

地方と都市を結ぶホットライン・マガジン

DePOLA

でぽら

34

2008年
春夏号

特集

ごちそう燦々!

美味しいふるさと食品



本誌は、宝くじの普及宣伝事業として作成されたものです。



ちそう燦々！美味しゅうふるさと食品 ●特集企画に寄せて

最 近、地方へ行って目につくのは、「道の駅」「グリーンファーム」「農家レストラン」といったような、地域の農産物や加工品を売る店のにぎわいである。採れたての野菜や果物などが安く購入できるので、地元の人とはもとより、マイカーを利用した観光客や都市住民に人気がある。道の駅等に野菜を納めている農家の人々は、野菜づくりに張り合いが出て来た、副収入になると、放置していた畑を手入れするようになった。

農家レストランは、従来の「おふるの味」店に加えて、U・エターナー者が開業する店の多くは、地域の食材を活かして若者好みの新しいメニューを提案する等の工夫が人気を呼んでいる。うどんや蕎麦、有機野菜、加工品の多くも、都市グループとの直販やインターネット等を通じて、都市消費者に直接販売する方法が定着しつつある。

こうしてみると、地域の特性をいかした生産販売体制が確立すれば、農山漁村は経済的に豊かになり、地域が活性化すると期待したくなるが、農業で食べていくのは依然として厳しく、まだまだ道のりは遠い。

日本は食糧の61%を海外に依存している。消費者の多くが住む都市では、大抵の人がスーパーマーケットで手頃な価格の食材を買い、「コンビニ」等の弁当や惣菜を利用している。グルメな時代といわれているが、各自が料理する機会が減り、日本人が伝承して来た調味料や自然的食品、保存食品、各地の郷土料理

等を全く知らない、利用したことがないという人が増えている。食べ物が過剰なほど豊富な現在の日本。その一方で魚も野菜もダメという若者が増え、栄養失調やアンバランスな食生活による影響が成長期の子供達に顕著に見られる。その傾向は田舎で暮らす人々にも現われているようだ。

生産者を含めてすべての消費者が、「食とは何か」「豊かで安全な食物とは何か」を自身の問題として真剣に考える時だと思う。

全 国どんな山村にも島にも、その土地ならではの自然と歴史、文化があり、その風土の中で培われてきた食品や郷土料理がある。毎日欠かさず摂取する食べ物こそが人に命と糧と活力を与え、その土地の農林業や漁業を発展させてきた。

季節に取れた野菜や穀物は、冬や翌年の収穫期まで大切に食べなければならぬ。そのため冷所で保管したり、干しておいたり、塩や糠、味噌などで漬けたりする。大量に獲れた魚介類は、新鮮なうちに干物や塩辛、熟鮓等にして、さらに美味しくいただく。そんな知恵を昔の人々は駆使して、日本の食文化を築き上げてきた。

日本人の醤油や味噌、酒、酢、塩辛等の発酵食品を造る技術は、世界的にも歴史が古く、優れていると海外の専門家も指摘している。世界一長寿の国ニッポンの原点は、知恵と工夫をしながら伝承して来た発酵食品、保存食、

郷土料理にあるのではないかと思う。しかし地域によっては後継者不足や消費の低迷で伝承が不可能になった食品や加工品があり、また食材となる魚や種が消滅して製造出来ない商品もある。一度消えてしまつと、地域の「食文化」も一つ消えていくことになる。

ご ちそう燦々！美味しいふるさと食品」と題する今号の特集では、各地域にある伝統食品、郷土料理等に加えて、新しい料理や旬の食材についても取り上げた。地域の優れた食材に付加価値をつけてブランド化する取り組みや、また「食」を通して地域おこしや交流活動を高めようという活動も多くなっているため、その一部を取材した。伝統食品の場合も、食材や製造技術はしっかり伝承しながら、包装等に工夫を施こし、消費の拡大努力が続いている。

本誌の取材はほんの一例で、まだまだ各地には素晴らしい食材と加工技術があり、珍味といわれるものも沢山ある。それらは今後の取材の中で折にふれて紹介したいと思う。生産者の美味しいものを作るといふ誇りとこだわり、発酵・熟成させる食品の長期間の取り組み、旬の食材をいかに料理人の心意気といったものが読者に伝わり、その地域を訪ねて味わう機会になればと願っている。

「ではら」編集部
(財)過疎地域問題調査会

ごちそう燦々! 美味しいふるさと食品 特集企画に寄せて—— 2



「ハタハタしよつたる鍋」を調理する亀寿司・三浦店長(秋田県男鹿市)

■みちのくの郷土料理

- ・ハタハタ(鮓)が運んでくる豊穡な食文化 **「しよつたる」** **「パエリア」** (秋田県男鹿市)—— 4
- ・山里の旬の食材+月山ワインでおもてなし **「さと山春の御膳・秋の御膳」** (山形県鶴岡市朝日)—— 8
- ・400年続く焼畑自然栽培の **「温海かぶ」** (山形県鶴岡市温海)—— 10
- ・ヤマセと馬産地が育んだ命の作物 **「雑穀の里・軽米」** (岩手県軽米町)—— 12
- ・守ってほしい、日本の原風景と **「幻のそば」の味** (福島県山都町)—— 15

De POLA Essey

発酵・リサイクルで日本の食を救え! 小泉武夫(東京農大教授)—— 18

■「伝統」と「旬の味」でおもてなし

- ・発酵と熟成による伝統的健康食品 **「琵琶湖周辺の熟鮓」** (滋賀県高島市マキノ町、朽木)—— 22
- ・里山の魅力を古道と料理に託して **「もう一つの石見銀山街道」** (島根県美郷町)—— 25
- ・合掌造り集落の食文化を支える **「五箇山とうふ」** (富山県南砺市平)—— 28
- ・多彩な歴史の島は山海の幸も豊富 **「椿の里」五島列島のスローフード** (長崎県五島市)—— 31
五島手延べうどんの本場(新上五島町)
島で「民泊」体験(小値賀町)—— 35



熟成したサバ熟鮓を手
に、浅尾かおりさん(高島
市朽木)

INFORMATION

各地のふるさと食品&自慢料理—— 36

貝だくさんのスープ「ガタタン」を芦別名物に(北海道芦別市)／青森南部の郷土料理「いちご汁」「センベイ鍋」／秋田名物「いぶりがっこ」「なた漬」／伊豆七島の「くさや」普及をめざして／加賀美川の珍味「ふぐの糠漬け・粕漬け」(石川県美川町)／古座川清流の幸を料理に(和歌山県古座川町)／新鮮魚介類と温州みかんの「みかん鍋」(山口県周防大島)／「アイちゃん漬物」(萩・相島)／四万十時間で熟成「栗焼酎」(高知県四万十町大正)／おふくろの味「ごまだしうどん」(大分県佐伯市) 農山漁村の郷土料理百選／ご当地人気料理特選 38、39 (財)過疎地域問題調査会からののお祝いらせ 39 編集後記／奥付 39

「でぼら」とは——

Depopulated Local Authorities (人口が減少した、つまり過疎化した地方自治体)からのネーミング。過疎市町村の多くは山間地や離島など森林面積の多い農山漁村地区で、全般に人口の減少や高齢化が進んでいますが、国土の保全・水源のかん養・地球の温暖化の防止などの多面的機能により、私たちの生活や経済活動に重要な役割を担っています。このような過疎地域は、豊かで貴重な自然環境に恵まれ、伝統文化や人情あふれる風土が数多く残っています。多くの人が過疎地域を理解し、過疎地域と都市地域が交流をすすめて、共生していくためのホットラインとして、また過疎地域相互間の情報誌として「DePOLA」(でぼら)を発行しています。

●表紙写真

- 1 関口さんが作る手打ちそば(福島県喜多方市山都町)
- 2 ホテル「きららか」のパエリア(秋田県男鹿市)
- 3 ハタハタのしよつたるを製造する諸井さん(秋田県男鹿市)
- 4 喜平商店の五箇山とうふ(富山県南砺市平)
- 5 雑穀の里軽米のダルマヒエ(岩手県軽米町)
- 6 朝日旅館の「さと山秋の御膳」(山形県鶴岡市朝日)
- 7 椿油を製造する今井製油所(長崎県五島市)
- 8 創業料理「ゆるり」の昼食定食(島根県美郷町)
- 9 焼畑栽培で作る「温海かぶ」(山形県鶴岡市温海)



からすみの仕上げ作業をする馬場さん、浜口さん(五島市)

▶ 3年間熟成した魚醤を混ぜる諸井さん
 ▼ 捕れたてのハタハタと男鹿名物のなまはげ面
 (なまはげ伝承館)



ハタハタ(鮪)が運んでくる豊穡な食文化

しよつつる【パエリア】

(秋田県男鹿市)おがし

自然発酵の旨味を凝縮
 諸井醸造所の「ハタハタしよつつる」

秋田の「しよつつる」は、石川の「いしる」、香川の「いかなご魚醤」と共に三大魚醤と言われ、秋田では沿岸の家々が大量に獲れるハタハタを利用、高級品だった醤油に代る調味料として愛用してきたというが、最近ではめんとつゆや人工調味料の普及で一般の人が造る機会が減り、しよつつる醸造所も秋田市内に5、



初冬の日本海に雲が鳴ると、海は荒れ水温が低くなり、沿岸にはハタハタが押し寄せてくる。ハタハタは深海に住む魚だが、産卵のために沿岸の藻場が上がってくるのだ。漢字で「鮪」と書くように、古くから人々に海の恵みを与えてくれ、豊かな食文化を醸成してきた。ハタハタを塩で漬け込んで発酵させた魚醤が「しよつつる」。卵巣たっぷり、肉厚の男鹿ハタハタは、塩焼き、鍋、田楽、熟鮫等、冬のご馳走になり、また最近ではしよつつるを調味料に使う麺料理や鍋、秋田風「パエリア」も人気を呼んでいる。



▶ 上/ハタハタしよつつるが熟成する蔵内部 下/タンクの下の栓を開ける諸井さん ▲3年間熟成したハタハタは琥珀色の液体になっている。

6軒だけとなった。そんな中で、ハタハタのみを使って昔ながらの発酵製法でしよつつるを製造しているの

みちのくの郷土料理

1



お洒落な小ビンに入った諸井醸造所のしよつる、魚ミーと醸造所・自宅建物。

が諸井醸造所の諸井秀樹社長（54）。三代続く醤油・味噌の醸造所である。

「今、しよつるを後世に残さなければ秋田の八タ八タ食文化は守れなくなる、と危機感を抱きました。20数年前から日本海で獲れるさまざまな魚で魚醬造りを試みましたが、八タ八タ以外は私の求める究極の魚醬ではなかった。白身魚の八タ八タはイワシ等に比べると旨味成分が控えめでおとなしく、匂いも味もまるやかです。きりっとして甘みさえ感じられ、料理の味を深める最高の天然調味料です。この八タ八タは日本一、12月の厳寒期に押し寄せる新鮮な八タ八タを仕込み桶に入れて天然塩で漬け込み、樽で3年以上かけてゆっくり発酵させます」

諸井さんは東京農大の醸造化学科卒業。父親が早く急死したため、家業の醤油・味噌の醸造を継ぐ一方で、しよつるの伝統的技を伝承しながら、現代人の多様な食生活にマッチする天然調味料にしたいと試行錯誤を繰り返して来た。

返してきた。

諸井さんの造る琥珀色の澄み渡った八タ八タしよつるは、お洒落なビンに入って、都内のデパートや専門店でも売られるようになった。いつも食卓に置いておき、鍋料理等に一滴入れる、それだけでまるやかで深い味わいになる。

その旨味成分は、発酵の課程で魚のタンパク質が分解されて出来るアミノ酸、グルタミン酸、そして甘み成分のアラニン等をたっぷり含有していること。諸井醸造所の「秋田しよつる」は八タ八タ100%に天然塩を加えて発酵したもので、一滴の水も他の調味料も加えていない。他に、料理店等から依頼されて、八タ八タにコウナゴやアジをブレンドして発酵し昆布だしを加えた「魚ミー」という昔のしよつる味に近いものも業務用に製造している。

諸井社長が工場に案内してくれた。熟成した醤油のいい匂いがする工場の奥に八タ八タ



天然調味料しよつるを継承する諸井秀樹社長

の醸造場がある。2階へ登ると、5トンもあるという特製ホロータンクが8個、茶褐色から黒色に近いものまで、どろっとした液体がいつぱい詰まっている。予想した魚臭さは全くなく、むしろ芳しい匂いである。木造の天井や壁に染み付いた菌や空気に触れながら、八タ八タは静かに発酵を続けているのだ。12月の最盛期に漁獲した旬のものに天然塩30%を混ぜてタンクいつぱいに隙間なく並べるのだという。

一年前に仕込んだ八タ八タはすでに茶色い液体になり、表面にはタンパク質の層があり椀棒で混ぜると骨や頭部の粕が浮き上がってくる。やがてタンパク質は分解されてアミノ酸になり、熟成すると魚粕の下に旨味成分の層ができる。熟成期間は長いほど旨味成分が濃密になり、黒褐色になった8年ものもあつた。魚粕は農家が畑に入れて有機質な土壌づくりに役立っているという。

一階へ降り、3年間寝かせた魚醬をタンクの下にある小さな栓から抜き取って見せてくれた。何とも美しい琥珀色の透明な液体である。これを数回過したものを加熱処理して純度100%の「秋田八タ八タしよつる」

が完成する。

諸井醸造所では、長男の秀行さん(24)も2年前に東京農大醸造科を卒業して帰郷した。「工場は昭和初期の建物なので、もう少し近代的な工場にしたらと息子は言いますが、醸造には隙間だらけのこんな工場がいいんだと負け惜しみを言っています」と社長夫妻は苦笑する。

諸井醸造所はスローフード協会の「食の世界遺産」ともいふべき「味の箱舟」選定で、秋田県の第一号に指定された。秋田が誇る伝統のしょつたるを復興した努力と技、品質の良さが高く評価されたもので、東京で開催された「スローフード2007」でも、知名度の高いかつお節や昆布に並んで「ハタハタしよつたる」は日本の代表的出汁として展示されている。

しかし、しょつたるの需要はいま一步のようで、「天然調味料として一般の人がもっと手軽に利用してほしい」と秀樹社長は言い、そのために値段を押さえ、お洒落な小瓶も用意する等の努力を続けている。

資源管理型漁業へ

秋田県の県魚になっているハタハタ(鱒)は「神の魚」と書くように、秋田の人々の冬の暮らしに欠かせない貴重なタンパク源で、魚醬、鰯、熟鮓等の伝統食文化を生んできた。12月になると産卵のために水深250mの深海から沿岸の藻場に一拳に押し寄せ、毎年1〜2万トンを漁獲していたが、次第に漁獲量が減り、平成2年には70トンに激減した。乱獲と河川の改修や森林の伐採で藻場が失われ

たことが原因だった。

そのため秋田県では専門家と漁業者らが協議し、平成4年から6年までの3年間自主的に全面禁漁、それ以降も漁獲量と漁獲日を定めて乱獲を規制する資源管理型漁業を推進している。人工藻場の造成、全長15cm未満のものは捕獲しない他、毎年380〜500万匹の稚魚を日本海に放流している。

今年12月の2週間が解禁日だそうで、漁業者は家族総出で徹夜で漁場へ舟をピストン輸送して捕獲、港はハタハタで埋め尽くされるといふ。我々が取材に行つたのは11月初旬だったため、産卵期のハタハタにはお目にかかれなかったが、地引網に引つ掛かるハタハタがいるという。諸井さんが紹介してくれて、亀寿司さんで「しよつたる鰯」を調理してもらつことになった。

