学 客員教授

ー ただいまより道民生き生き第16回大会を開催いたします。本日の司会を担当させていただきます。当社団の理事中田美知子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。 それでは、まず大会実行委員長の加森公人より開会のご挨拶を申し上げます。



大会実行委員長挨拶

理事 加森観光株式会社 取締役相談役

加森 公人 氏

加森公人氏のメッセージ

大会実行委員長を仰せつかっております加森でございます。どうぞよろしくお願いいたします。

手稲山も白くなり、こんな寒い日にこうして会場にお集まりいただきました皆さんに心から感謝申し上げます。ありがとうございます。

私は毎日、相田みつおさんの書の日めくりを見っていますが、「幸せは自分が決める。」という言葉があります。自分の心の持ちようによって、幸せか幸せでないかということを本当に自分が決めることなんです。そしてその決めるきっかけは何なのかなというふうに日めくっていきますと、「おかげさん」。こういう言葉なんです。この感謝を持って、自分が生きていることを思うと本当に幸せだなと思うような気持ちになるわけです。自律神経が崩れると万病のもとになります。体の抵抗力もなくなります。ストレスとか人間関係とかいろんなものがあるでしょうけども。しかし、おかげさんっていう言葉で、それが吹き飛んでしまって、健康な体のもとになるのではないかと思います。

自律神経を治す「おかげさま」っていう言葉。これがですね、壊れた時に岩崎先生のお話を聞いてですね、再度立て直していただければありがたいなと思います。それから当たり前のこと



ですけども、食という字は人に良いという、よくそういう風に説明を受けます。その食に関して、三國さんからまた楽しい話がお聞きすることできるんじゃないかと思います。今日は本当にありがとうございます。

座長（理事長）

北海道大学名誉教授（医学博士）

吉木 敬 氏



第1部 講演

演目

一度しかない人生 元気で、はつらつと生きる

生き生きと働きたい スポーツもしたい
肩こり・足・腰・体の痛み なんとか ありませんか
予防・治療、生活（食生活改善・運動習慣）、スポーツ医学、そして先端医療は

講師 北海道大学大学院医学研究科整形外科教室教授 医学博士 岩崎 倫政 氏

平均寿命と健康寿命の差を縮めることが重要課題

■ 日本人の平均寿命の推移

明治 24-31 年 女性 44.3 歳 男性 42.8 歳
2022 年 女性 87.5 歳 男性 81.47 歳

高齢化率（65 歳以上の人口比）

2007 年 超高齢社会（> 21%）

日本 26.7% VS アメリカ 14.8%

■ 健康寿命

健康で日常的に「介護を必要としない」で「自立した生活ができる」生存期間

2021 年 女性 75.38 歳 男性 72.68 歳

■ 健康寿命障害疾患とその割合

⇒ 運動器疾患は 23.3% を占め第 1 位

17.6% 認知症

16.1% 脳血栓疾患

12.8% 高齢による衰弱



12.5% 骨折・転倒

10.8% 関節疾患

※運動器は、自動車に例えると、車体やタイヤのようなもの

■ 健康寿命延伸・介護予防を障害する 3 大因子

メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、認知症

■ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動器の機能不全により、移動能力が低下し、要介護リスクが高まった状態

■ 骨粗しょう症

患者数は非常に多いと推定されるが、実際の治療を受けている例は少ない。

■ 変形性関節症

関節軟骨のすり減りにより、痛みや関節の曲げ伸ばし（可動域）が十分にできない状態。膝や股関節に多く、軟骨はもとの状態には戻らない。



■ 変形性脊椎症

椎間板が変性し、骨の変形をきたし、痛みを引き起こす。神経が圧迫されることもあり、足の痛みやしびれ、運動麻痺も生ずる。このような状態は、脊柱管狭窄症と呼ばれる。

■ ロコモの予防と改善のためにできること

1, 運動習慣をつける、2, 適切な栄養摂取、3, 身体活動の高い生活を心がける、4, 運動器疾患の評価と治療

予防のための運動 ロコトレ ⇒ 開眼片脚立ち、スクワット



■ 腰や膝の痛み対策には、こんな体操を

(1日の目安: 5～10秒を10回×3セット)

● 腰痛体操

背筋の訓練

- ・うつぶせに寝て、おなかの下に枕を挟む。
- ・背中に力を入れ、上半身を10cm程度、ゆっくり持ち上げる。
- ・そのまま5～10秒間止め、ゆっくり下ろす。

腹筋の訓練

- ・仰向けに寝て、両膝を曲げる。
- ・背中を丸めて頭を持ち上げる。
- ・そのまま5～10秒間止め、ゆっくり下ろす。

● 膝痛体操

大腿四頭筋の訓練

- ・仰向けに寝て、片方の太股に力を入れて、膝をしっかり伸ばす。

- ・力を入れたまま、足を10cmの高さまでゆっくり上げる。
- ・そのまま5～10秒間止め、ゆっくり下ろす。
- ・左右交互に1セットずつ行う。

■ ロコモの栄養

「さ・あ・に・ぎ・や・か・(に) い・た・だ・く」

魚介類 油脂類 肉類 牛乳 緑黄野菜類
海藻類 いも類 卵類 大豆製品 果物

軟骨再生医療の現状

北海道大学整形外科学教室では、身体にとって負担の少ない低侵襲軟骨再生治療の実現を目指して、細胞移植を行わずに軟骨再生を促進する新たな治療法の開発を行っています。これが実現すると、患者様の職場やスポーツへのより早期の復帰が可能となり、先進的医療を行う際に問題となる医療費の軽減にも繋がります。

