



in Rakkauden polku, Hanko

森のエネルギーを浴びる

豊かに広がる森は、フィンランド人の宝物。
森の恵みに感謝しながら、エネルギーをチャージして。



「葉っぱに触って、香りをかいでみて」。タルヤさんの言葉で、徐々に五感が解放されていく。

森はみんなのもの

フィンランド人は、子どもの頃から「この季節はこれを探る」という習慣が身についているそう。夏の終わりには、かごを持って、きこの狩りやベリー摘みへ。摘んだベリーで、お母さんと一緒にジャムなどの保存食を作る。

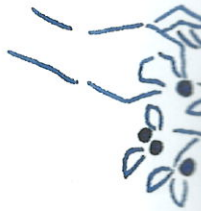
「森はみんなのもの」が常識なのです。



1. ヘルシンキに住む人でも、ちょっと足をのばしてきこの狩りに行くのは普通のことなのだとか。
2. 立派なボルチーニを発見！あとでシェフの手に渡り、おいしくいただいた。
3. 森の香りがするジュニパーベリー。できたばかりの緑の実を残して、熟した青い実だけを採取。すりつぶしてひき肉に混ぜたり、お茶に入れたり。

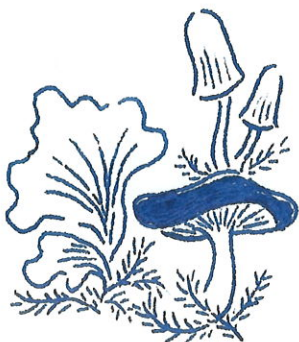


日本にある「森林浴」という言葉はすごくいい、とガイドのタルヤさん。頭と自然に身を委ねて、感じたことをみんなで言い合ったり。旅先ならではの



五感を生かしてきのこ狩り

「手でつぶして匂いをかいでみて。すごくワイルドな香りが私はこの、華やかなながらも生命力のある香りが好きなのよ。一生懸命、私たちの五感を引き出そうとして、日々の香りを思い切り吸い込んだり、高級じゅうたんの裏の苔の上を歩いたり、それだけで気持ちが満たさる



どこで何を採ってもいい
森と共生する暮らし

平澤まりこさんが訪ねたのは、ベリー摘みときのこ狩りが盛んな晩夏のフィンランド。この日は、ヘルシンキから足をのばして、海沿いの街ハンコへ。ガイドのタルヤさんにならって、道端のベリーをつまみながら、森の中を歩きます。「森を歩いていると、自然と呼吸が深くなっていけますね」。

国土の73%が森というフィンランドには自然享受権というものがあり、野生の果実やきのこを自由に採取できます。

「ちよつときこの狩りに行って、ついでにベリーも摘んで、今日の夕食に……という距離感。森には成長した木を切つて日当たりをキープするなど、人の手も入っている。森と共生する意識が高いんです。それによつてきのこができて、木が朽ちて森の栄養になつたりと、いいサイクルに。いまだに森が増えていっているなんて素敵ですよ」