地元の料理長が勧める「しよつたる鰯」 亀寿司／三浦重隆さん

「亀寿司食堂」(旅館も営業)は、ハタハタをはじめウニ、アワビ、鯛、鮭等の捕獲で賑わう北浦港にあり、日本海の新鮮魚介料理を食べたい人が遠くからもやってくる店。玄関を開けると「いらつしやい」と店長の三浦重隆さん(45)が威勢よく出迎えてくれた。土間には漁師に手配して取り寄せておいてくれたハタハタが20〜30匹箱に並べられている。大振りで姿や色も素晴らしいハタハタである。

「12月に入るとこんなもんじゃない、ぶりっこ(卵)がプチプチした、そりゃあ見事なハタハタなんだから」と三浦さんは言う。



「これが本場のしよつたる鍋だ」と自ら調理する三浦店長(右)上から、ネギとハタハタだけのシンプルなしよつたる、ハタハタの田楽、ハタハタの熟鮓。

人気の寿司盛り合わせに次いで、奥さんの恵美子さんがハタハタの塩焼き、田楽(味噌味で焼いたもの)を二匹ずつ皿に盛って運んできた。身の締まった白身が大変美味しい。二匹ずつ皿に盛るのは、「一つは神様にも味わってもらう分だから、一人二匹食べるのがうちの習慣だわ」と三浦さんが言う、汁の入った鍋とハタハタを持って登場した。

しよつたる鍋は、店長自らが客の前で作って出すのだと言う。大皿に用意した材料は頭部を取り除いたハタハタとネギだけ。「うちでは白菜も豆腐も入れない、それでは普通の寄せ鍋になるじゃろうが。ハタハタと



ホテルきららかの屋に人気のメニュー「パエリア」

魚醤（しよつたる）の旨さをしつかり味わって欲しいからや」

鍋に用意してきた汁は透明で、昆布・かつおだしの汁に酒としよつたるを加えたものだという。亀寿司では、取り除いた八タ八タの頭等を利用して自家製のしよつたるを作っており、吸物にもしよつたるの数を隠し味に使う。沸騰しただし汁に八タ八タを入れて約3分、ネギを加えてしよつたる鍋の出来上がり。その汁と八タ八タの美味しいこと。上品でまろやかで魚の臭みがまったくない。姿その

ままにさつと煮込んだ八タ八タは身がシロシロとして旨味が身体に染みわたるようだった。

「頭部」と入れると素人さんは箸で突いて汁を汚しやすい。シンプルで美しく贅沢に味わって欲しいから頭は入れないんです」と三浦さんは言う。料理家としての美意識とこだわりが感じられる。これも高級八タ八タの豊富な地区だからこそ言える言葉であろう。

そのあとは三浦さんの母上が作る自慢の八タ八タの熟鮎、甘辛に煮込んだぶりっこ等が出された。地酒にびつたりりの肴で、店内は地元の人たちで遅くまで賑わっていた。

ところで、店や宿の和室にはなまはげの面が飾ってある。手彫りの面は各々の表情が異なり、泣く子も黙る恐い面構えをしている。北浦地区で使う面を亀寿司が保管展示しているのだそうで、大晦日になると男鹿市内を練り歩いてきたなまはげが亀寿司に集まり、酒としよつたる鍋を味わいながら新年を迎えるのだという。その日を楽しみに来る観光客も多いようだ。

男鹿市はなまはげの発祥地でもある。八タ八タや鮭の漁が一段落した年の暮れに、今年の無事と来年の豊作を叱咤激励しながらなまはげが各戸を廻る。男鹿の人々のパワーと大らかさを垣間見る伝統行事だ。

「パエリア」に八タ八タとしよつたる ホテル「きららか」の人気メニュー

景観のよい男鹿半島の西部海岸を北上すると、180度日本海を望む岬の丘の上に男鹿櫻島リゾートホテル「きららか」があ



る。男鹿半島の西海岸に道路を開設し半島を周遊できるようにした時、県がホテルと水族館を開設した。ホテルは5年前に県営から民間（たざわこ芸術村）経営へと移管され、新たな観光スポットとして人気を得ている。四季折々の日本海、夕日が沈む前の黄金色の海を見ながら、日本海で獲れた海の幸を堪能できるホテルで、懐石料理、洋食コース等があるが、昼食メニューの一つとして「パエリア」が人気を呼んでいる。

パエリアは鍋と言つ意味をもつスペイン料理だが、「きららか」特製のパエリアは、男鹿特産の八タ八タをメインに魚介類を豪華に使い、しよつたるを隠し味に使ったもので、魚介類の下にはサフランとオリブ油で炒めて具と一緒に炊き込んだご飯が敷いてある。お米（ご飯）のもう一つの魅力も味わえる海の香りにあふれた逸品である。

「きららか」の売店では諸井醸造所のしよつたるや味噌漬等の他、男鹿半島製造の菓子も数多く売られ、ユーモラスな顔をした「なまはげクッキー」が若い人に人気だった。

文/浅井登美子 写真/小林恵

- 諸井醸造所 ☎0185-24-3597 <http://www.shottsuru.jp>
- 亀寿司/亀屋旅館 ☎0185-33-2049
- ホテルきららか ☎0185-37-2311 e-mail info@kiraraka.jp



▲半島西部に建つホテルきららかの建物。レストランからは日本海を一望できる。
◀夕日で黄金色に染まる北浦漁港

山里の旬の食材十月山ワインでもおもてなし さと山春の御膳・秋の御膳

(山形県鶴岡市朝日)



山ぶどう研究所の月山ワイン販売店。「ポピュラーで人気はこの赤ワインです(1000円)」と売店の女性。ワイン党には熟成した山ぶどう赤ワイン(2700円)が好評。



月山観光に「食」の愉しみを加えて

月山、湯殿山、羽黒山は平安朝の昔から出羽三山と称される東北の修験道の中心地であった。旧朝日村には山岳信仰のメッカだった「総奥の院」と呼ばれる湯殿山、即身仏を祀る寺々、行者や旅人が往来した六十里越街道等があり、いまも湯殿山信仰・観光の中心地になっている。

観光客に人気を呼んでいるのが、山ぶどうを使った月山ワイン、山ぶどうシャーベット、地粉100%の蕎麦等だが、朝日村商工会の音頭で、地元の旬の食材を使っておもてなしをする「さと山春の御膳・秋の御膳」が村内8軒のレストランや旅館等でスタートした。春は5月第2週目の土曜日から6月下旬まで、秋は9月末から11月中旬までの期間限定で、原則としてランチタイムを利用した特別メニューで、予約制で一人2500円。郷土料理、創作料理等を通じて地域の人と交流を深め、さらにブナの原生林や溪谷、里山の自然や歴史文化財に親しんで欲しいという狙いがある。

企画した朝日村商工会事務局長安達一春さんは、「各々の店が独自の食材を使ってメニューにも工夫し、腕をふるった料理を提供してくれています。お客さまに大変人気があり、

月山信仰と観光のメッカである湯殿山や六十里越街道等、歴史文化財の多い旧朝日村では、食を通じて交流活動を高めたいと、2年前から地区の旬の食材を使った郷土料理に特産の月山ワインまたはぶどうジュースをセットにした「さと山／春の御膳・秋の御膳」を8店が参加してスタートした。春は山菜、秋はきのこを中心に店独自で創意工夫をした期間限定の御膳料理。新緑や紅葉の中で味わう山里の旬の味覚、先人から受け継いだ郷土料理は、特に都市の人々に人気があり、県内外から春秋に欠かさず訪れるグループが増えている。



取れたての山ぶどう

春の御膳を食べた人は秋の御膳も楽しみに来てくれる場合が多いようです」と語る。御膳料理に出される月山ワインやぶどうジュースを製造する山ぶどう研究所は村の中心部にあり、製造課程を見学しながら試飲が楽しめる。フルーティーな新作ワインから熟成したワインまで多種販売している。特産の山ぶどうは昔から村の山に自生し、発酵して村人や修験者に滋養強壮薬として愛用されてきたが、今は里で有機栽培されるようになった。訪ねた日も研究所前には、摘みたてのぶどうが山のように運び込まれ、豊穣な香りを放つ



春の御膳一例。湯殿山ホテルのメニューは、青こごみの白和え、うるしのおひたし、うど胡麻味噌和え、山わさび粕漬、初鯉、鴨鍋、川魚(岩魚塩焼き)、鯉の洗い清流仕立て、鯉の甘露煮、香のもの「えっぺけー」、山菜かき揚げ丼、山ぶどうシャーベット・湯殿山ホテル ☎0235-54-6231

●問い合わせ先/あさひむら観光協会 ☎0235-53-2111(内線376)

ていた。爽やかな酸味と香りが月山ワインの自慢で、一昨年は「2006国産ワインコンクール」で奨励賞を受賞、全国的人気を誇っている。

山の恵みをたっぷり朝日屋「秋の御膳」

あさひむら観光協会の伊藤理子さんの案内で、朝日の中でも特に山深い大鳥地区にある朝日屋へ、「秋の御膳」を食べにお伺いした。

大鳥地区は荒沢ダム湖の奥にある60戸ほどの集落で新潟県との境にある。中心部からクルマで約30分、荒沢ダムを眼下に見ながら山道へ入り3つのトンネルを抜けるとパツと視界が広がり、そこが大鳥地区（2年後にはバイパス道路が完成）。朝日連峰の以東岳中腹には幻の魚と言われるタキタロウの棲息地大鳥池があり、集落にはタキタロウ館がある。

朝日屋は釣り人に人気の宿で、玄関脇には体長40〜50cmもある岩魚の魚拓が沢山貼ってある。女将の佐藤ゆきさん（60）が出迎えてくれ、和室へ案内してくれた。御膳は普通、前菜からはじまり、揚げ物や煮物が出てキノコご飯、山ぶどうシャーベットで終るコースだが、今日は撮影のためにすでに料理を用意しておいてくれた。

キノコは天然舞茸、ブナはりたけ、もとはしというくりたけに似たキノコ、なめこ等。これらを大根下ろし醤油や酢の物、炊き込みご飯、吸い物等に料理。前菜のキノコやかからとりいも葉和え料理のあとは岩魚とイチジクの盛り合わせ。焼いた岩魚は食べやすく二つ切りして甘辛揚げ、イチジクは山ぶどう酒に漬けたものでとてもフルーティー。からとり

いもは葉和え、茎と菊の胡麻和え、大根との煮物等で美しく変化する。てんぷら（山菜とキノコ）、舞茸ご飯等の他に、あけびの皮の中に舞茸等を詰めて蒸し焼きした野趣たっぷりの珍しい料理もあった。

かなり種類が多いが、「一、二品ずつ出しますので、皆さん美味しいと言って食べ切ってくださいですよ」と女将。今年は9月末から11月始めまでの1ヵ月半の期間に土日はいつも予約が入り、20人ほどのグループが昼、場合によっては夜も会食にきた。ロコミや春の山菜御膳が気に入ったから秋の御膳をと、酒田や鶴岡から来る女性や熟年グループが多い。キノコは登山や釣り人のインストラクターをするご主人が採ってきてくれ、調理には地域のお母さんも数人手伝っている。

「春の山菜のほつが調理しやすく見た目も美しく出来ます。その点キノコはむずかしいですね。御膳料理を通じてこんな辺鄙な山里にも大勢人が来てくれるようになりました。とてもやりがいがあり、おかげで収入も増えています」と佐藤ゆきさんは言う。

朝日屋旅館は息子さん夫婦と3人の孫もいる8人家族。元村長をしていたご主人は地域づくりのリーダー的存在で、秘境を生かした地域づくりに取り組んでいる。



大鳥集落の入口にある朝日屋旅館。朝日連峰への登山者や釣り人に人気の宿としても知られる。朝日屋 ☎0235-55-2233



▲御膳料理でも腕前を發揮する女将・佐藤ゆきさん、天然舞茸を手に。
▶朝日屋の秋の御膳。岩魚の甘辛揚げとイチジクのワイン漬け、山菜天ぷら、からとりいもの葉和え、キノコ料理各種、アケビとキノコの蒸し焼き(右下)等。





10月上旬、丈が10cmほどに成長した温海かぶ。かぶが直径7cmほどになると収穫する。

みちのくの郷土料理 3

400年続く焼畑自然栽培の

温海かぶ

(山形県鶴岡市温海^{あつみ})

地と深く関わりながら山間地区の人々の暮らしを支えている。

焼畑栽培は、主に杉の伐採地跡の斜面を利用して7月から作業が始まる。7月になると雑木の伐採と草刈りをし、土地と刈り取った草を1〜3週間乾燥させる。そして8月上旬から中旬の真夏日の頃に山焼き(火入れ)を行い、山焼きのあとすぐに温海かぶの種まきをする。灰で白くなった斜面はまだほくほくと熱い。

蒔いた種(直径1mmほどの小粒)は10日ほどで発芽し、1カ月もすると15cmほどの葉丈に成長する。このあとの間引きと草取りが品

質のよいかぶを育てるための大切な作業だという。種まきから約45日、葉の下の地面から赤いかぶが顔を出しはじめる。10月上旬〜中旬に大きなかぶが順次収穫がはじまり、雪が降り出す12月初旬まで続くという。

なぜ焼畑栽培がいいのだろうか。長年堆積してきた杉の枝葉や刈り取った草などが焼くことで栄養素として溶け出して土がパワーアップする。植物に必要な窒素含量が増え、火山灰土はカルシウム、カリウム、ナトリウムが豊富で、ミネラルたっぷりの土壌になる。焼畑することで雑草が除去され、病原菌もなくなるので、肥料も農薬も不必要となる。

地方がパワーアップする

温海地区(旧温海町)は鶴岡市の西南端、新潟県境に接し、西側は変化に富んだ海岸線、三方を摩耶山系の豊かな山々に囲まれている。開湯一千年を誇るあつみ温泉は県内有数の観光保養地になっており、「温海かぶ」は紅葉で訪れる観光客にも人気の食材、土産品となっている。

温海かぶは寛文12年(1672)の文献にも庄内の産物として載っており、天明5年(1785)には徳川將軍に献上したと記録されている。当時から焼畑による自然農法で生産されており、焼畑は山の樹木の伐採や整



焼畑栽培地は杉林の中の伐採地で東向きの斜面が多い。車道がなく、人手で荷物を運搬する小高い場所もある。



草払い(草刈り) 7月中旬から草刈りして3週間ほど天日で乾燥。併せて防火帯を作り山火事防止対策も。



火入れ(焼畑) 8月10日頃の風の強い日に山焼き。燃え残りが無いよう火を入れていく。真夏の過酷な作業だ。(作業するのは佐々木茂さん)



火は山火事を防ぐため山の上から下へと焼いていく。

これが、安全で旨み成分たっぷり、ほどよい辛味と歯ごたえのよい温海かぶを育てるのである。

現在焼畑自然農法栽培による温海かぶの圃場は10数カ所あり、面積は2・2ha、出荷量は25・9トンとなっている。山形県農業振興機構より無肥料・無農薬栽培による「特別栽培農産物」の認証指定を受けている。

温海かぶを美味しく食べる

私も毎年生協や直販を通じて温海かぶを取り寄せている愛好者だが、赤紫色が鮮やかな外皮と薄ピンク色に染まったかぶの甘酢漬は食卓に彩りを添え、美味しく食べて食がすすむ。10月から11月の気温の高めの時期は甘酢(砂糖、塩)に乱切りしたかぶを入れて重石をすれば10日ほどで漬け上がり、保存食にする場合は、あらかじめ一晚塩蔵したあと漬け汁を棄てて甘酢に漬けるのだという。冬の健康増進に欠かせない爽やか漬物だ。