第2部 元気たいむ

さあ 上をむいて歩こう 笑いたくなくても、笑いましょう

免疫力アップ みんな元気に ニッポン

理事 日本笑い学会北海道支部長・医師 伊藤 一輔 氏

笑いヨガティーチャラーフターアンバサダー 櫻井 英代 氏



講師も会場全員も、みんな笑って笑って免疫力アップ

伊藤 一輔 氏

平成8年8月8日午後8時8分8秒に「ハハハ」にちなんで、北海道を「笑ってもいいんでない会」を、北海道を笑いとか、前向きな姿勢で元気にしようっていうことで立ち上げて、今年でおかげで28年経ちました。よく続いたもんです。笑いで心も体も、そして免疫力もアップすることは皆さんもご存じだと思います。このコロナ禍で免疫力をアップしながら元気に暮らしたいと思います。

笑いの三原則があります。1つは面白い時には大いに笑うと。面白そうな時には笑うと、そして一番大切なのは面白くなくても笑うっていうことなんです。

これは皆さんの努力なんですけども。面白くなくても笑っても、面白く笑った時と同じような心と体の効果があるってことかわかっています。面白くなくても笑うのに最適な1つが今日皆さんと一緒にやります笑いヨガです。

櫻井 英代 氏

ありがとうございます。無理のない形でご参加いただければと思います。たくさん今日素晴らしいお話をお聞きました。

皆さん、ちょっとここでね。深呼吸したいんじゃないかと思うんですよ。なのでね。グーッと背伸びをして息を吸って、吸って、吸って、「はぁー」。いいですね。もう1回行きましょう。グーッと吸って、吸って声を出しながら「はぁー」。いいですね。ため息をつく、たくさん古い空気を吐くことができます。それによってね。吐きっぱなしの方がいいですよ。吐いたら必ず皆さん息吸っていますよね。大丈夫ですよ。なので、酸素が体に入ってきます。この理屈を使いながら私たち笑いヨガをやっていきます。体を動かす時にハハハハっていうね。笑い声を出しながらやることで先ほど言った、面白くなくても笑うことができます。それからたくさんの酸素をね、取り入れながら運動としてやっていくことができる。

先ほど、岩崎先生もおっしゃってました有酸素運動。これに変えることができるんですね。

ではもう一度ぐっと吸って、吸って、吸って、吸って、笑いながら吐きます。「ハハハ…」。
恥ずかしいですね。もう1回行きますよ。
はい、ずっと吸って、吸って、吸って。隣の方の顔見ながら。「あはははは…」

お隣の方の顔を見るとね。本当の笑いに変わったりします。これを利用しながらね。

では、一番最初に、「ナマステ笑い」っていうのをやりたいと思います。笑いヨガはインドのお医者さんマダン・カタリアが作ったものなんです。なので、最初ね、インドのご挨拶ナマステというこのポーズを取りながら、ただ「あはは」って笑います。どうぞね。お隣の方、今日ご縁があった方とね、一緒に目と目を合わせながら笑い声を出していただきたいと思います。どうぞ、「あははははは…ほっほはははは…」。ありがとうございます。今、この手を叩いたのは、手にある健康のツボを刺激するために、私たち笑いヨガのエクササイズの間・合間に手を叩いていくんですね。この手を叩くことによって血流がとっても良くなります。取り入れた酸素が体中巡ってくれるんですね。そうすることで、あの岩崎先生のおっしゃったね。ロコモ、これもね、防いでいつまでも健康寿命、保つことができると思うんです。

せっかく、先ほど岩崎先生がご紹介いただいたあの体操、これをですね、黙ってやったら無酸素運動。笑いながらやるとより有酸素運動に近づけるんですね。今ね、皆さんお立ちいただいています。座っている方もできるので、かかとの上げ下げ。これをね、こういうふうに、上げたりすること、先ほどもありましたよね。これを黙ってするのではなく、笑いながらやるんです。「ほっほははは」って言いながらやります。腹筋を使う運動にもなるんですね。ですから、足首を鍛えると腹筋も使うことができます。では皆さん一緒にね、無理のない形でやっていきましょう。いきます。「ほっほ、ははは…」。手も、ぐーぱー、やりましょうか。「ほっほ、ははは…」。ありがとうございます。

はい。こんな形でね、ぜひぜひ、先ほど岩崎

先生がご紹介いただいた体操を、笑い声をつけながら、例えばね、寝たままでも、足上げるの、いいよねっていうこと言っていましたよね。「ははは…」。結構きついんですよ。これ。お腹、腹筋を使いながらやることができます。思いっきり、笑いたくなくても笑うことで、実はね有酸素運動、カロリー消費する。1分の大笑いが10分のジョギングに相当するカロリーを消費することができます。なので、高いお金を払ってジムに行かなくても、ただで笑うことができます。そうすることね。ダイエットもできます。それからね。笑いヨガはイメージを使って笑っていくんですね。冗談やコメディ使いません。

なのでね、皆さんいろんなところが痛い、膝が痛い注射を打ったりしますよね？「注射笑い」っていうのをしたいと思います。実はね笑うと、エンドルフィンというホルモンが出て痛みを抑えるとも言われているんですね。ぜひ皆さんちょっと手で注射器を作って、自分の痛い