また、かぶは煮たり焼いたりしても短時間で柔らかくなり、他の食材にもマッチする。この利点をいかして温海庁舎では住民からかぶを使った料理を募集し、優れたものを「温海かぶ料理レシピ」として広く紹介している。和食にも洋食にも合い、子供も喜びそうな料理に变身するかぶ料理、その一例を温海庁舎のご協力で記載させてもらった。庁舎ではインターネットでも、温海かぶ漬けの作り方やこれらの料理レシピを紹介している。

文/浅井登美子 写真/鶴岡市温海庁舎産業課
●温海庁舎産業課 0235(43)4616



▶山焼き終了後の畑は灰で覆われこれが自然の肥料に。細い根がすうっと伸びているのが温海かぶの特色。



土がまだ熱い状態で種まきする。



10日ほどでかぶは発芽してくる(3cmほどの葉)。



一面緑の葉に覆われた畑。草取りと間引きが大切な作業。



▶10月上旬からきつい斜面での収穫作業。



温海かぶの甘酢漬。鮮やかな紅色と歯ざわりのよさか特徴。



▲温海かぶの藤花蒸し。半分を甘酢に漬け、半分は卵や白身魚片栗粉を混ぜてミキサーして蒸す。



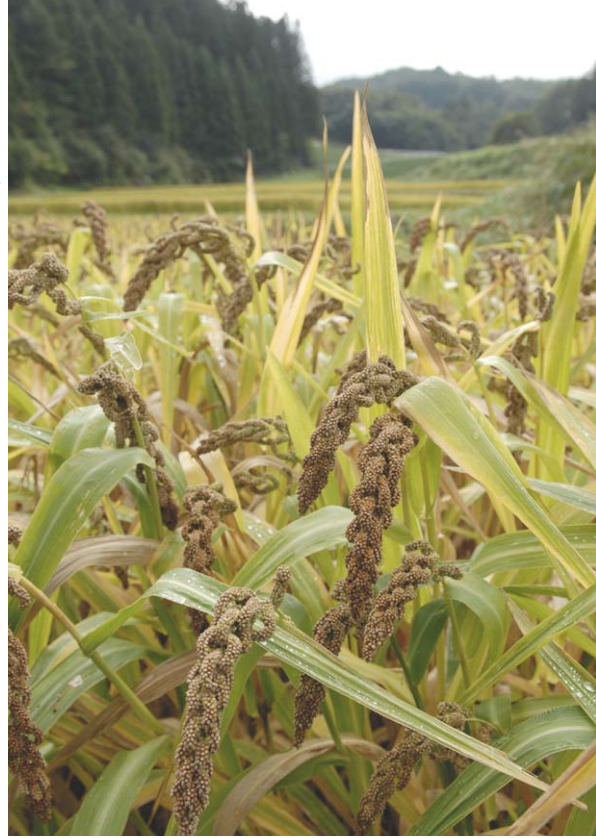
▶かぶ太郎のあんかけ。かぶのなかをくり抜きレンジで1分加熱。たまねぎ、鶏のひき肉、かぶのみじん切り、くず粉の混ぜたものを入れ20分ほど蒸し、あんかけする。

▼かぶとプリのほっと煮。くし切りしたかぶを焼き、沸騰した湯にプリ、梅干し、焼いたかぶを入れて煮る。形よく並べたらすり下ろしたかぶ汁を添えて戴く。



▼かぶかぶキッシュ。かぶは1cmに切りゆかく。ネギやエビ等を炒めてパイシートにのせオーブンで焼く。





水田を転作してダルマヒエの栽培

みちのくの郷土料理

ヤマセと馬産地が育んだ命の作物 雑穀の里・軽米

(岩手県軽米町)
かるまいまち

雑穀は特有の風土の中で生まれた
必需作物だった

自然環境にやさしい健康食品や自然食品志向が高まるなかで、その主役を担っているのがアワ、ヒエ、キビ等の雑穀(ミレット)。

雑穀は、「ご飯と一緒に炊いて」「二穀ご飯」「三穀ご飯」等として食べると、「ご飯にふんわりした風合いとコクが出てくる。しかも精白米に比べると栄養価が高く、特にタンパク質、脂質、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、各種ビタミン類が抜群に高い。

雑穀は山間高冷地で細々と耕作されてきたが、岩手県北部に位置する二戸地方は雑穀生

自然環境にやさしく健康にもよいアワ、キビ、ヒエ、ソバ等の雑穀が消費を伸ばしている。雑穀を昔から生産し、アマランサス等の新種の栽培にもいち早く取り組んできたのが軽米町。稲作の冷害対策に、愛馬たちの飼料にと農家が作ってきたもので、町にはミレットパークも開設され、雑穀を活かしたスローフードライフの推進に力を入れている。

産の歴史が古い。中でも軽米町は多くの農家が現在まで栽培を続けており、昭和初期までは焼畑が盛んだったという。

その背景には特有の風土があった。岩手県の県北地方は夏になると「ヤマセ」と呼ばれる冷たく湿った風が吹き込む。太陽の光を覆い大地を冷やすため、ヤマセはしばしば稲作の冷害をもたらしたが、夏の冷涼な気候に耐える作物がヒエ、アワ、キビ、ソバ等の雑穀だった。雑穀は厳しい風土の中から生まれた農民たちの知恵でもあった。

もう一つの理由が、二戸地方は古くから馬産地であったこと。ヒエの茎・葉は馬の飼料として用いられ、農薬や化学肥料を使わない雑穀が当然のこととして栽培されてきた。

「農薬など使ったものを馬に与えると流産したり病気になる」と言われ、ここらでは今も雑穀には農薬をえません。雑穀は人と動物の命を繋いできた文化でもあるんです」と軽米町役場産業振興課主任主査の高橋良春さんは言う。

昭和63年にはダツタンソバ(中央アジア原産)・アマランサス(南米原産)を全国に先がけて栽培、平成4年には雑穀の生産組合を設立した。10年には雑穀生産の基本である種子の生産と適正な買い入れ等をめざして生産振興協議会も設置し、優良雑穀の種子保存と販売をはじめた。JAが雑穀生産・加工に力を入れ、雑穀用の耕耘機や脱穀機の開発・普及に当たってきたため、機械化がすすみ作業は格段に楽になったが、生産農家は昔から雑穀栽培をやってきた高齢者がほとんど。野菜や稲作との複合で耕作している。現在雑穀の生産農家は約100戸、企業として取り組む農園や雑穀集荷販売業者も数社あり、軽米は全国屈指の雑穀の里になっている。

優良種子の保存に取り組む

10月初旬の軽米町は、稲刈りの農繁期を迎え、主な雑穀は稲刈りの前に収穫作業を終えていた。なだらかな丘

◀▶ 軽米産の雑穀
雑穀を天日干しする農村風景





▶種子にする下谷地さん産のアワ ▶軒に吊るしたトウモロコシ
 ◀学校園でアワの穂をチェックする下谷地さん



陸地はよく手入れされ、黄金色の稲田や野菜畑が美しく、活気にあふれている。刈り取った稲をハセにかけて天日干しする家が多いのは、稲作の大規模農家は少なくお米は自家用が中心のせいだ。民家の軒先には岩手県名物の黄色い食用菊も咲いている。

まず、アワ等の種子栽培をしている和当地集落の下谷地芳雄さん（68）を訪ねた。納屋の前で収穫したアワを点検している。脱穀した金色の粒ぞろいのアワは下谷地さんの大きな手から跳ねるようにさらさらと溢れる。種子づくりは信頼できる人柄と長年培ってきた技術力が必要で、下谷地さんの作るアワは優良種子として高く評価されているという。

「雑穀は昔からやってきたが、金になるとは思ってもいなかったです。九州の人が全国規

模で雑穀の商いをはじめて、軽米にも話がきた。もう20年前になりました。ここでは雑穀は人もいたが家畜の餌にしていたので農薬も除草剤も使いません。米に比べると2〜3倍で売れるので、米の減反やタバコやホップ栽培の縮小に伴って雑穀に変える農家が増えているんです」と下谷地さんは言う。

家族7人、ほうれん草の有機栽培を一年を通して行う専業農家で、息子さん夫婦はいま農家から稲刈りの委託を受けて忙しい日々を送っている。芳雄さんはほうれん草の朝取り作業は手伝うが、あとは雑穀の種子生産に専念、種子づくりには万全を期すため雑穀の生産は辞めた。

下谷地さんの案内で、すぐ近くにある学校園のアワ畑へ出かけた。栽培や管理を下谷地さんらが協力しており、たわわに実をつけたアワは重そうに穂を垂れ、収穫を待っている。「軽米は雑穀の里だといっても、最近ではアワもヒエも知らない親や子供が多くなってきたね。そのため子供も親もこの畑で観察したり栽培を体験してもらい、収穫したらアワ餅にして食べるんです。雑穀は、エゴマだけは湿地でも栽培できるが、あとは乾燥地のほうがいい。転作田でヒエをつくる場合は土を盛り上げ水はけをよくしている。雑穀は丘陵地で畑作の多い軽米の風土に適しているんです。アマランサスなどはすごく栄養価が高く、アトピーにも良いようです」

下谷地さんの家屋敷には野菜や果物が多様に茂り、これらはすべて農薬ゼロ。虫食いの葉もあるが、リンゴは真っ赤に鈴なりしていた。隣の家では闘鶏用にシヤモを沢山飼って

おり、飼用に使うトウモロコシが風通しのよい場所にいっぱい干してあった。

ミレットパークの人気は各種そば

国内で販売している雑穀の9割は輸入品で、国内産の2割ほどを二戸地区、つまり軽米町が担っているのではないかと高橋圭查は言う。「軽米は雑穀の最大栽培地で、粒ぞろいで品質も一番いいと評価されています。ダツタンは軽米が普及した品種で、ダツタンそばが人気です。でも無農薬栽培は人手がかかるので、広い面積で沢山栽培するのは難しい。刈り取り、天日干しなど力のある仕事なので、年取った人は『もう雑穀はいやだ』と言うんですが、JAが年間100トンの生産計画を立て



▲手打ちそば処ミレットプラザ



▲三穀ご飯とミレットハンバーグ（内まる屋食堂で）



▶▶へっちょよこ団子
 ▲ダツタンそば（上）アマランサスそば（下）ミレットプラザにて





▶タカキビの刈り入れをする金山さん夫妻



▶アワの天日干し。穂が雨に当たらないよう傾斜を設ける工夫をしていると言っている高橋さん

たところ110トン集まった。雑穀栽培に皆さん自信と愛着をもっていらっしゃるんです」
 どこにもPRしなかったが、軽米産の雑穀需要は年々高まり人気がある。しかし販売を担うJAが二戸市と合併したので、軽米産ではなく二戸産として出荷するようになり、町民には不満があるようだ。
 高橋さんも雑穀のことを学ぼうと自分でもアマランサスの栽培をはじめた。「空地利用して簡単に作れると思っていましたが、売るためのモノを作る労力は大変です。それだけにやりがいもあります」

軽米町では雑穀の里を象徴して平成7年に

県立自然公園・折爪岳の中腹にミレットパークをオープンした。コテージやキャンプ場、展示コーナー等があるアウトドアのプレイスポットで、遙か下方に軽米の市街地を望む景勝地。ミレットプラザは手打ちそば処として人気があり、雑穀ではアマランサスそば、ダツタンそば、タカキビ粉100%でつくった「へっちょこ団子」が名物。アマランサスそばは素麺風でさっぱりしており、へっちょこはもちもち感があるお汁粉。3人の女性が勤務し、ソバ打ち体験教室も開催している。壁には軽米の家庭で伝承されてきた「晴の日」の膳や料理が写真で展示しており、興味深かった。軽米の食文化を一堂に会したのが市街地にある「ミル・みるハウス」。町内で採れた野菜や果物、加工品を販売する直売所と売店、雑穀料理や特産の軽米黒毛和牛を味わえるレストランがあり、町外から買物に来る人も多い。

キビ栽培で連作障害を防ぐ

高橋さんの案内で、タカキビを栽培する金山(71)とわさん夫妻の畑へ出かけた。2m以上、植物というより強質な木になっているタカキビを刈取って、ハセ掛けて天日干しする作業で、かなりの肉体力労働だ。刈取りにはよく斬れる鎌と労力が必要で、それを束ねるのは奥さん、ハセ掛けするのはご主人。余分の茎は専用の断裁機で切っていくが、刈ったあとの幹が鋭く地面に出ているので要注意だ。しばらく寝かせて枯らしたあとは耕耘機で掘り起こして根や茎を混ぜて堆肥にする。これが有機質な土壌になり、この畑では一年おきに長いもを作っており、連作障害を防ぐ

ために雑穀栽培が有効だという。

金山さんは、以前は県の依頼で雑穀の種子づくりをしていたが、11年前から栽培も始めた。他に、リンドウ、ソバ、アマランサスなどを1町1反歩ほど栽培している。

「主人はいろいろ何でもやってみたい人なんです」と奥さんが言い、ご主人は苦笑して頷く。高橋さんは「雑穀栽培する人は農業全般に関心が高く、何でも興味をもって取り組む人が多いです。それほどお金にはならないけれど、皆よく頑張っています」と言う。

近くにアワを干している畑があった。穂が雨に当たらないように傾斜を設けている。水田の一角ではダルマヒエが栽培されていた。農薬除草剤を使わないが、転作作物として稲のように栽培できるので耕作希望が多いが、JAでは栽培面積を限定しているという。

軽米は雨量が年間1000mmと少ない方で、このあと北風になると、雨も降らず風が強くなるので、稲や雑穀の天日干しによい気候となると言う。

最後に、JAが昨年導入した雑穀の最新鋭脱穀・精穀工場を訪ねた。農家からといた雑穀はここで脱穀され、センサーで粒の大きさ、色等が自動チェックされ、品質のよいものが選別されて出てくる。工場では10キロもある袋を軽々と持ち上げて(持ち下ろして)働く女性もいて、皆が生き生きと頑張っている姿に感心することしきりの軽米町であった。



JA 経営の雑穀精穀工場で働く女性。10kgの袋を扱う。

文/浅井登美子 写真/小林恵

▶「水そば」で注目を集める山都町宮古地区は、
緑と清流に抱かれた静かで美しい集落

▼水で味わう「水そば」は、そば本来の味がわかるとして“通”の人たちに人気



▼「大下」の座敷でそば料理を味わう客たち



みちのくの 郷土料理 5

水で味わう究極のそば「水そば」で注目を集める山都町。この地が「そばの里」として全国に知られるようになった背景には、昭和50年代に商工会が始めた「そばによる地域おこし」事業があった。そばの里の活動を訪ねて、新そばがおいしい秋の山都町を旅した。

水で味わう究極のそば「水そば」

会津の北にそびえる飯豊連峰のふもと、喜多方市山都町宮古地区は、昔から知る人ぞ知るそばの隠れ里だ。そんな宮古のそばが全国的に知られるようになったのは、今から14年前のこと。作家の村松友視氏がこの地の湧水を「夢見乃水」と命名したことから、その水に泳がせながら食べる「水そば」が一躍脚光を浴びたのだ。

守ってほしい、日本の原風景と “幻のそば”の味

福島県喜多方市
山都町やまとまち

宮古地区は、JR磐越西線山都駅から車でおよそ15分、曲がりくねった細い山道を登りきったところにある。周囲を山々の緑に抱かれた、のどかな集落は、まるで「日本昔ばなし」に登場する懐かしいふるさとの風景そのもの。

宮古川の清流沿いに点在する30数軒の農家のうち12軒が座敷を開放して、各家に伝わるそばを食べさせている。その中の一軒、関口家（屋号は「大下」）を訪ねた。関口家は米やそば、コンニャク芋、野菜などを作る普通の農家で、そば料理は予約があるときだけ作っている。看板はなく、客のある日は、目印にのれんを掛けるという。家の前の庭先で関口正さん（83歳）がそばの実を干す作業をしていた。少し離れたところにそば畑をもち、栽培から、製粉、そば打ちまですべて一家で行っているという。



そばの実を干す関口正さん。畑仕事もしている



そば料理を作るのは若奥さんの関口峰子さんの仕事。製粉は正さんが担当する。



そば料理のほか、自家製コンニャクの刺身や山菜料理など山の幸がメニューに（「大下」そば店）

といっても、水につけて何杯も食べる人はいないだろう。
というわけで、つゆにつけて新そばをすすったら、これが実にうまい。さすが、幻のそば。といわれただけのことはある。色はやや白っぽく、透き通って、シコシコとした歯ごたえ。上質の一番粉を中心に使いつなぎなして打つのが、この地域の特徴だという。
「このあたりでは昔からそばが日常食として食べられていたんですよ。標高が400メートル近くあるため、冷

涼な気候で、霧が多く、昼夜の気温差が15度にもなるんです。そのため、米を作ることができず、こうした気候でも育つそばを食べるしかなかったのでしょう。昔は、そば打ちは女性の仕事だったそうですが、そばを商売にする家が増えて男性も打つようになりまし

た」

宮古地区にそば料理で商う農家が増えたのは、昭和59年に山都町の商工会が「そばによる地域おこし」を始めたことがきっかけ。

もともと、この集落は越後裏街道にあるため、行商などで逗留する人々が多く、お客にそばを振る舞う習慣があった。そして、昭和30年代以降、県道工事などが盛んになると、工事関係者や県の職員などが訪れる機会が増え、集落に飲食店がないため、農家の人がそばを作って出した。そのおいしさが口コミで評判になり、地域おこし事業をきっかけに、観光客にそばを食べさせる農家食堂が一気に増えたらしい。

「寒晒しそば」と「雪室そば」を名物に

山都町商工会が「そばによる地域おこし」を始めたいきさつについて、喜多方市山都総合支所産業課の佐藤義弘さんに尋ねてみた。「山都町にはこれといった産業がないため、男性は出稼ぎで村を離れざるを得なかったん

です。若い人も都会に出てしまい、農業に従事する人がいなくなってしまう。そこで、幻のそば」といわれていた宮古のそばを、山都そば」として町全体の誇れるものとして売り出し、観光客に来てもらおうと考えたわけです」

取り組みにあたって、町ではいくつかの約束事を取り決めた。その一つは、製粉歩留まりを60〜70%にすること。宮古そばは内層部分を多く含んだ上質の一番粉を使っているため、白っぽく、シコシコとした歯ごたえがある。その上品なおいしさを山都そば全体の特徴にしようと考えたのだ。

このほか、「つなぎを一切使わない」「挽きたて、打ちたて、茹でたての3たてを守る」など、共通の作り方を決めた。また、一流のそば処を目指すための「そば大学」や、県内外に山都そばをアピールするため年に一度の「新そばまつり」をスタート。平成6年には、そば打ち体験施設を備えた「そば資料館」や「飯豊のそばの里センター」もオープンした。しかし、そば資料館を開いた年には1万8000人を超えていた来館者の数も、年々減



平成10年から行っている「寒晒しそばまつり」寒晒しをすることでそばの旨みが増すという。下はそば資料館内部





所長の中島さんとともに菓子作りに励む「ひだまり」の利用者たち。そばクッキー、そば粉入りパウンドケーキ、ともに500円



少し、平成18年度は3956人だったとか。
「そばの産地は全国にたくさんありますので、山都町ならではの特徴をアピールしたり、付加価値をつけていかなければならない。課題は多いですね」

その対策の一つとして、平成10年から「寒晒しそばまつり」を開催している。これは大寒の日に一ノ戸川にそばを渡し、立春に引き上げ、寒風に晒し乾燥させるといふもので、そばが内包される生命体を守ろうとしてデンプン質の糖化作用が行われ、新そばとは違う旨み（甘み）が出るのだとか。

もう一つ、山都町は平成12年に、気温約5度、湿度約70%の環境でそばを貯蔵する「雪室」を完成させた。ここに保存すると約3カ月を過ぎる頃から、「寒晒し」と同じような「雪室効果」が出る。
これによって、山都のそばは、「新そば」「寒晒しそば」「雪室そば」の年に3回、そばのおいしい季節“をアピールすることができるようになった。

そばの葉と実を使ったクッキーやケーキ

こうした山都町の取り組みに足並みを合わせるように、町には、そば粉を使ったお菓子を製造・販売する和菓子屋や洋菓子店も出てきた。その中の一軒、共同作業所「ひだまり」特定非営利活動法人)では、平成11年からそばの葉っぱや実を使った洋菓子を作っている。

「ひだまり」は、障がいのある人たちが地域で生きがいを持って豊かな暮らしを実現できるよう、必要な事業を行うとともに、地域福祉の発展に寄与することを目的とする施設だ。

「そばのお菓子を作ろう」と考えたのは、町が力を入れているそばに関連した商品を作れば、利用者たちの収入確保のほか、地域おこしにも貢献できると考えたからです。作業所オーブンの前年、平成10年頃から試作を重ねて準備したんですよ」と所長の中島幸子さん。清潔で明るい調理場をガラス越しに覗くと、10人ほどの(作業所)利用者が、クッキーの生地を分割したり、丸めたりしていた。材料の分量を量ってミキサーにかけているところまでは職員がやり、あとの作業を利用者が担当しているそうだ。

そばクッキーは、素材で温かい「ひだまりの味」がした。また、ケーキはしっとりとしていて、甘さ控えめで、都会の洋菓子店のケ

ーキと比べても遜色のない味だった。

「素材にこだわっているから、味には自信があります。添加物は極力使わないようにし、卵は、餌にこだわって育てた平飼いの鶏の有精卵。そばは、実や葉にルチンが含まれているので、健康にもよいと思いますよ」

ただ、売り上げは、そば資料館などを訪れる観光客が多かった平成12、13年頃をピークに徐々に減少しているとか。売り上げを上げるため、お菓子の形状と包装に工夫をこらすことが今後の課題だそうだ。

守ってほしい、美しい日本の原風景

そば資料館や雪室、伝承館などがある山都駅の周辺を歩いてみた。ウイークデイということもあるだろうが、新そばの季節にしては観光客が少ないのが気にかかる。町全体を活気づけるために地域おこし事業を行ったにもかかわらず、宮古地区とそれ以外の地区との間に格差が現れたのは否めないようだ。

一方、宮古地区のほうは、日本の原風景と名物「水そば」という魅力的な切り札があるため、訪れる人は多いが、そば屋の看板が、美しい景観を壊しつつあるのが気にかかる。

聞くところによると、地域おこしを始めた当初は、役場が宮古地区全体の案内看板を集落の入り口に立てることを条件に、個々の店で看板を立てることは禁止していたらしい。

都会から訪れる者にとって、この町の最大の魅力は豊かで美しい自然とおいしいそばである。山都そばに付加価値をつけるためにも、ぜひ、この景観と伝統の味を守ってほしいものだ。

文／小田礼子 写真／小林恵

●喜多方市山都総合支所産業課 ☎0241-38-3841
●関口家(大下) ☎0241-38-2603
●ひだまり ☎0241-38-3585

和食は世界一すばらしい 民族食

今、日本で“食”が非常に軽々しく考えられていることに危機感をもっています。

食というのは人が生きる上での基本行為であって、その中には民族の知恵や工夫が織り込まれ、受け継がれてきたわけです。その国の食事や食べ物というのは一つの民族文化なんです。ところが、日本の食糧自給率は40%を切り、自分たちが食べるものをほとんど外国に頼っているのが現状です。その上、戦後の日本の食生活は激変してしまっただけで、かつては質素で、低たんぱく、低カロリー、低脂肪の食生活でしたが、今はまったく逆の食生活ですよ。

日本という国は、四季のあるとても美しい国で、地形も変化に富んでいます。また、暖流と寒流が交差する島国であり、降雨量が多い。さらに中央に山脈が走っていて、おいしい水が湧いている。こういった気候風土に恵まれて、すばらしい日本食文化が生まれたのです。和食は世界で最もすばらしい民族食だといって外国人から注目されているんですよ。カロリーの摂り方が理想的で、栄養のバランスが整っていて、食材がヘルシーである。

それなのに、日本人の食生活はこの40年間に、すっかりアメリカ的になってしまった。こういいうすばらしい食文化をもっていながら、どうしてこの国の人たちは洋食にいくんですかね。文化を大切にしない国だと思

発酵・リサイクルで 日本の食を救え!

小泉武夫 (東京農業大学教授)

さし絵/松田けんじ

ますね。

僕は、スーパーマーケットの台頭が日本の食文化を壊した原因の一つだと考えています。スーパーマーケットは、アメリカのような広い国土における車社会の流通ですよ。それがこんな狭い日本で、スーパーマーケットが田舎にまで乱立したら、田舎の商店街なんてみんな駆逐されますよ。気がついてみると、八百屋のおばさんも、魚屋のおじさんも

世界中の食を食べ歩き、“食の冒険家”というニックネームをもつ小泉武夫さん。日本の伝統食のすばらしさを認める一方で、現代の食の墮落を憂う。醸造学、発酵学、食文化論の専門家である小泉さんに日本の食のあり方についてうかがった。



いなくなつて、地方の商店街はみんなシャッター通りでしょ?

こうして日本から“食のプロ”がどんどん消え、食材も日本全国、画一的になってしまった。味覚も最大公約数的なものになって、鰹節の味よりも化学調味料の味のほうがいいという子どもが増えてきたこと自体、民族として不幸なことです。こんな国を、次の世代の子どもたちに僕は渡したくないですね。



ミネラル摂取量が減って、
大人も子どももすぐキレル！

今、大人も子どももよくキレますが、それも日本人が和食から離れたことに原因があるんです。日本人が心身ともに健康だった時代、我々は5つの食べ物を食べていたんですよ。「海藻」「根茎」「魚」「豆」「米」の5つ。これが和食の中心なんです。

ひじき、わかめ、昆布などの「海藻」は、海のミネラルをいっぱい含んでいます。また、ニンジン、ゴボウ、山芋、レンコン、大根、サトイモなどの「根茎」は、土のミネラルを含んでいます。ミネラルが豊富だと心が安定するんですよ。

ある人が、昭和30年代と平成年代の日本人の食生活を比較したんです。すると、ミネラルの摂取量が4分の1に減っていることがわ

かった。これでは身体がおかしくなって当然です。キレルということは興奮するということとで、脳の中にアドレナリンという興奮ホルモンが分泌されることによって起こるので、それを抑えるのはミネラルなんです。昔の日本人が非常に穏やかだったのは、ちゃんとした食生活をして大量のミネラルを得ていたからなんです。ところが、今の子どもたちは肉ばかり食べるから、血液が酸性になって、すぐに疲れたり、意欲がなくなったりする。健康な人間の血液は中性から弱アルカリ性なんです。ところが、肉ばかり食っていると酸性になる。それを中和するために、骨からリンやカルシウムが抜け出るので、だから今の子どもたちは骨が非常に弱いですね。

私は昭和24年に小学校に入学して、運動会を年2回、6年間で12回経験しましたが、全校生徒1500人の中で骨折なんてする子どもは一人もいませんでしたよ。アトピー性皮膚炎の子どもも全然いなかった。我々の時代、今の子どもに比べると、食べているものは劣悪でしたけどね。

すばらしきかな、 先人のリサイクル精神

私は、福島県の13代続く造り酒屋の家に生まれました。子どもの頃の有名なエピソードがあるんですよ。

私の家の母屋から酒蔵を通して裏道に出ると小学校に近いんですが、酒蔵を通ることは禁止されていたんです。ところがある日、遅刻しそうになって、誰もいないからいいやと、

長い土蔵の酒蔵を通って行ったのね。その時、酒粕を見つけて、それをポケットに入れて食べながら行ったわけです。

酒粕というのはアルコール分が7〜8%ありますからね。食べながら走っていると、学校に着いた頃には顔が真っ赤になって、酒臭い吐息になるわけです（笑）。すると先生がそれに気づいて「ワア、臭い、臭い！ 难道お前、酒飲んでくるんだ！」と言うから「実はこれを食べたんです」とポケットの中を見せたら、先生も納得してくれたことがありましたよ。

この酒粕ですけどね。江戸時代の人たちは、貴重なものだから「粕」とは言わず、「手握り酒」とか「酒骨」と称して、民間療法や料理に活用していたんですよ。ちなみに、「手握り酒」というのは、手で握ることのできるお酒だから。まだアルコールがあるわけですからね。「酒骨」と呼んだのは、魚を三枚におろして残るのが骨なら、酒だつていいところを絞り取って残るのは骨じゃないかということですね。

粋な名前を付けた昔の人の感性もさることながら、リサイクル精神も僕はすばらしいと思っているんです。

「歩く食糧事務所」 食に対するあくなき情熱

子どもの頃から「食」への関心は強かったですね。中学生の頃は、かばんの中にノートや教科書はほとんど入っていないくて、サンマの蒲焼、サバの水煮、鯨の大和煮…、それが

ら缶切りと箸と、あの時代ステータスだったマヨネーズを入れて、学校の帰りに野原でそれを食べるのが楽しみだった。すると友達がみんな僕にくつついてくるのね。そのうち、僕のところにくると食べ物不足しないというんで、みんなが僕のことを「歩く食糧事務所」と呼んだんですよ。

あだ名といえば、僕にはおもしろいあだ名がいくつもあるんですよ。大学生の頃は、酒豪だということと、いつも方々を飲み歩いてきたから「走る酒壺」というあだ名がつき、その後、大学に残って、食の冒険家になると、日本国内だけでなく、海外も忙しく飛び回っているの、付いたあだ名が「味覚人飛行物体」。これは私も気に入って商標登録しました。

最近NHKの「人間講座」などの番組で発酵の話をして、日本に発酵の世界を広めたので、月光仮面ならぬ「発酵仮面」というあだ名をもらいました。というふうには、あだ名も出世魚の如く変遷しました。

今ね、僕は七つの職業を持っているんですよ。大学教授、食の冒険家、発明家、エッセイスト、作家、コピーライター、造り酒屋の共同経営者。多忙ですが、人生が楽しいですよ。

賞味期限切れの野菜で おいしい醤油を作る

40年近くにわたって発酵菌の研究をしてきて、現代人が抱えている問題を「菌力」でなんとか解決できないだろうかと東奔西走しています。発酵は食料だけでなく、医薬品やバ

イオエタノールなどの燃料、堆肥にも利用できます。つまり、地球温暖化の問題を含め、健康、エネルギー、食料問題などがすべて解決できるのです。

今、私は、北海道で、鮭やタラのはらわたを発酵して魚醬を作る研究をしています。これまで、魚のはらわたは廃棄物として、1トンあたり1万5000円ぐらい払って処理してもらっていたんです。そのために釧路だけで何億円も費用がかかっていたんですよ。ところが、魚醬にしたら、1トンあたり約27万円の利益になるんです。まさに「発酵は錬金術」ですね。