ところを打ちながら笑います。行きますよ。「あはははは…」。いいですね。じゃお肌がつやつやになる注射を顔に打っていきましょくか。

「あはは…」。いいですね。じゃ今度は頭ね。認知症にならない予防の注射です。大笑いをするとより効きますよ。行きますよ。「あははは…」。お隣の方にも打っちゃいまいしょうかしょうか。「あははは…ほっほ、ははは…」。こんなふうね。イメージを使いながら笑っていくんですね。体操としても笑っていくことができます。

じゃ、もう1つイメージを使った笑に行きたいと思います。お料理を作ろうと思うんです。今日ね、シェフもいらっしやっています。これからのお話があります。皆さんね、じゃあ、ちょっとこう刻みながら、笑いながら。おそらく笑いながら作るとね、美味しい料理できると思うんですよ。何のお料理かね？自分で食べたいものをイメージしながら笑っていきます。「ははは…」。炒めたりしましょうか？「あははは…」。ちょっとこれを食べて、もぐもぐ口の運動になります。もぐもぐもぐ、いいですか？行きますよ。いいですね。いかがですか？お味は。美味しい？そうですよね。笑いながら作ったら美味しいですよ。でもなんか、なんか足りないと思いませんか？何か今1つなんです。その時は三國シェフの特製ソース、これを皆さん笑いながらかけますよ。「あははは…」。盛り付けもね、三國シェフになったつもりで、ちょっとちょっと、こう、「おほほほ…」。じゃこれをいただいてみましょうか。おそらくとっても美味しくなってると思います。いきますよ。「あははは…」。私、三國シェフのをいただいきます。「あははは…」。美味しいです。「ほっほ、ははは…」。いいですね。こんなふうにイメージをして笑う。そうすることですね、どんどんどんどんプラスの気持ちが湧いてきます。幸せをね、感じるようになるんですね。ですから面白くなくても、とりあえず体操としてこういうふうにイメージを持ちながら、ぜひぜひ皆さん笑っていただけたらと思います。

ではですね、笑いヨガは、笑う健康体操とヨガの呼吸法を組み合わせたもの、深呼吸をとっても大事にしています。ゆっくり胸を開いて大きく吸って、「はあー」。もう一度いきましょう。ゆっくり息を吸って。「はあー」。

じゃもうひとつ、今日はね。とても皆さんの愛に溢れた会場になっています。ハートを作りながらね、笑っていこうと思うんです。ゆっくり吸って、「ふー」。こっちの皆さんもゆっくり吸って、「ふー」。自分の愛を込めて大きなハートを作って、みんなに飛ばし合しましょう。

「ふー」。はい、ありがとうございます。

もうこの会場ね、笑いとお愛でいっぱいになりました。ぜひね！あの笑えない時、笑えない時はね、笑っている人の顔を見ているだけでも幸せホルモン出てきます。今日ね、ここに登壇している皆さんの笑顔、ぜひぜひ覚えて帰って、特に私の顔ですよ。笑えない時はぜひ思い出してね、笑っていただけたらと思います。ではですね。最後に北海道をもっともっと元気にしたいと思いますので、この合言葉を皆さんと一緒にやっていこうと思います。



伊藤 一輔氏

今日は本当にありがとうございました。今、あの櫻井さんが言いましたとおり、息を吸って吐くってということがとっても大切です。長く吐きますと、副交感神経が優位になって自律神経が落ち着いて、とっても穏やかな気分になる。息を吐くってことが大切です。「息を吐かないと儚い人生になります」。ぜひゆっくり吐いてください。

では、最後に皆さんと一緒にご唱和して終わりたいと思います。こちらで言いますので、その後ご唱和ください。「一緒に笑えばいっしょ、もっと元気に北海道。もっと元気に日本」。どうもありがとうございました。



第3部 講演

挑戦するとは何か、フロンティアの大地に期待するものは何か

一何者かになろうとして、懸命にもがく人たちへー
鍋を洗って、洗って、必死にやってきた。
今、はじまる世界の料理人三國の生涯の原点に還る

オテル・ドゥ・ミクニ オーナーシェフ 三國 清三 氏

増毛町で生まれ、中学卒業後、20歳まで札幌グランドホテル・帝国ホテルで鍋洗い

2013年 フランソワラブレー大学より名誉博士号、世界で4人

2015年 フランス共和国より、日本の料理人で初めて、レジオン・ドヌール勲章シュヴァリエを叙勲。子供の食育活動やスローフード推進など



動画での三國シェフの紹介

料理は、やっぱり魂を移動させるということですよ。そのものに、作った時に自分の気持ちというか、まあ思いというか。



北海道が産んだ。世界的料理人三國清三。このほどフランス政府が彼の功績を称えて農事功労章オフィシエを叙勲。輝かしい足跡を重ねる世界のミクニ。その歩みは豊かな自然に抱かれた北海道から始まっている。

1954年増毛町に生まれる。わんぱくだったという幼少期、父親の漁を手伝いながら育った。

料理人の道を志したのは15歳の時、修行時代は札幌グランドホテルから始まった。東京帝国ホテルに修行の場を移すと、村上料理長の推薦により若干二十歳にしてスイスの日本大使館で料理長に就任。