福島県須賀川市の吉田一郎さんという人が、世界一大きな堆肥の発酵所長さ100m、幅3m、深さ2mの発酵槽を4個設置。総工費約7億円)を建てられた時も、私が全面的に技術協力しました。生ゴミを焼却するとタ

イオキシンを発生させる恐れがあるし、熱や二酸化炭素が出て、地球温暖化や大気汚染につながります。彼はそれを危惧し、私財を投げ売って、生ゴミを約25日間で高品質の完熟堆肥に再生する施設を建設したのです。畜産の糞尿、食品かす等のゴミは、菌の発酵で翌日には90度にもなり、湯気は全く臭くありません。

完熟堆肥を使って作物を育てると害虫が付きにくいから、米も野菜も無農薬で作ることができ、甘くて美味しいので、作物の値段が3割アップした。余った堆肥は山に戻しています。環境にも健康にもいいと、周辺の農家の方々に喜ばれていますよ。

私が関わった仕事で、これまでに一番成功したのは、泡盛蒸留廃液を有効利用して作った「もろみ酢」ですね。以前は豚の餌にしていたんですよ。それが今では100億円産業に



成長しました。そういう一見無駄なもの、お金をかけて捨てているようなもので、リサイクル可能なものが足元にいっぱいあるんです。今後は、都会から出てくる賞味期限切れの果物や野菜を集めて、野菜の醤油を作るつもりです。おいしい醤油ができると思いますよ。

農・水産物に付加価値をつけて地域を活性化

仕事柄、日本各地を訪ね歩いて思うのですが、過疎地域を元気にするには、農・水産物に付加価値を付けなければいけませんね。

よい例が大分県大山町です。この町は、農作物に付加価値を高めるNPC（NEW PLUM AND CHESTNUT）運動で大成功しました。大山町では農家の1軒あたりの収入が2千万円を超しているんですよ。なぜそのようなことが可能かというと、自分の畑で有機農法で育てた麦を、そのまま売らないで、農家の庭先にパン工場を作り、品質にこだわったパン屋を始めたわけです。パン農家が成功すると、今度はイチゴや梅のジャム農家ができてくるのね。それから、大山町ではハーブクッキーを全国的に売り出して、これも生産が間に合わないくらいヒットしています。

大分県では、農家が近くにあるスーパーマーケットに朝どりの野菜を持っていき、販売するコーナーを設けています。スーパーは中間マージンなしなので、新鮮なものが安く消費者に届き、農家も副収入になります。

先日、こんなことがありました。私は「北



海道名譽フードアドバイザーを務めていて、滝川市に視察に行きました。そこは日本一の菜種の産地なんです。菜種をそのまま関東の製油会社に売っているの、僕は怒ったんです。そのまま売ってちゃだめだと。自分で絞って、北海道産の菜種として売ればどれだけ高く売れることか。

たとえば、北海道産の大豆で作った豆腐や納豆は、東京の市場では15%ぐらい高いんですよ。けれども、15%高くなった豆腐や納豆で、だれが儲けているかといえば、豆腐屋や納豆屋なんです。

同様のことが全国各地にあります。自分たちが生産した農・水産物に付加価値を付けて、”ほんものの食”を世に送り出すこと。それが、過疎地の活性化につながると思いますね。(談)

採録 小田礼子

小泉武夫(こいずみ・たけお)氏

食の冒険家、農学博士。東京農業大学教授、鹿児島大学客員教授。全国地産地消推進協議会会長他。1943年、福島県の酒造家に生まれる。醸造学、発酵学の第一人者として大学の教壇に立つ傍ら、学術調査を兼ねて、世界の辺境の地を精力的に訪れる。また、作家、エッセイスト、発明家、コピーライターとして多方面で活躍。

著書に『発酵は錬金術である』『食と日本人の知恵』『不味い!』『食の世界遺産』『食あれば楽あり』『食の墮落と日本人』など、単著で96冊を数える。





琵琶湖西北岸の海津港。昔ここから舟が出ていた時の桟橋跡が残っている

発酵と熟成による伝統的健康食品 琵琶湖周辺の熟鮓

滋賀県高島市
マキノ町、朽木くつき

二百余年、琵琶湖海津の幸を変わらぬ
味で「魚治」の熟鮓

マキノ町の海津には琵琶湖の川魚の佃煮や熟鮓を製造販売する老舗「魚治」がある。日本海から敦賀、琵琶湖、京都を結ぶ街道沿い

上／宿場町の面影を残す海津にある老舗「魚治」7代目当主と本店建物
左／ニコロブナの熟鮓

日本に最初に登場した「すし」が熟鮓なれずし。発酵することで鮮魚に旨味が増し、保存が効く健康食品になる。川魚を活用する琵琶湖周辺で多様に発達してきた。川魚特有の臭みや脂っぽさが抜け、ビタミン類を多量に含んだ何とも美味な珍味へと変身する。琵琶湖北西岸にあるマキノ町海津「魚治」のフナ熟鮓、鯖街道で知られる旧朽木村「鏡屋」のサバ熟鮓を取材した。

琵琶湖の熟鮓を代表するのはフナだが、他にアユ、ドジョウ、コイ、ナマズ、オイカワ、ウグイ等と種類は多様。フナの熟鮓の場合、産卵期の3〜6月頃岸辺にやってきたニコロブナを捕獲し、よく洗ってウロコやえらを取る。えらのところから特殊な針金で卵巣以外のはらわたを取り除いて塩を詰め、鮓桶に塩とフナを交互に入れて漬け込む。7月の土用あたりになり、水が上がってきたら、水で洗って塩抜きをし、本漬けがはじまる。やわらかめに炊いたご飯とフナを交互に入れて重石をして数日置き、その中に塩水を張って寝かせる。塩水は空気を遮断し酸化を防ぐために漬け物によく用いられる方法。中小のフナは正月頃、大型のフナは2、3年漬け込む。卵巣だけを取り出して漬け込む熟鮓もある。漁獲日や漬け込む期間は、地域や蔵によって異なる。手間ひまのかかる熟鮓だが、近年は琵琶湖で取れる熟鮓用の川魚が激減、卵をもった良質なフナなどは特に貴重で、高価な珍味となりつつある。



にあり、海津港からは大津へ向けて観光と料理を楽しむ高料金の舟が出ていたこともあり、海津は宿場町として賑わった。現在琵琶湖畔で海水浴も出来る最もきれいな海岸マキノサニービーチや、600本の桜が4kmにわたって咲き誇る海津大崎の桜も近くにあり、琵琶湖の奥座敷といった景勝地。

「魚治」は宿場町として海津が栄えていた二百年前から創業する店で、現在の当主左寄謙祐さんは7代目、31歳。4年前に父上である6代目治右衛門さんが死去されたため、修業中の京都から帰郷した。

「先代から懇意にしている漁師さんたちが当店のために頑張ってくれ、浜上げしたものを即届けてくれます。川魚の炊きこみは魚に合った方法で季節に応じて行い、甘すぎず辛すぎず、柔らかく香りあるものに仕上げる。酒や醤油も古くから取り寄せている店のものを使用しています」

間口がそれほど広くない店頭、昔ながらの研ぎ上げた商品ケースはいかにも老舗の本店という趣き。ケースにはアユ、エビ、シジミ、アユの稚魚ヒウオ、ゴリ等の佃煮が並んでいる。佃煮は、春先きに捕れた魚は木の芽炊き、冬のものには生姜を加えてあめ炊きにするのだという。モロコ、子持ちアユ等の昆布巻、一夜干し、釜あげ等もあり、地元の人が少しずつ買い求めていく。

熟鮓にするニゴロブナ（似五郎鮓、煮頃鮓とも書く）は、身に厚みがあり卵巣がきめ細かいものがよい。魚治では春に獲ったフナを塩漬けし、土用の頃にご飯に漬けて発酵を待ち、これを二冬かけて熟成させる。蔵が持つ

乳酸菌と海津の風土がつくる極上の熟鮓となる。他に発酵用のご飯を取り除いて酒粕に漬けたんだ熟鮓もある。伝統と琵琶湖産へのこだわりから、全国各地に魚治の熟鮓ファンがいるようだ。

「琵琶湖がきれいになり、ニゴロブナは一時期より捕れるようになりましたが、それでも大変貴重です。不漁のためメニューからはすず魚もあり、地球の温暖化なども気になります」と若き店主は言う。

撮影用に、ご飯を取り除き、美しく姿そのままに包丁を入れた熟鮓を用意してくれた。そのまま酒の肴にしたら絶品だが、熱いご飯に一切れのせて熱い湯をかけて食べると、品のいい味と程よい酸味、塩加減が広がり、大変美味しかった。

魚治では、道路の向かい、湖面に面した場所「湖里庵」という料亭を営んでいる。作家の遠藤周作が、私が最も愛する美しい場所」としてよく利用し、自ら名付けたという店で、部屋の窓からは琵琶湖の中にあるような景観が楽しめる。一日一組限定で宿泊でき、フナ熟鮓を使った懐石が食せるといふ。

サバ熟鮓と共に鯖街道のにぎわいをめざして——「鏡屋」

琵琶湖から離れて西方向に向かっていると、手入れされた杉や竹林が美しい山道が続き、やがて旧朽木村の市街地へ出る。古くから若狭の海と京を結ぶ塩の道で、いつしか「鯖街道」と呼ばれるようになったという趣のある道。宿場町として賑わった頃の街並みが色濃く残る旧街道の裏手に開設された新道

（国道367号）沿いに、サバの熟鮓を作っている「鏡屋」がある。以前は旧街道側に店があったそう、新道までの広い敷地を有している。

大正4年に料理旅館として創業、四季折々の料理、旅人の宿、川遊びの屋形船の料理等を女将さんが腕を振って造って来た店で、サバ熟鮓も名物の一つだった。

朽木市場地区は「鯖街道」といわれるように、以前はサバの熟鮓を造る家庭も多かったというが、最近はずでしめたサバでご飯をにぎる「サバ寿司」の方が普及し、サバ熟鮓を製造する店は個人を除いて鏡屋さんだけとなったようだ。サバ熟鮓を造っているのは4代目当主浅尾



▶ 鏡屋で2年間熟成したサバの熟鮓
◀ 熟鮓作りに励む浅尾かおりさん。蔵から取り出したサバを手に。



▼100kgの重石を乗せて熟成する



いて内臓を取り出し、背開きで塩漬けします。水が上がってきたら塩抜きし、やわらかめに炊いたご飯をお腹まで詰め込んで漬け込み発酵させます。暑い夏にしつかり発酵させるために重石をして、一年間熟成します。私の家では塩をできるだけ薄くし、風味づけに山椒や唐辛子をちよつと入れていきます」とかおりさんは言つ。

裏の漬物蔵に案内してもらった。長い年月、発酵菌が生き続けてきた木造の蔵は、熟成した醤油のような匂いがする。サバを熟成する桶の上には重石がしつかり乗せてある。

「重石は一つの桶に100kgが必要なので、20kgある石を重ねて使っています。この作業だけは女性ではムリですね」と横山さんは



漬け込んだサバを点検する横山滋美さん

言つて石をどかし、ご飯の酵母に包まれて身が引き締まっているサバを見せてくれた。一箱に100匹ほど漬けてあり、熟鮓は食べごろを迎えている。

取り出したサバは一匹ずつ真空包装して厨房の大型冷蔵庫で保管し、朝市で売られる。「家族も減つたので半身ほどに小分けして500円ほどで買えるようにしています」とかおりさん。朽木中心部にある道の駅で毎週土日・祝日に開催される「朽木新本陣日曜朝市」は、朽木の特産品や新鮮野菜、手作り惣菜が沢山並び、京阪神からも客が来るほどの名物市だという。

かおりさんが大皿にサバ熟鮓を調理して持ってきてくれた。魚臭さはなくなりキャビア風味でチーズのような味がする。「熱いご飯にのせてお茶漬けで食べるのが人気ですが、パンにもよく合うんです。発酵して各種ビタミンが豊富ですから、ここでは風邪の時や下痢の時には薬膳として食べ、風邪がすぐ直つたとよく聞きますね」

かおりさんの家では、両親が食事の最後には熟鮓一切れでお茶漬けする習慣だという。我々もご飯に熱い湯をかけて戴いたが、塩加減とびりつとした風味がご飯によく合い、大変美味しい。何杯もおかわりしたいほどだった。

そのあと、サバ寿司を食べたいと、鏡屋近くの食事処「くろべえ」へ出かけた。小林正樹店長は客の注文を受けると、冷蔵庫から仕込んでおいたしめ鯖を出し、酢飯で手際よくかちつと握る。肉厚でほどよく脂っこいサバは、昆布と控えめな甘酢漬けに旨味を増して

しつとりとし、大変美味な寿司である。さすが鯖街道のサバ寿司だと感心した。この地区では、酢も昔ながらの醸造所が造るものを愛用しているようで、食に対するこだわりが随所に感じられた。

鯖街道は、あいにくの土砂降りのためにゆっくり散策できなかつたが、昭和初期の面影を残す古い百貨店は主婦グループが喫茶店として活用している。鯖街道に関する資料も揃え、住民の交流の場になっている。地区では古い民家の保存にも力を入れており、街並み保存と食文化の伝承が、朽木の地域発展に繋がると感じられた。

文 / 浅井登美子 写真 / 小林恵



▲朽木市街地にある鯖街道

- 高島市役所観光課 ☎0740-25-8000
- マキノ町「魚治」 ☎0740-28-1011
- 朽木「鏡屋」 ☎0740-38-2005

▶食事処「くろべえ」のサバ寿司



■「伝統」と旬の味「おもてなし」—— 2

里山の魅力を古道と料理に託して

もつ二つの「石見銀山街道」 (島根県美郷町)

平成8年に文化庁より「歴史の道百選」に指定された「やなしお道」。美郷町(旧邑智町)の尾根沿いの6.5kmの山道で、徳川幕府が石見銀山を支配した慶長時代には「官道」として整備され、牛馬が長い列を連ねて銀の輸送に当たった道だった。この歴史ある銀山街道を調査・ガイドしたり、古文書から当時の代官たちが食した料理を再現する等の住民活動が注目されている。



石見銀山代官料理の一例。5膳ある本格的懐石料理(調理/ゆりり・前田青美氏)

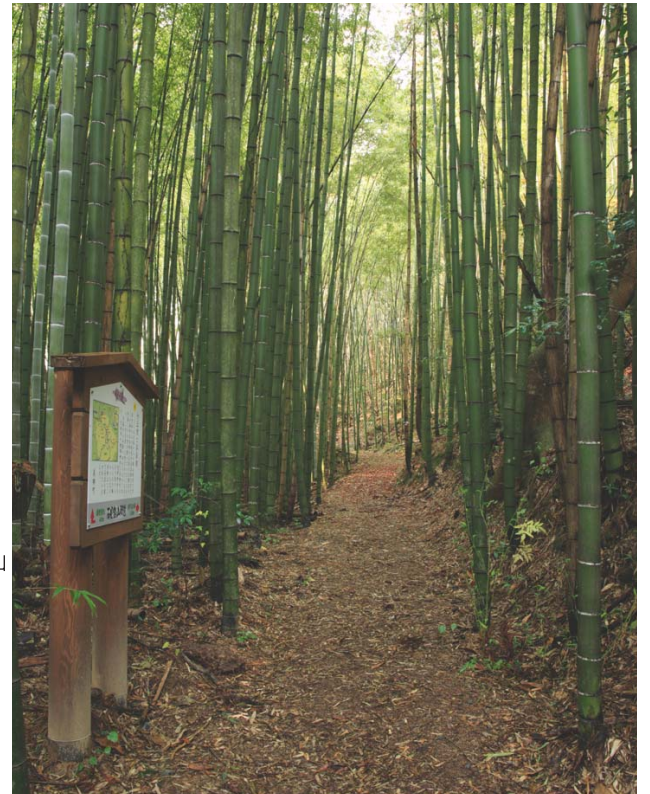
往年の銀の道を偲ばせる「やなしお道」

石見銀山が世界遺産に登録されて、銀山遺跡のある大田市大森町には年間30万人の観光客が訪れるようになったというが、銀を輸送した街道等についてはまだ殆ど目が向けられておらず、郷土史家らの調査や行政の街道整備が行なわれている。

16世紀、石見銀山で生産された銀は、銀山のあった佐摩村の地名から「ソーマ銀」と呼ばれて欧州へ輸出されていた。江戸幕府が銀山を管轄した慶長年間になると、銀山街道と呼ばれる道路が整備され、大森から美郷町を通過して三次、尾道、大阪へと大量の銀が牛馬で運ばれた。

美郷町(旧邑智町)には、地元の人が「やなしお道」と呼ぶ峠越えの古道をはじめ、粕淵から浜原へ至る本陣や江の川水運の川番所跡のある街道、大森から出発して最初の宿泊地となる九日市本陣跡のある旭市から酒谷に至る街道があり、町内約28kmを銀山街道が走っている。この道筋には今でも銀山にまつわる史跡が数多く残っている。

町には「銀山街道を護る会」があり、街道の調査や史跡の保存等呼びかけてきた。現在会員は20名、ガイドには10名ほどが当たっている。



会長の林栄毅さん(60)にお話を伺った。

「銀山街道は各地を貫いていますが、やなしお道が最高ですね。山道を塩を運んだことから山塩、やなしおと呼ばれるようになったのでしょ。中国自然歩道から入ると200mほどで当時の道になり、竹藪や自然林の中を古道が続いている。三瓶山の眺めも素晴らしい自然にやさしい道です。最高地点は標高280mで、このあと道は徐々に下り坂になりつづら折りの急坂を降りて里山へ出る。荷役はここでは10文ほど割増し運賃をもらったそうです。茶屋や観音堂跡、荷置石等が残っており、今は数力所に木のベンチを用意しました。私は井戸を掘って

「銀山街道を護る会」会長の林栄毅さん

竹藪の中を走る銀山街道「やなしお道」



みたいと思っっているんです」

やなしお道は正平9年（1354）の文書にも記述があるほど歴史が古く、徳川家が銀山を支配するようになると初代石見銀山奉行大久保長安が指揮をとって輸送道路を整備した。中国から伝えられた「版築工法」と言われる方法で、真砂土と粘土を交互に層状に固めた道である。銀山が操業していた頃は精錬用に村々は木を提供したり、坑道から出た岩を運び出す際の荷役も行ったという。

林さんは兵庫県笠井の出身だが、美郷の自然や江の川が好きで移住、小学校の教諭をしてきた。親の介護のため定年より3年早く退職、その後暇になったので、好きだった郷土史や自然観察を続けるうちに銀山街道と出会

った。この魅力に住民や観光客にもっと知って欲しいと「銀山街道を護る会」を仲間と結成した。「400頭の牛馬が10貫目の銀を背負って1里を2時間ほどかけて運んだそうです。そう思いながら歩いてみると感無量です」と林さんは語る。

代官料理を再現——「ゆるりの里」

石見銀山が栄えていた頃、代官たちに提供した懐石料理が古文書に残っていた。この料理を再現したのが料理店「ゆるり」を営む前田清美（59）・祐子さん（52）夫妻。

「ゆるり」は小さな里山の銀山街道沿いにある古い民家のレストラン。京都などの料亭や旅館で料理人として腕を振るってきた前田さんだが、身近にある野菜や山菜で新たな料理を創作したいと平成16年2月に美郷町に移住してきた。

石見銀山に関する古文書を研究・調査するうちに、代官料理が現在でも最高の本膳懐石料理であることに驚嘆した前田さんは、地域や関係方面に呼びかけて「石見銀山代官料理再現の夕」を開くことにした。昨年9月までに5回実施し、参加者から注目されている。

「記録によれば、現在と変わらない、あるいはそれ以上の本膳懐石料理で、会席する要人によって3膳から5膳まであります。北海道から九州までの名立たる食材を取り寄せており、例えば北海道の名前入り昆布、ナマコの干したものの、いり鯛、刺身、羊羹もあります。贅沢禁止令が出て武家でも質素な食生活だった時代に、何とも贅沢な料理で、石見銀山の繁栄ぶりとそれを利用した代官たちの関係が



石見銀山代官料理一例と古文書。同等に近いものを「ゆるり」で味わうことも出来る（10人以上要予約）



偲ばれますね」と前田さんは語る。

古文書に近い食材を集めて調理するには1か月以上の準備と材料費が必要で、今回の取材では前回までに再現した料理の写真を使わせてもらうことにした。

「江の川には北前船も出入りしており、高級食材もここから入ってきたのでしょ。陸路での銀の運搬などを含めて、このあたりの人にも銀山に深く関わっていたんです。できれば年一、二回このような代官料理再現の会を開いて、美郷町のPRに役立てればと思っております」と言う。

民泊制度の実現にも一役

大田市から国道375号を走って中国山地へ向かうこと約30分、美しい田園と山林、ゆったり流れる江の川が現われて美郷町の中心部へ到着。さらにトンネルを3つ抜けると、

「ゆるり」の昼食料理。旬の野菜に焼き岩魚、地鶏入りの鍋。豆ご飯、かぶの煮物等。



そこは秋の日さしに抱かれた里山の懐かしいような風景が広がる上川戸集落で、間もなく創業料理「ゆるり」という小さな看板が見えてきた。道路から少し入った小高い場所に建つ民家で、のれんを潜って玄関に立った瞬間、時が止まりふるさとに戻ったような気分。古い民家を復活して研ぎ上げ、調度品をシンプルに配した粋な演出は、さすがが都市からエターインした夫妻ならではの才覚が光る。使い込んだ木の食卓を配した6室の和室と、奥に鍋料理と談話を楽しむ囲炉裏のある

居間。廊下からは四季折々の里山の風景や庭木が楽しめ、庭で食事も出来る。田舎では雑草として嫌われているススキが盆栽仕立てに植えられ、銀色の穂が風にそよいでいる。「築100年」というこの民家は5年ほど廃屋になっていたの床は抜け落ち雨漏りもして、改装には当初予算よりかかりました。建具等はそのまま研ぎ上げて使い、ひと昔前の田舎の家の雰囲気復活しました」と祐子さんは改装当時の苦勞を語る。

前田清美さんは鳥取県出身、中学を出ると板前修業のために京都へ出た。板前は料理人の力量が問われ人間関係も厳しい世界。やがて名料理人として料亭や旅館で腕前を發揮するようにようになったが、2人の娘が独立したのを機に、田舎で暮らしながら納得いく料理を作りたいと思うようになった。

「いままでの名前も実績も脱ぎ捨てて原点に戻ろうと思いました。美郷町では役場の人が古い民家を紹介してくれ、山や里、川の幸の豊かさも気に入りました。いま料理人がちやほやされていますが、真のプロの料理は家族のために毎日食事を作ってきたおふくろの味です。地元の食材をふんだんに使った四季の味を、昔ながらの知恵を活かして料理する、それが「ゆるり」の方針です」

ゆるりでは昼に「おばあちゃんの知恵袋」、夜は会席料理、鍋料理を提供(要予約)する他、10名以上なら「石見銀山代官料理」(3150円)も味わうことができる。しかし宿泊施設ではないので、広島等の市街地から会食に来る人から宿泊の要望が多かった。

そこで前田さんが考えたのが、食事は「ゆ



るり」で、泊まりは近所の農家という民泊制度だった。近くには一人暮らしや夫婦二人世帯の農家が多い。また日帰り入浴の良質な天然温泉も2カ所ある。これらをセットに田舎にゆったり滞在してもらうことで、地域にも活気が出てくる。この提案が県に認められて、鳥根県で初の「民泊制度」が誕生、「ゆるりの里」はその一号になった。

当初は「余っている野菜を集めて知り合いの料理店に売ってあげますよ」という前田さんを怪訝な目で見ていた老人達だったが、今は都市から泊まりに来てくれる人を楽しみに、野良作業にも熱心に取り組みはじめています。



銀山街道沿いにある民家料理店「ゆるり」。窓の外には秋日に輝くススキも。裏には畑があり有機野菜を栽培、地鶏も飼っている。



世界文化遺産に登録されている相倉合掌造り集落

平成7年12月に世界文化遺産としてユネスコに登録された白川郷・五箇山の合掌造り集落。日本有数の豪雪地帯五箇山には相倉、菅沼集落に合掌造り集落があり、山深い里ならではの工芸品や食文化を育んできた。独特の固さを持つ五箇山とうふはなぜこの地方で育まれてきたのか、民宿やレストラン等で人気のとうふ料理は？ ーターンして、祖母や母親が造ってきた五箇山とうふを継承し、さらに豆腐を活かした新メニューの開発にも取り組む「喜平商店」の岩崎さんを訪ねた。

■「伝統」と「旬の味」でおもてなし／3

合掌造り集落の食文化を支える

五箇山とうふ

（富山県南砺市平）
なんとしたらい

合掌造り集落で
山里の普段着の暮らしを味わう

五箇山は富山県の南西部に位置し、急峻な山々が深く続く山峡の地で、旧平村、上平村、利賀村を総称する呼び名。平成16年にこの3村を含めた8町村が合併して南砺市になった。五箇山では、相倉・菅沼合掌造り集落が国の重要伝統的建造物群保存区域に指定された。7年には白川郷と共に世界遺産に登録された。2地区以外にも史跡保存指定の民家が点在している。

しかし岐阜県側にある白川郷（白川村萩地区）のまとまりのある観光地に比べると、東海地方から来ると峠を越えて富山県に位置しているという地理的条件もあり、2つの合掌造り集落の観光客は格段に少ない。その分、雪深い山里で暮らす人々の普段着の生活や、越中文化の影響による風土を身近に感じることが出来るのだが。

相倉地区には20戸、菅沼地区には9戸の合掌造り保存民家が現存し、築100年から200年の家が多いが、古いものは17世紀頃、400年前に建造されている。家の周りには田や畑、山があり、秋には軒下で柿や大根などを干す風景が見られる。
相倉で出会ったある老人は「昔はもっと沢

山の合掌造り民家があったが、白川や東海などの町へ移築された。

白川の合掌造り集落は観光のために手を加えたものが多いが、ここは本物だよ。周りの山や雪崩を防ぐ雪持林も手入れしながら、昔ながらの暮らしを守っています」と言う。

家と田畑と川、周りの山など集落全体が美しい里山で、ゆったり散策できるのが嬉しい。ただし全国的に見て、古い民家に宿泊してゆっくり地元の人と交流する旅行者は年々減っている。白川郷・五箇山の場合も同様と思われるが、五箇山観光協会の山崎友紀恵さんは、「ここはシーズン中はほどの宿も宿泊客があります。自分の田舎に帰ってきたようだと、言うリピーターが多いんです。民宿を辞めて、家が上がって田舎料理を食べてもらおう食事処もあり、好評です」と言う。

民宿や食事処での郷土料理は、この地方で取れる岩魚、山菜、きのこ、とち、赤かぶ、すす竹等を食材にしており、囲炉裏を囲みながら五箇山とうふや岩魚の骨酒、栃餅などがふるまわれる。



旧平村の中心部、上／村上家の右隣に五箇山とうふを作る喜平商店がある。
下／商店で販う国道沿い。





縄で吊るしても崩れないのが特色の五箇山とうふ

貴重だった豆腐。その伝統を受け継ぐ——喜平商店

国道156号沿い、旧平村の中心部にはこきりこ唄の館、村上家(国重要文化財)などがあり、その先に五箇山とうふを作る「喜平商店」がある。昼近くにお伺いすると、店頭には出来たての固くて大きな豆腐がガラスケースの中に置かれ、その奥の工房で店主の岩崎喜平さんが忙しく働いている。早朝から大豆を煮る、潰して豆乳にする、にがりで固める等の豆腐作りの一連の作業は終了。昼頃からは固い豆腐にする作業。布巾で豆腐を包んで箱に入れ、20kg以上ある重石をして水分を抜いていく。固くした豆腐の一部は小さく切つて油で揚げ、厚揚げや薄揚げにする。いずれも豆腐同様にジャンボである。工房は煮上げた大豆本来のふくよかな香りに加えて、なたね油とごま油で香ばしく揚げた厚揚げ等の旨そうな匂いにあふれている。

ひと仕事を終えて店に現われた喜平店主に、「わざわざ山のわき水で作ったみずみずしい豆腐を、なぜ水分を取って固くするんですか」と聞くと、「豆腐としてそのまま食べても美味しいけれど、豆腐を使っているいろいろな料理を作る、それが山里で暮らす人々の知恵として伝承されているんです」と答え、五箇山と豆腐についていろいろ話してくれた。「喜平商店」店主・岩崎喜平さん(56)は7代続く家の、五箇山とうふ製造では3代目に当たる。喜平商店では家業として代々豆腐製造をしてきたが、耕作地の少ない土地なので原料にする大豆は貴重品で、豆腐はお盆や正月、祭り等の「晴の日」にしか食べられないものだった。従って家業といっても養蚕をし、男衆は山仕事、豆腐作りは女衆の仕事で、岩崎さんの家でも祖母や母が主体に製造してきたという。「いま市販されている豆腐は殆どが水分でしよ、五箇山とうふは大豆をしっかり濃縮して



出来た豆腐に重石をして水分を抜く作業をする喜平店主。右は出来上がった五箇山とうふ



いるので、ご飯代りになるほど歯ごたえと満腹感がある。固いので野菜や山菜の煮物に入れても形が崩れないし、焼いても美味しい。食堂や民宿でも豆腐の刺身、味噌田楽、木の芽和えなどに出しています」

大豆は富山産のエンレイという品種、水は千メートル級の裏山に湧く伏流水を使い、素材や手法にこだわっている。豆腐をわら縄で提げるといいう方法も喜平さんが考案した。宿によって出出す人もいるが、客から五箇山とうふが食べたいという声が高まってきた。最近は観光土産としても人気があり、とうふ店も5軒ある。

岩崎喜平さんは、日本大学建築学科を卒業。東京の中堅建設会社に就職したが、コネはない、建設業界の体質に馴染めない等で、5年間で辞めて帰郷した。

「70年安保の頃ですから、理屈っぽくて生意気だったんですね。帰ると母の豆腐造りを手伝いながら、家業としてやっていけるか考えました。そうしたら、五箇山への道路が整備



▲左/燻製豆腐「いぶりとっぺ」 右/昆布で締めた豆腐
▲なたね油とごま油で香ばしく揚げた油揚げ





▲さらさらを使って唄と踊りを披露してくれる喜平さん
◀喜平商店



される、合掌造り民家が文化財として保存されるという話が出てきた。仕事としてやっていけそうだし、地域の発展にも力になれそうだと思います」

工房施設を近代化し、豆腐を燻製にする「いぶりとつべ」、昆布につけて味付けする昆布豆腐、おからに芋とゴマを入れた「おからクッキー」等を開発した。また小中学生、観光客を対象に豆腐手作り体験教室（一人200円）も開いている。