その傍ら、フランス料理会の天才、フレディ・ジラルデ氏の教えを受ける。さらに数々の三つ星レストランで修行を重ね1983年に帰国。その後は現在至るまで文字通りワールドワイドな活躍が続けている。世界各国の一流ホテルで開催されたミクニフェスティバルを始め、あらゆる場で彼の作り出す1品1品が人々の心を掴んでいる。その原点はやはり故郷に。

この浜をずうっと親父とこう歩くと、そこに必ずホヤがあったんですよ。で、ホヤをこの海辺で切って洗って、ここで、海水で。それを食べていたんですよ。ホヤっていうのは唯一海のパイナップルって言われて、甘味と酸味と塩味と苦味が4味あるんですよ。それで鍛えていたんですね。それが後々世界に出ていって、わかりますから。

北海道が生んだ世界的料理人 MIKUNI の原点は故郷、北海道・増毛町に



世界が納得する三國の味。全てはここ増毛町、北海道から始まっている。

こんにちは。増毛の三國でございます。この「三流シェフ」っていう本、もう去年の12月15日に販売しまして、ちょうど今9万部売れております。

ちょうど僕が四谷のお店を閉める時に、今までの色々なストーリーっていうか、それを1冊にまとめたかったので、幻冬舎の社長に頼みに行ったんです。「三流シェフ」っていうタイトルだったら出してもいいぞって。僕も三流ですかって、一步引いて。そしたら社長が、「三國ね、お前、超一流の人間しか、自分のことを三流なんて言えねえんだぞ」と。僕はね、もともと、はんかくさいんで、三流でも二流でも出してくれってお願いしました。それで幻冬舎の社長から10万冊売れたら来年ドラマ化すると。是非皆さんご協力の程よろしく。

先ほど画像で見ていただいたあの映像はね、増毛のニシン漁のお話ですけども。

僕は、皆さんご存知のように、増毛郡増毛町郡舎熊村大字朱文別っていうところで生まれました。増毛はニシン、有名ですよ。ちょうど、うちの親父も漁師、三國家って、みんな漁師で、うちはベッケ（分家）で映像にも出しましたが、小さい手漕ぎの船をもらって、漁に出ていたんですけど、昭和28年に増毛の沖でニシンが獲れなくなって、僕が生まれたのが昭和29年、1954年。もう僕の生まれた時はニシンがほとんど1匹も獲れなくて。あれだけ栄えた日本



『三流シェフ』三國 清三（幻冬舎）

海がもう、だばだばっとダメになって。貧乏になって。うちの親父も手漕ぎでしたから。

実際、これから貧乏なお話をするんですけど、僕もね、実際はわからなかったんです。あんまり貧乏のことを暴露するのも、知るのも嫌だったんで。うちの親父が朱文別で、ニシンの買い占めをして、その、ばくちを打っていたんですって。つまりニシンを買い占めて。小樽から来た大きな船のやつに全部それを、集めたニシンを売って、そしたら親父に、船に一緒に乗れと。小樽に着いたら金払うと言われて、うちの親父は船に乗らなかったんですって。

結局、家からすべて全部取られて、うちのお袋の実家の朱文別の隣の納屋みたいなところですよ。僕が生まれた記憶があるのは納屋みたいな家でしたから。そこにずっと、そこで育ったんですけど。僕はニシンがいなくなった次の年に生まれ

たので、まあ、東京で、俺はニシンの生まれ変わりだって言っていたら。今ほとんど数の子って、カナダから入っているのね。三國さん、ニシンの生まれ変わりって。ぜひ、カナダのニシン観光大使になってくれって言われて。

僕は、増毛第二中学校っていうとこなんですけど、僕の歳ですとね、ほぼ 100% 高校にほとんど行くんですよ。中学校のツシマってのが 1 人いてね。三國か、ツシマどっちが貧乏だ、みたいな。その 2 人だけです。高校に行きたいな一って。みんな行くし。ただ家は 7 人兄弟で、そういう環境だったので、僕も親父とお袋には、高校行きたいなんて言えないし。

ツシマ、お前どうする。高校行きたいな。俺たち、行けないべさって。小学校も中学校もほとんど行ってないですよ。たまに行くじゃないですか。そうするとカイドウ先生は帰れって言ってますよ。清三、お前、何やってんだ。家、忙しいべさ、帰れって言って、帰らされるんですよ。貧乏だから帰りたくないから、校庭で、グラウンドで草をむしっていたんですよ。それぐらい。

まだ、ちっちゃかったから、小学校と中学校の通信簿がオール 1 だったから、1 位、いいなと思ってたら。オール 1 だよ、オール 1。ただね、向上心ってあるじゃないですが、それは 5 がついていました。

ツシマと高校に行きたいなと、俺たち行けないべさって。とにかくカイドウ先生に相談に行こって、2 人で行ったんです。カイドウ先生がそうだよな、お前ら高校なんか行けないから。ただ（北海道札幌市）南 16 条ですよ。目の前が札幌南高（高等学校）でしたから。南 16 条の佐藤米屋さんから、泊まらせて、住み込みですからね。夜間学校に通ってもいいと。そういう募集がきているけど、お前ら、行くかって。自分で稼がないと夜間学校へ行けないので、そんないい話ねえべさって言ったら、あるって言って、ちょうど中学出た時に 2 人でその米屋に。今はもうないんですけどね。

お米屋さんに丁稚奉公を始めたんです。この本にも書いてあるんですけど、あのティッシュを用意してくださいね。この話を、ちょっと

すると、あの弱いので、あんまり話さないですけどね。ちょうど（札幌に行く）前の晩ですね。ツシマと 2 人で増毛を出て、丁稚奉公を始めましてね。（増毛で、住んでいたところは）増毛（の町）から外れているので、食堂も無かったし、うちの兄たちが、正月だけ唯一みんな実家に戻ってくるでしょ。だから年に 1 回だけ肉が食えるの。それも松尾ジンギスカン。それがもう楽しみで楽しみでね。もう年に 1 回だけです。それでお袋に言われて、もし料理屋になれば死にはしねって。料理、飯は必ず食べるんだから、料理屋だったらいいって言われて。

だから本当に僕ね、実はこういう講演ね。あの内地とか、海外ではいっぱい頼まれるんです。増毛のことを誰も知らないから、海があって、僕の庭は海なんだぞって言うと、みんな「えー」って驚くわけ。うちなんが目の前が、海ですから。

本当に何でもよかったんです。（増毛町）舎熊から出てきて、多分その時にその、例えば、ラーメン、あーうめーなあと思ったらラーメン屋でも良かったです。美味しいカレーライス食べたら、カレーライス屋でも。美味しいお寿司を食べたらお寿司屋さんでも。

僕は個人的に来世はね、お寿司屋になりたいなと思ってんですけど。寿司の大将のね、高倉健さんに気に入られるような。

我々は裏にいるので、あんまりそういう出会いはないんですよ。なので、大将なんかに、こう気に入られて。だから僕的にはね、本当に何もわからなかったし、何でもよかったんです。

だいたい 4 時に最後の米の配達に行くわけです。その頃の米って、一番小さくて 30kg なんです。一番小さくて。目の前が食堂でしたから 30、60、90 担いで配達に行くんですよ。それで背が伸びなかったんです。

そうすると、ちょうど 4 時、5 時って南高の学校が終わる頃じゃないですか。そうすると、真っ白なミニスカート履いて、校庭に出てきて、テニスを始めるわけですよ。

「キャー、行くわよ」って。「あらら」とかって。真っ白でね。それをずっと、こっちは汚れた作

業服ですよ。ちょうどフェンスがあってね。ずっとそのフェンスのところに行って、ずっと誓っていたんです。絶対にこの檻はね。あいつらが檻の中で、俺は檻の外なんだと。絶対ね。その彼ら、彼女らにはもう絶対に負けないっていう。お姉さんが食事ご飯出してくれて、それで夜間学校に通うんです。お姉さんはちょうど3人姉妹で、昔の米屋さんは結構お金持ちで一番上のお嬢さんが栄養士さんです。だから毎日毎日、いろんなもの作ってくれるわけ。マカロニグラタンって、べちよべちよして、うまくない。腹が減っているからね、食わなきゃいけないけど。刺身が食いたいなって。たまにポークソテーって、硬いんですよ。マグロとか食いたいなって。でも食べないとやっぱりお腹がすくから。本当に色々作ってくれたんだけど。

ある日ハンバーグが出てきた。増毛でハンバーグなんて。普通の増毛の人は食べていたのかもしれないけど、僕は多分、ハンバーグなかったと思いますけど。こういう丸いすり身ですからね。なんだべ、と思って。黒いソースがかかっていたんですよ。多分、ウスターソースとケチャップだと思うんですけど。小っちゃい頃から、お袋とあの山にキノコ、落葉とかを取りに行くのね。もう腹が減っているから、そのままばくばく食うわけですよ。



引用元 YouTube オテル・ドゥ・ミクニ
<https://www.youtube.com/@chef-MIKUNI>

お袋から、黒いのは毒なんだから、黒いものだけは、食うなよとずっと言われていたの。腹を痛くするから、死ぬんだぞって言われて。すり身で黒いソースがかかっている。15ですからね。本当に毒だって思ったわけ。何で、大将

こんなもの出すんだべ。50年以上前の話ですよ。もう大将は、その頃からほんと不景気だ。不景気だって言っていました。ああ、これは大将が不景気だって言っていたから、これは口減らしだって。リストラね。本当に15ですから、毒だって思って。食えないわけさ。5、6人いました。ぱっと見たら、もう、みんなペロツとして、まだ生きてるわけ、元気で。ニコニコして、あーうめえ、うめえって。えーって思って。でも腹が減っているから、箸でソースだけ舐めたの。最初ね。初めて甘酸っぱかったんですよ。増毛で、うちは米を作っていたから、おかず、ほとんどなくて、米に砂糖をかけて、牛乳かけてよく食っていたわけ。甘いのか酸っぱいのか、そういう味は知っているけど、甘酸っぱいっていう感覚は初めてだったんですよ。舐めて、あれと思って。箸でハンバーグ切ったんですよ。そしたら汁がじわじわと出てきて、うわーって思って。なんだべって。汁が出る食べ物って見たこともないし。姉さんに、これ何だって。お肉だって言われて。

多分、その時にそのハンバーグに魅せられたんでしょうね。はっ、ええって。これ姉さん、何て言うのって。清三ちゃんハンバーグ知らないのって。食ったことない。増毛に無いして。私のハンバーグ美味しいかもしれないけど、札幌グランドホテルの、清三ちゃん、ハンバーグったら、私の何倍も美味しいのよって。15くらいの子供ですから、もう、ただただ札幌グランドホテルだけが、入ったわけですよ。