豆腐の燻製は飛騨地方に伝わる保存食だが、喜平さんはハム等肉類の燻製をする北欧の機器を改良（今は国産の燻製機を使用）、8時間かけてゆっくり燻製している。燻製に使う木材によって色や香りが微妙に異なり、桜材が一番いいと言う。「いぶりとつべ」はカステラのような色になり、あっさりしたスモークチーズのような粋な味になっていた。喜平さんがもう一つ力を入れているのが五

箇山で伝承されてきた「こきりこ踊り」。さらさらを巧みに使って音を立てながら舞う踊りで、さららの製作と舞いの伝承、青少年達への指導にリーダーとして取り組んでいる。店先で軽やかに楽しそうに舞いを見せてくれた。

固めの豆腐はステーキ、田楽に

喜平さんの弟の岩崎渡さんが営む「拾遍舎」という蕎麦と豆腐料理の店が近くにあり、早速豆腐料理を食べに出かけた。京都で修業してきた渡さんの要望で、京の町屋をそのまま移築したお洒落な店で、窓からは美しい紅葉の山々が一望できる。「豆腐料理はそつちのけで蕎麦打ちに夢中」と喜平さんが苦笑していたが、その日に使う蕎麦を石臼で曳いて手打ちしており、蕎麦通の客に人気がある店。

豆腐コースは、ステーキ風仕上げ、田楽、豆腐の天ぷら、豆腐入り山菜蕎麦等、五箇山とうふの歯ごたえをいろいろな味で楽しむというメニュー（2500円）で、外国人たちがこの豆腐入り蕎麦を「珍しい、ヘルシー」と言いながら楽しんで食べていた。

外国人来訪では、世界の秘境ツアーを企画するボストンの旅行会社が、金沢、京都、広島ツアーの中に相倉・普沼合掌造り集落等の見学を一日組んでいる。集落を散策したあと村上家で「こきりこ舞い」を楽しむプランでこの舞いは外国人に大変好評のようで、月一度20人前後の外国人が五箇山を訪れている。それにしても旧8町村が合併した南砥市は、立野原台地のような散居村や門前町、加賀藩支配下で発展した田園地帯等があり、豪雪の山間部である五箇山地区の特異性や観光



▶五箇山とうふ料理コース。刺身、煮物、田楽、山菜和え等 ▲豆腐入り蕎麦 ▼これらの料理を出す「拾遍舎」



の振興を行政に反映していけるのだろうか。それについて五箇山観光協会山崎さんは、「五箇山の民家に関しては、市が詳細が判らないと当協会の電話を聞いてかけてくる人が多いですね。でも市民やグループの出会い場が増えていきますので、新たな市民の交流機会に期待しています」と言う。

雪の日の五箇山はまた魅力的で、ライトアップするなど雪を活かした取り組みで賑わっている。

文/浅井登美子 写真/小林恵

- 五箇山観光協会 ☎0763-66-2468
- 喜平商店 ☎0763-66-2234
- 拾遍舎 ☎0763-66-2744



明治12年にマルマン神父が建てた五島列島最古の堂崎天守堂



上/丸い小石を積み重ねて石壁にした武家屋敷通り
下/久賀島の野性椿の群生地

多彩な歴史の島は山海の幸も豊富 椿の里 五島列島のスローフード

■「伝統と旬の味」でもてなし / 4

長崎県
五島市

「島」というより広大な自然郷

日本列島の最西端に位置する五島列島は、五島藩、キリシタン、遣唐使等の海外との交流等、数々の歴史が多彩に往来し、いまもその面影を各所に残している。同様に、珊瑚礁の海、白い砂浜が続く美しいビーチ、椿の群生地や保安原生林、漁獲の豊富な漁港など自然も豊かで、全島が西海国立公園になっている。

五島列島は椿の一大産地で、実から搾油した椿油は高級食材として珍重され、椿油使用のうどんや素麺は五島の地場産業になっている。また五島は魚介類の宝庫だが、この際珍味中の珍味「からすみ」の秘伝技術を拜見したい。そんなわけで3カ所の多忙な製造現場を訪ねた。

五島は長崎から約100キロ、中国大陸まで600キロ、対馬暖流の中に浮かぶ島で、古代から海外との交流の要所になってきた。

五島市は、総面積420・73km²。福江島を中心に、奈留島、久賀島、枕島、赤島、黄島、藤小島、黒島、島山島、嵯峨島、前島の11の有人島と52の無人島で成り立っている。平成16年に福江市、三井楽町、富江町、岐宿町、玉之浦町、奈留町の1市5町が合併して五島市となった。人口4万8533人、福江は周辺町村の人々の仕事や買物の中心地にな



からすみを造っている馬場さんの工房(富江町)

●五島市観光協会
☎0959-72-2963

っているため、人も車も多く、商店街は賑わい、島という感じは全くない。

しかし長崎港からジェットfoilに乗船する時は、島へ行くことを実感した。というのも、フェリーだと3時間(料金/往復6000円)かかり、ジェットfoilだと1時間半だが、料金は往復1万3000円と航空代並みである。待合所にいたお年寄りは「目の治療で長崎の医者へ週一回通っているけれど、フェリーにしているので、医者は10分で済むけど半日は船に乗っている」と嘆いた。

12月初旬、海は穏やかだが雲がたれこめる中をジェットfoilは出航した。観光客らしい若い女性が3人乗っている。福江港に近づくに従い五島列島は晴れてきて、整備された港の広場は太陽が眩しい。ターミナルビルの一階には物産を売る店が並び、その奥に(社)五島市観光協会の事務局もある。

早速今回の取材を手配してくれた五島市観光協会の山口五憲宣伝課長を訪ねた。旅船料金が高くて島民は大変だと感想を述べると、「本土から100キロの距離があるので、小



椿の実と搾油したあとの椿カス。干して堆肥に使う



観光協会も協力して五島市内ではレンタカーも安く、五島めぐりの定期観光バスや遊覧船も各種用意されている。教会も魅力的だが、五島藩にまつわる史跡も多く、市内には武家屋敷通りや城跡などが間近にあり、海外との要所的役割を担ってきた五島の一面が伺える。

都はるみの唄で唄した？
五島の良質な椿油を——今村製油所

五島列島は昔から椿の原産地で、海岸沿いには藪椿の林が防風林的役割を担っている。特に久賀島は椿の自生地として知られ、島民が資源保護のために守ってきた。世界的銘花「玉之浦椿」は玉之浦で発見されたもので、白い縁取りのある花が何とも愛らしい。

この花は五島市のシンボルとしても使われ、椿を使った化粧品も各種販売されている。それにしても小さな椿の実から、いかにしてあの美しい椿油が造られるのか、今村製油所へお伺いすることにした。

観光協会の瀬崎繁巳事務局長は「五島は豊かな自然と多種多様な歴史の数々、海の幸と山の幸など、沢山の観光的魅力がありますが、島として見ると中途半端に大きいせい、観光客は年間20万人にとどまっています。長崎県では県内に歴史的価値の高い教会とそこで育まれた人々の暮らしを世界文化遺産に登録したいと検討中で、五島にも30の教会があり、その中の6カ所が遺産として登録される計画です。それを機に年間50万人が訪れる島にしたいとPRや観光地としての整備に取り組んでいます」と語る。

市内を抜けると山林の丘陵地になり、その中に椿の絵が鮮やかに描かれた今村製油所が現われた。建物の入口付近には住民が持ってきた椿の実が干してある。玄関を入ると、搾油してもらった椿油を受け取りに来た老人が、一升瓶やペットボトルの容器に入った油をリュックに積んでいる。その色は金色に輝いていて、美しく美味しそう。客と対応する今村のり子さんは「五島は椿油の製造量も一番で、市内には5、6カ所の製造所があります。でも昔、都はるみが『あんこ椿』で伊豆大島のことを唄ってから、東の産地は有名



金色の美しい椿油

今村製油所では昔ながらの機器を使って良質の椿油を造っている

●今村製油所 ☎0656-73-0148

になったけれど、西の産地は忘れられてしまいました」と言う。工場の中には研きあげ使い込んできた重厚な機器たちが並び、実を潰して蒸す等の工程を終えた椿の実は上質な油になって、細い口からゆっくり大瓶のなかに流れ落ちていく。「うちで開発した機械で、長い間使ってきたけれど使いやすい丈夫で手放せません」と今村光次社長(57)は言う。客が持ってきた実を厳選して干し上げてから、生のまますり潰す。それを蒸して固めて、熱を加えながら圧縮して搾油する。昔



ながらの方法でゆっくりと時間をかけて良質の油を製造している。

「一番手間がかかるのは、実の中に腐ったり未熟なものがないか点検することです。不良品が混じると透明な黄色が損なわれてしまうんです。潮風にあたって育った椿の実が最高です」とのり子さん。加工代は実持参の人は1kg130円と格安で行なうが、椿油を購入すると市価で一升当たり一万円もするという高級品。五島の人は、炒めものには普通の油を使い、サラダや高級素材を揚げる時に椿油を使用、美容にも活用しているという。

実は今村製油所は一時休業したことがある。市販の食油に押されて椿油の搾油が減ったためだった。しかしコレステロール防止の食油で資源活用にも繋がるスローフード食品として注目されるようになり、さらに長男が手伝うようになったため再業した。椿の他に、菜種やひまわりなどの搾油も手がけている。庭の広場には油カスが大量に干してある。「椿はサボニンという成分があり、カスをもそのまま川に捨てると魚が死んでしまうこともあります。そこでゆっくり干して使った書

虫駆除しながら堆肥としても良質で、農家に喜ばれています」と今村さんは言う。裏の山には椿の木を30本ほど植樹しており、間もなく実もなるとか。「ここを椿の咲く美しい林にすることが夢です」と夫妻は言っていた。

椿油が麵の風合いと歯ごたえを保つ 障がい者が共に働く「うまか食品」

翌朝、椿油使用の手延麺を製造する「うまか食品(株)」を福江町郊外の工場へ訪ねた。代表取締役の土岐森子さんは事務をしながら自らも作業場に立つ。

工場では、朝一番から三種類のブレンドした小麦粉とミネラル塩水をよくかき混ぜ練り上げて機械で延ばしていくイタギ作業に取りかかっている。4回目で大めの麺を細くし、表面に椿油を塗布して寝かせる。さらに麺を細くしていき、長さ55cmの綿棒に8の字に麺を巻き掛けるカケバ作業を終え熟成させる。長時間熟成後、一本約30cmほどの長さに延ばして寝かせたあと、別室の乾燥室で竹くしで約2m位に引き延ばし八々に掛け風を当てながら一晩乾燥すると、極細のきめ細かい乾麺



▲麵を中太にしたところで椿油を塗る



▲さらに細く仕上げている江口工場長



▲麵の表面に椿油を塗ることで、しっとり風合のある麵になる

▲乾麺を袋詰めする土岐森子社長

●うまか食品 0959-74-5745



が出来上がる。「五島では衛生上の問題もあり、自然乾燥ではなく室内で乾燥させます。ただその日の天候や湿度がかなり影響しますね」と森子さんは言う。うまか食品では乾麺、半生麺など7〜8種類を一日3000食ほど製造している。社員は江口栄工場長の下でパートを入れて5名。新上五島町にも30数社の麺工場があるが、家族的規模が大半のようだ。創業は平成4年、そのエピソードがユニークだった。「忘れもしません。ある日突然、主人が五島手延うどんの会社を作るぞと言い出したんです。当時の私は5人の子供を育てる専業主婦でした。障がい者が働ける施設が欲しかったんですね。早速江口が麵の先進地・新上五



右／五島うどん（武家屋敷通りふるさと館で）
左／障がい者福祉に取り組む土岐達志さん

島町へ修業にいき、空家を借りて改装やら機械の設置をするなどほとんど大変でした」

森子夫人の夫・土岐達志さんは事務所での話を笑って聞いている。長崎県や五島市の身体障がい者の福祉関係の仕事を長年してきた人で、当時は市会議員もしていた。

「僕自身が左足は義足ですから障がい者」とは良く判ります。社会参加して技術も身につけて自立したいけれど、五島には障がい者を雇ってくれる企業はない。福祉作業所を開設しているいろいろやってきたけれど、たいした仕事はない、こうなったら自分で事業を興すしかないと思った訳です」

さらに市内に障がい者の福祉作業所も開設している土岐さん。障がい者福祉に積極的に取り組む姿勢は内外からも注目されている。土岐さんの長男夫婦は老人福祉施設を経営、娘の一人も作業療法士の専門学校に通う等、まさに福祉一家だ。

「うまか食品」の乾麺をいただいていたが、私好みの細いが腰のある歯ごたえのある麺で、煮汁に浸けておいても決してふやけてべとついてくることなく、茹でた時の風合いを保っている。

これが精油の効用なのだと感心しながら美味しくいただいた。

からすみが高級珍味である理由 漁師・馬場さんが伝承する極秘の技

からすみは長崎県の特産品で、長崎市に5、6人、五島市に2、3人の作り手がいる程度だという。ボラの卵巣を取り出して塩漬けし、塩を抜いて整形しながらゆっくり自然乾燥させるもので、卵巣の取りだしと塩を抜く作業等は熟練を必要とするため、製造主以外は決して手を出すことが許されない。大型ボラの減少に加えて、継承する人も厳しく限定しながら極秘の技を伝えていくため、稀少価値の高い高級品にならざるをえないのだらう。

富江町の漁港近くに、最高級からすみを製造する馬場徹也さん（69）の工房を訪ねた。目の前は海で、普段はここから早朝に漁の船を出すというが、ここ一カ月ほどはからすみ造りで手が離せず、漁は息子さんが中心にしているという。

からすみ造りを手伝っているのは従兄弟の浜口徹郎さん（67）。二人とも日焼けして逞しいが、からすみを扱う手は穏やかで繊細である。白っぽかった卵巣は毎日天日に干すことであめ色になり、やがてべっ甲色になっていく。その間、重石などもしながら形を整え、浮き上がったきた脂分を布で丁寧に拭き取る。干している時はガラスやトンビ等の監視も必要で、目が離せない。塩抜きした卵巣は雨が二日降るとダメになることもあるという。からすみは出世魚といわれるボラの雌の卵巣で造るものだが、その数は激減している。そのため福江では11月10日から一カ月だけ漁獲期間を設け、しかも目の荒い網を使用して

からすみ造りの達人、馬場徹也さん（右）と浜口徹郎さん



▲完成間近のからすみ
▼桐箱に入れて関西へ送る



4kg以上のボラしか捕獲してはいけないと規制している。

「4キロ」といって鮭ほどの大きさがありません。秋になると産卵のためにこの湾岸にも雄雌でやってくるんですが、大分の水産研究所の所長さんが見えて、どこで産卵するか判っていない、謎が多い魚だ」と言っていました。

漁獲したボラは雌雄に分けて、雌のお腹を割いて特殊な包丁で卵巣を傷つけないように取り出し、清水で洗浄しながら血抜きをする。それを一週間ほど塩漬けし、卵巣が固く固まったところで、再び清水に入れて塩抜きをする。この塩加減が製造主の腕の見せどころで、各々秘法があるようだ。

水きりした卵巣は厚板に並べて形を整えて寒風で乾かし、夜は冷所で厚板や重石で整形、それを10日ほど繰り返すと、写真のようなからすみが完成する。雄は蒲鉾用に利用する。