今でもね。なかなか入れないじゃないですか、札幌グランドホテルって言ったらね。ああ、札幌グランドホテルに行ったらハンバーグ作れるんだって、その時に多分ですよ、インプットされたはずなんです。それから夜間学校は1年半ですから。そのお米屋さんは、毎年、夜間学生は入れ替わるので、出なければいけないんですね。清三ちゃん、どうするのって姉さんに言われて、その時に、札幌グランドホテルでハンバーグを作りたいって、はっきり言ったんです。姉さんに。卒業の時にね。お姉さんはすぐに、清三ちゃん、グランドホテルは無理よって言われて、何で、です

かって？あんた、中卒だから、札幌グランドホテルは高卒からしか試験受けられないからって言われて、清三ちゃん、札幌グランドホテルなんてとんでもない。札幌だったら他にいっぱいお店、ハンバーグを作るところがあるから、そこにすれば、いいしょって言われたけど、もう札幌グランドホテルなわけですよ。



毎晩、札幌グランドホテルって、本当にどうするべ、どうするべと思っていたら、たまたま卒業記念に札幌グランドホテルで、あの北海道調理師学校、鶴岡学園っていう、まだ、ありますよね？札幌グランドホテルって名前が出たんですよ。僕的には、もうここしかない。これしかない。札幌グランドホテル。当日テーブルマナーがあって、45人いたかな。その後、厨房見学ってあったんです。

先生からハンバーグを作る厨房って、どこだべって聞いたら、それは洋食部だって言われて、洋食部が最後だったのかな。みんな回って、その頃から結構、小狡かったんで、ずっと、一番最後に並んで、みんな洋食のキッチンを出て、僕だけが隠れたんですよ。その洋食の宴会のキッチンに。ずっと屈んで隠れていたの。でもどうしようもなく、なんとかここに、何とかしなきゃいけないと思って。隠れて、5分、10分、15分ちょっと過ぎたかな。ちょっと、おっかなくなっ、ぐっと下をみていたんですけど、パッと上見たら、体のでかい人がテーブルに向かって、文字を書いていたんですよ。おっかなそうな人が。ちょうど目の前だったですね。あっ、この人だと思ったんです。で、ぱっと立って、その人の後ろにバッと行ったんです。青木

さんっていう人なんですけど。青木さんもびっくりして、なんだお前、どこから来たんだって。人生で初めて嘘をついたんですね。

増毛だって（まあ札幌にいたんだけど）。青木さんも増毛のことを知っていて、増毛ってお前、なんで、そんな遠いところから来たんだって言われて。正直に言ったんです。あの～、夜間学校に通っていて、どうしても僕は札幌グランドホテル、ここにいなきゃいけないんです。15の子供ですよ。実は、その青木さんという方がね、その札幌グランドホテルの初代の青木料理長の息子さんだったんです。そのお父さんっていうのは、すごい人で、終戦後、札幌グランドホテルがアメリカに占拠されてですよ。お父さんをグランドホテルで人質にとったんだって。お父さんがね、あまりにも腕が良すぎて、そのアメリカの兵隊たちが、もう返さなかったんだって。グランドホテルにいて、お前は俺たちの飯を作れ。青木さんも子供の頃から、お父さんを返してくれないから、しょっちゅう、グランドホテルに行ってたんだって、おっしゃってました。

青木さんがね。彼が多分かわいそうだと思ったんだろうね。ただ、この本でも書かれていますけど、あの時、お前は、まだ15か16。

それで、そうかと。お前、中卒だったら、地下に従業員食堂があるから、従業員食堂のおばさん方みんなパートだから、パートは学歴関係ねえ。お前、明日からあの母さん方と飯炊きやるかって。はいって言って、次の日から地下の従業員食堂のおばちゃんと一緒にパートを始めたんです。あの頃、北炭観光ってね。すごく北海道も景気が良くて、宴会場もすごく、鍋がですね、もう山のほど戻ってくるわけですよ。山盛りになっちゃうわけ。洗い物が。宴会場の。大体宴会が終わる10時ぐらいかな。若い衆が5、6人来て裸になって、2、3時間で全部洗い物を終わらすんですよ。ばあーっと。それをちょうど僕の目の前でやっていましたから、僕はもう6時になると仕事が無くなっちゃったんで、青木さんに言って、青木さん鍋洗っていいですかって言ったら、それはみんな助かるって言っ

て、6時から10時まで。4、5時間かけて1人で全部の、全部の鍋を洗っちゃうですね。先輩が来たら、清三、お前、ススキノのラーメンに行くかって言われて。それがなんかすごく嬉しくて。毎日飯炊きが終わったら、その鍋全部1人で洗って。寸胴なんかこんなでかいんですよ。

あの今でもね、僕は自分の鍋洗いやるんですけど、大体、その鍋を洗ってる奴の要領を見ると、大体分かるんですよ。こいつは将来いくとか、いかないとか。どういうことかって言うと、パッとまず鍋を見て、ソースが残っていたら、まず舐めるんですよ。絶対に舐めて。わかんないけど、うんうん、みたいな。こびりついたやつは、お湯を張っておくんです。それで放っておくわけ。それで一番、最後に洗う。そうすると一番、最後にもうふやけているから、パッと終わっちゃうんですよ。そういう要領を覚えてまあ半年ぐらいやっていましたね。

青木さんが僕のところに来て、清三、ちょっと来いって言われて、料理長のところに連れて行かれて、お前はあっちに行っているって、指をさされて、最後、人事部に行って、お前、外で待っているって、と言われて。青木さんが出てきたら、清三お前、明日から正社員だって言われて。後で聞いたんですけど、札幌グランドホテルの人達も、青木さんには一目も二目も置いているんで、青木さんが言うんだったら仕方ないべって言って、例外的に正社員。正社員になると、宮の森に寮があるんですね。寮をあてがって、寮に住めるんだけど、僕はほとんど帰らなかった。3年間。

仕事終わったら、残って練習です。これは50年位前の話ですけどね。みんなが帰ったら卵のケースを取り出して、まあ景気の良かった時代だったんでね。今はだめですよ。生の卵でオムレツを練習したりとか、肉出してきて、肉切って焼いたりとかね。そうやって練習やって。ちょうど18になったのかな、ちょうど僕が18になった時に、正社員で高卒が入ってくるんですよ。高卒で何もできないわけじゃない。僕はもう3年やってるし、毎日、馬鹿野郎、

高校を卒業したってお前、何にもできないじゃないかよ。高校行く意味なんてないって毎日、喧嘩ですよ。毎日。腹いせが半分以上ありましたけど。



そうしたらですね、先輩が来て、見るに見かねて、清三、お前ね、いい加減にしろと。ちょっとお前仕事ができるからって増毛から来てね、東京には帝国ホテルっていう日本一のホテルがあって、そこには料理の神様がいるんだ。村上さんって。お前なんて足元にも及ばないだっって言われて、その瞬間ですよ。僕はずっと。まあ、おやじがニシンの漁で失敗して、貧乏になって、お袋と親父が田んぼも、やっていましたから、朝3時か4時に起きて、田んぼに行くわけですよ。お袋はご飯とおつゆだけ作って。あとは食べるだけなんですけど。日が暮れてから帰ってくるわけですよ。疲れて、ぐだぐだね。だからそういう姿を見ていましたから。本当に神様を恨んでいたんですよ。なんで神様ってそんなね。なんて言うのかな、理不尽だって。

その18の時に神様っていうことを先輩から聞いて、あ、その人に僕は絶対に会いに行かないきゃいけないって思ったんですね。それで青木さんに頼んで、どうしても村上さんのところに行きたいですって言ったら、青木さんは、お前は1回言ったら、言うこと聞かないから、じゃあ、一番偉い斉藤慶一さんっていう総料理長のところに行こうと。

で、青木さんが斉藤慶一さんに頼んでくれて、ちょうど斉藤慶一さんは、村上さんと親交があったので、手紙持って行けと。その時にちょうど札幌グランドホテルに東京から来た料理長

がいたんです。お前ね、帝国ホテルって。お前、
どんなところか？。

まあね。皆さんもご存じですけど、帝国ホテル
ですから。それ以上ないじゃないですか。帝国
ホテルって、お前、わかってんのかと。東京
に行ったら、お前、鬼ばかりなんだぞ。米
食わしてくれねえとお前、売られるんだぞ。お
前。お前は増毛から来て、札幌グランドホテル
でいいじゃねえか。それで。行くなって、前の
日まで言われていた。でも、僕としては神様に
会わなきゃいけないと。

で、紹介状 1 本持って、18 の時に津軽海峡
を越えたんですね。村上料理長のところに行っ
たら、聞いていると。手紙読んでくれて、その
手紙の中身は今でもわかんないんですけど、1
週間後に来なさいと。僕はもう採用してくれる
んだと思って、板橋で板橋本町ってところで、
3 畳半のアパートを借りて、3 畳に布団敷
いたら、置き場がなかったんで、押入れをベッ
ドにして、1 週間後に行ったんですよ。

そしたら、村上料理長から、ちょうどオイル
ショックだったです。オイルショックで、三國
くん、申し訳ないけど、社員にはできないと。
ただ、厨房で、パートで鍋洗いからやってチャ
ンスを待ちなさいと言われて、わかりましたっ
て、次の日から 18、19、20 歳までずっと鍋
洗いです。ずっと。ただひたすら。

さすがに、僕は初めて人生で挫折したんです。
僕、8 月 10 日生まれでね。あの 3 年間、鍋洗
いを毎日やって、8 月 10 日で挫折したんです。
あー、やっぱり、あの先輩方が言ってた、札
幌グランドホテルは料理人が 50 人位でしたけ
ど、あの頃帝国ホテルは 650 人位いましたか
ら。いくら頑張ってもダメなものはダメなん
だ。で、増毛に帰ろう。このまんま、あんなこ
とわれてね、札幌には帰れないし、こっそり
増毛に帰ろう。やだなあ、ですよ。まあ、で
も、しゃーないし。10 月に自分で、くそっと思っ
たんですよ。くそって思って、12 月までちょ
うど帝国ホテルって 18 のレストランが、今で
もそうですよ、18 のレストランがあるんです。
親方に言って、僕はパート扱いですから、金は

いらないから、僕、終わったら 18 のレストラ
ンの鍋洗いを全部やってもいいですかって言っ
たら、いやあ清三、それは助かるって言われて、
それから毎日、自分のパートの部署が終わった
ら、毎日 18 のレストランの鍋洗いを。はっちゃ
きにやって。

多分、そこなんでしょうね。多分そこで腐るか、
ああって、投げ出すか、くそっと思って、その
18 の鍋洗いを必死にやって。村上さんはそれ
を見てたんですね。ちょうど 11 月の暮れかな。
村上さんに呼ばれたんです。三國君、ちょっと
来なさいって。僕も紹介があったんで、ちゃん
と村上さんには挨拶しなきゃいけないし。

で、もう帰りなさいって言われると思って。
もう当然ね。料理長室に行ったら。年明けたら、
すぐスイスのジュネーブに行きなさい。軍縮大
使のコックに、コック長になりなさい。



僕はあの想定外だったんで、増毛から札幌に
出てくる。ゆるくないし、札幌から東京に行っ
たら、これまた、ゆるくないですよ。人いっぱい
いるしね。もう海外なんて、これぼっちも、
思ってなかったですから。増毛に帰るって、自
分で決めていましたから。その代わり帝国ホ
テルの 18 の全部の鍋をピカピカにしてやるん
だって、はっちゃきにやっていた。

料理長からすかさず、(僕は 20 歳になった
ばかりでしたから)、10 年後は君たちの時代が
必ず来るから、大使館に勤めたらお金もくれる
し、美術館に行ったら絵を見て、いい音楽を聞い
て、何よりいいレストランに行ったらちゃんと食
べてきなさいと。10 年間はちゃんと勉強して、
きなさいって、20 歳の時に言われて、翌年ジュ

ネーブのスイスに立ったのです。

皆さん、スイス行ったことありますよね。ジュネーブ。当然、雪で高いビルなんて一軒もないの。ジュネーブは。ずっと降りた時に、増毛だと思ったんですよ。本当に、田舎って言ったら、ジュネーブに失礼だけど。あー、本当に、あっ、ここだったらやれるかもしれないと本当に思ったの。

あ、それから本当はね、僕、大使の仕事って2年なんですけど、こういう性格でしょ。めちゃめちゃ気に入られて、本当は2年で契約だったんだけど、気に入られて4年間。小木曾大使っているんだけど、最初、軍縮大使をやって、それから海洋法大使やって4年間勤めて。気に入られて、絶対に辞めないでって言われて。

それから、スイスの天才料理人ジラルデさんっていう人と出会って、最後はアラン・シャペルさんって、僕が28歳の時かな。厨房のダヴィンチって言われるね、シェフと出会って。

28歳で帰ってきたんですよ、日本に。何が何でも村上料理長のミッションで10年後30になったら、自分の店をやらなきゃならない、時代を作らなきゃいけない。村上料理長に言われて。30で、あのオテル・ドウ・ミクニ、四谷のお店をオープンしたの。

麻布台ヒルズっていうのがありましてね、11月24日オープンなんだけど、東京タワーが333m。麻布台ヒルズっていうのは330mのビル。それ、今日本一高いの。その33階1フロア、1,000坪500席をオープンさせる。なんで330mのビルの33階かって言うと、僕は三國清三だからです。お店の名前がDining33っていうんです。今度、僕がプロデュースするんです。

僕は来年70になるんです。僕は決心したんです。四谷のお店を閉めて、今、全部更地にしています。で、来年の秋に8席の店を作るんです。それを、自分1人でやるんですよ。カウンターだけ作って、お客さんを目の前にして、お客さんとやり取りして、僕1人で料理を作る。80まで10年。

北海道の人に、はんかくさいと言われているんですが、今、増毛に来年（2024年）の5月から工事に入る予定なんですけど、「オテル・ドウ・ミクニ増毛舎熊」を（2025年夏オープン予定）、夏だけオープンします。丁度、自分の舎熊の親父が取られた浜を1,000坪買いましたね。そこにレストラン建てて、その目の前に2,000坪あるんですよ。それも買って、そこで畑を作る。畑を作りながら8月だけ。東京閉めて、8月だけ。今、反対されてるんですけど。

やっぱり、増毛にちゃんと軌跡を残して、お店を再来年の夏にはオープンすると思いますので、是非、皆さんいらしていただきたいと思います。

これね、プロジェクト2つありましてね。増毛の灯台あたりに、ピラミッドを3つ作る計画。これ、隈研吾さんが木で作るっていう約束してありますね。ちょうど、あの港が見える上です。今ね、あのコロナ前は増毛町に、観光客が年間30万人来ていたの。だけど、食べる場所がないんですよ。だから団体が来た時に食べれる。で、冬はここを工場にします。これはあの物販、ちょっと拡張高いお店。他色々、子供たちといろんな勉強会をやったり、福祉のいろんなことやったりとかできるように、また海外とやったりできる企画。増毛小学校が三階建てなのでいろいろ活用したりとかの企画です。

これがこれわかります？これ舎熊です。舎熊の浜に作りますんで、必ず。こういう、海を見ながらいいでしょう？

ね。やっぱりね、僕もまあ70、東京とか海外でもやってきました。やっぱり皆さん最後ね。最後やっぱり自分のルーツ増毛にちゃんと、なんて言うんですかな、ちゃんとやっぱり、ものを返すという、三國シェフがこういうレストランを作りたいなと思っております。

ホテル・ドゥ・ミクニ 増毛舎熊 計画 2025 年夏オープン予定



仮称 MASHIKE VILLAGE 構想
増毛町食品工房 + 新観光食堂