からすみはその昔、長崎の代官鍋島飛騨守が秀吉に献上、その珍味に感動した秀吉に名前を聞かれた代官がとっさに「からすみと申します」と応えたのが名前の由来だと言います。その形が唐の墨に似ていることによるもので、以来、九州の諸大名の献上品として將軍たちに珍重され、製造番号を付けて厳重に管理していたという。

馬場さんの「小島社中謹製」のからすみは、しおりに「嘉良寿美」と書かれて、桐の箱に入って京都の料亭等に送られる。ちなみに一箱1万2000円以上するが、空港で売られるものよりかなり割安のようだ。軽くあぶって薄く切り、辛味大根の切り身には喜んで食べると美味しい。

同社では、卵巣の皮が剥がれたりしたものを瓶詰めにして「生からすみ」として頒布していた。なめらかで上品な薄塩味の珍味、庶民にはこれで大満足である。

宿泊は福江市内の高台で民宿を営む松本作雄・とみ子さん夫妻の「ピバーラ五島」。元教師だった松本さんは五島の歴史研究家で、市民講座や学校で児童に五島の歴史を語る等、忙しい毎日を送っている。また夫妻は植物栽培が趣味で、庭には五島の各種植物が盆栽仕立てで栽培され、特に「玉之浦椿」の普及に力をいれている。実生から育てた玉之浦椿の苗木を宿泊客に土産であげる等の粋なからいもしている。

夜は奥さんの手料理で、五島のいきのいい魚を刺身でたっぷり味わった。きびなごの大根との煮物、焼いたボラなど、海の幸たっぷりで、残った刺身の鯛はお茶漬けで食べるのが松本家の習慣とのことだった。

福江の夜景も素晴らしく、次はもっと歴史の話の聞きに訪ねたいと思った。

文/浅井登美子 写真/小林恵



民宿「ピバーラ五島」の海の幸料理。下はきびなごの煮物

五島手延べうどんの本場

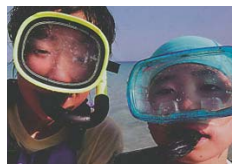
(新上五島町)

五島列島の北部に位置する新上五島町は、五島市民も愛用する手延べうどんの本場で、遣唐使がその製法を伝えたという古い歴史を持つ。小麦粉を海の塩水で練り上げて何度か熟成し、椿油を塗って風味をつける。茹でたらうどんをアゴのだしでシンプルに食べるのが粋とか。製麺所の数も多く、各々が特色ある麺を多数製造している。昨年11月に東京サンシャインで開催された「アイランドー2007」では麺類の他、魚介類では保存食用のものが販売され、目をひいたのはカツオの燻製「鯉の生ぶし」。ジャンボで身のしまった鯉は燻製特有の香りに溢れており、そのまま食べても美味しかった。

新上五島町観光物産協会 ☎0959-52-4964



▲対島の海で獲れた鯉の生ぶし



▲小値賀の海で遊ぶ子供たち

島で「民泊」体験 (小値賀町)

新上五島町のさらに北に位置するのが五島列島・小値賀町。博多や佐世保からの船が往来している。最盛期には3集落800人が暮らしていた野崎島は無人島になったが、教会や神社段々畑等が残り、世界遺産として推薦されている。小値賀本島は全島が農業漁業体験を兼ねる島として民泊や「民泊」制度がネットワークされ、毎年都市から多数の小中学生や家族連れが訪れる。有数のアワビ産地で、アワビへの餌やりや調理も体験できる。

小値賀アイランドツーリズム協会 ☎0959-52-2646

具たくさんスープ
「ガタタン」を芦別名物に
(北海道芦別市)



芦別市名物ガタタンは漢字で書くと「含多湯」という中国語で、豚骨や鶏ガラなどどったスープに、野菜や山菜、豚肉、インゲン、小麦粉で作った親指大の団子、こんにゃくなど10種類以上の具を入れ、片栗粉でとろみをつけ溶き卵を加えた具だくさん、ポリユーム満点の中華スープ。

戦後満州から引き上げて来た

村井さんという人(故人)が、中国で食べた家庭料理をアレンジして自身の中華料理店で出したのが始まり。炭鉱で働く人や市民に愛され、芦別独自の料理として親しまれてきたが、近年ガタタンを目当てに訪れる人が多くなったことから、市ではガタタンを芦別名物としてブランド化していくことになった。現在7店でガタタン料理が味わえる。

例えばカレーハウス「きんたろう」の場合、ガタタンスープ付定食、ガタタンベースのカレーうどん、ガタタンとカレーを合わせたコクがありヘルシーなカレーライス等を出し好評だ。(写真) 今年のサッポロ雪まつりにはPRを兼ねてこのガタタンが売られることになった。芦別市商工振興課商工労働係
☎0124-222111

青森南部地方の郷土料理
「いちご煮」「せんべい汁」

青森県は八甲田山をはさんで津軽、南部と歴史や風土、食文化も異なり、南部はさらに南部と下北地区に分けられる。津軽地方では大きな帆立貝に魚介類や野菜を入れて煮て味噌と卵で味付けする「貝焼きみそ」、昆布と焼き干で出汁をとり、山菜や野菜、凍み豆腐等を細かく切つて大鍋で煮た「けの汁」等があり、下北では、小豆餡を入れ



▲いちご煮 ▼せんべい汁

たもち米を卵の形にして昆布やしいたけの出汁で煮た精進料理「けいらん」等が郷土料理として知られる。今回「郷土料理百選」(本誌39頁)に選ばれた「いちご煮」「せんべい汁」は南部地方を代表するもので、「いちご煮」はウニとアワビに熱湯を注いで塩と酒で味を整えたもので、アワビから出る白い汁の中にウニが黄母のように見えることから、朝靄の中の野いちごと言われる上品な一品。「せんべい汁」は醤油仕立ての汁に肉や魚介類、野菜を入れて煮込み「おつゆせんべい」を割り入れた鍋。せんべいのシ「シ」した食感が特徴。

秋田名物「いぶりがっこ」
「なた漬け」

日本人ほど漬け物が好きな国民はいないとされる。美味しいフランス料理を食べたあと、家へ帰ってご飯と漬け物で



お茶漬けしないと終わらないという人が結構多い。漬け物の代表は沢庵。漬け方にはいろいろあるが、ユニークな沢庵漬けとして秋田県には「いぶりがっこ」「なた漬け」などがある。「いぶりがっこ」は、干した大根をサクラやナラの木のたき火で一週間ほどゆっくりいぶし、折れるほどしんなり乾燥したら、表面のすずを落として、塩、ザラメを入れた米ぬかで3カ月ほど熟成した漬けもの。こりこりして歯ざわりがいいので薄め

秋田の漬け物
「いぶりがっこ」



に切って食べる。燻製のスモークの香ばしさが染み込んだ独特の漬け物である。

「なた漬け」は、採れたての大根の皮を向いて、鉈で荒々しく切り、少なめの水と塩で重石をして2、3日漬ける。水が上がってきたら取り出して水を切り、樽の底に大根を並べ、その上に柔らかくした麴、刻んだ唐辛子、焼酎を入れ、それを繰り返して、最後に昆布や椎茸、かつお出汁をかけて、重石をして一週間ほど寝かせる。漬物というより美味な逸品だが、最近市販の「なた漬け」は少なく、料理店や家庭で食べる機会がある。

伊豆七島の「くさや」
普及をめざして

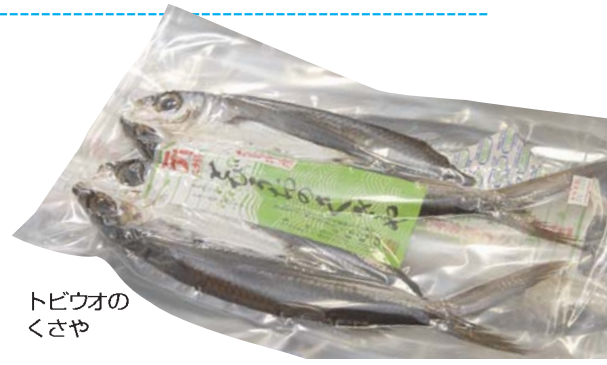
伊豆七島はアジ、サバ、イワシ、トビウオ等の青魚の好漁場で、それらの干物が名物になっている。特有の匂いがある「くさや」は獲れた魚を開いて漬け汁のなかに入れて馴染ませ、それを天日干したものだ。その由来は、伊豆七島では献上品として塩も生産していたが、島民が塩を自由に使うことが出来なかったため、干物を作る時は魚を溜め込んだ海水に漬けてから干した。その液が発酵して美味な汁になったというもの。くさやの汁は各家で何百年、何十年と受け継がれてきた発酵液で、



ふぐの糠漬け

日本海で春獲ったふぐ、九州、下関で冬獲ったふぐを厳選して、手取り川の伏流水で洗い、日に干す。加賀産の米糠、酒粕で一年半漬けて発酵熟成させる。毒のあるふぐの卵巣も糠や粕にしつかり漬けて込むことで味

各々味や成分が異なるという。地元の人には下痢、腹痛、風邪などに効くくさやを使い分けて食べていることから、東京農大の小泉武夫教授が調査したところ、旨味成分の違いが判った。最近はいくさや独特の風味を残しながら焼く時の匂いを減らす工夫も行なわれ、また土産用には、焼いて真空パックしてあるのでレンジでチンすればよいも



トビウオのくさや

のも登場している。一度食べる癖になるほど旨い、お試しあれ。

加賀美川の珍珠
「ふぐの糠漬け・粕漬け」
(石川県美川町)

美川町の田園の一角に「美川名産 ふぐの糠漬け・粕漬け」という看板を出す蒲酒な店が数軒並んでいる。加賀藩政時代、美川には北前船が入り込んで賑わう藩経済の要所だった。その頃鯛が沢山水揚げされ、それを航海する人のために保存食として糠漬けしたのがはじまりで、ニシンやふぐを漬けるようになった。明治に入り帆船の運行がなくなり港町としての機能はなくなってきたが、ふぐの糠漬けは現在も伝承され全国へ発送もしている。

わい深い肴になり、加賀の珍珠として人気がある。ふぐの子糠漬けの他に笹ふぐ、タラ、サバ、ニシン、ブリの糠漬けがある。食べる時は糠を軽く落とし、薄く切ってそのままか、厚めに切って焼いて食べる。任孫商店
076-278-7000

古座川清流の幸を料理に
(和歌山県古座川町)

南紀伊の雄大な自然と古い歴史を残す古座川町には古座川がとうとうと流れ、巨岩奇岩の観光と、渓流の生き物と共生する秘境の町として注目されている。三セクが経営する宿泊施設「ぼたん荘」では、その朝目の前の古座川で獲れた沢力ニ、ズガニ、アユを揚げ物、ご飯、焼き物等の料理に活かして、宿泊者に感動を与えている。川では品質のよい天然ウナギも取れ、釣り人に人気の渓流になっている。古座川町役場 0735-72-0180

新鮮魚介類と温州みかんの「みかん鍋」
(山口県周防大島)

周防大島は、瀬戸内海では3番目に大きく本州と架橋されており、観光の島として年間80万人が訪れる島。高齢化率は日本で最も高いが70代は現役、80過ぎたら老人の仲間入りと言い、



▲魚介類に温州みかん、野菜を加えた「みかん鍋」



▲古座川の川魚を使った料理(古座川町・ぼたん荘)

かな柑橘の香りを練り込んだ魚介つみれをメインに魚や野菜等を加えた鍋で、ピリツと美味しいみかん胡椒でいただく。品のいい甘酸っぱさが魚や野菜によく合って美味しいと好評。

またみかん農家の匠たちが開発したのが、早生みかんを木で完熟させて12ヶ月に収穫するシオール。甘くてとろける天然シャベットの味が女性達に人気がある。詳細は <http://www.suoushima.com/>

「アイちゃん漬物」
(萩・相島)

山口県萩市の海に浮かぶ相島の島おこしの会が考案して発売したのがスイカの漬物「アイちゃん漬物」。相島はスイカの

皆元気がいい。

温暖で漁業と温州みかんの一大産地であることから、周防大島の新しい郷土料理として人気を呼んでいるのが、新鮮な魚介類と温州みかんを組み合わせた「みかん鍋」。焼きみかんに爽や

各地のふるさと食品&自慢料理



同様に摘果したメロンを漬けたものが伊豆半島で商品化されている。朝市等で数個単位で売ることがあるので、購入してきて、塩でもんで一夜漬けると、緑色の美しい爽やかな漬物が家庭で楽しめる。

銘産地。間引きした5〜8cmほどの小さな摘果スイカを、塩、粕、砂糖で3カ月ほど漬け込んだもので、しゃきつとした歯ごたえとフルーティーな甘みが新鮮。キュウリの漬物よりカリッとしており、丸い形もユニークで、漬物嫌いの子供にも喜ばれそう。開発した主婦たちは「もったいない運動の一環です」と言っている。スイカ作りオーナーも募集中。Loveアイランド島おこし会 ☎083882518615



▲栗焼酎を手に、山本紀子さん
▼大田町「道の駅」で働く女性たち



四万十時間で熟成「栗焼酎」

(高知県四万十町大正)

焼酎ファンに注目される酒に(株)無手無冠が製造する「ダバダ焼酎」「火振り酒」という栗焼酎がある。

栗の木は各地の里山に自生したり植林されて、実は栗ご飯や菓子に、木材は木造住宅の堅牢な土台用利用されてきたが、最近では山栗を取って食べる人が減り栗の木も伐採され里山から消えつつある。

旧大正町の酒蔵所山本店主は栗の実も木材的価値も見直したいと栗を活かした焼酎製造に長年取り組み、栗焼酎を開発した。まるやかでさっぱりして切れ味がいいと好評で、全国の焼酎ファンから人気を呼んでいる。「火振り酒」は栗焼酎の原酒を四万十の地下洞窟貯蔵庫で四万十時間熟成した限定仕込み酒。94年に仕込んだものが今年発売され、価格も四万十円。山本紀子夫人は「大正美人の会」の会長を務め、四万十の自然と伝

統文化を守る地域活動に積極的に取り組んでいる。(株)無手無冠 ☎08801270316

大正の「道の駅」では、四万十川上流域で獲れる川海老やアユなどを使った料理をお母さん達たちが手料理して好評。川海老のから揚げは秋から冬の限定メニューだが、「アユ丼」はアユを焼いて甘辛に味付けしておいたものを保存し、エビや山菜、卵焼き等と組み合わせ一年中提供できるように工夫している。取材に伺った日は大正中学校の生徒が職場実習のために働いていて「町のお母さん達って凄く、楽しく勉強しています」と語っていた。



四万十町大正「道の駅」のアユ丼。ミニうどん付き。

おふくろの味

「ごまだしうどん」



▲ごまだしうどん



▲市販されるようになった「ごまだし」

佐伯市は瀬戸内海の寒流と黒潮の暖流がぶつかる豊後水道に面した町で、良好な漁場として知られる。車海老、ヒラメ、タイからアジ、サバまで魚介類は豊富で新鮮。佐伯の寿司と海鮮丼は飛行機で食へに出かける価値があると言われるほどだ。

そんな中で「おふくろの味」として各家庭で古くから作られてきたのが「ごまだし」という調

味料のようなもの。エソという白身魚の身をこんがり焼いてすり潰し、醤油とコマを混ぜただけのものだが、保存が効き、どんな料理にもよく合う。ごまだしを入れたうどんは一般家庭でもよく作られ、熱い素うどんの上にごまだしをスプーン一杯ほど乗せて食べるだけで、素材が大変味の良いうどんになる。最近テレビで紹介されたり通販も始まって人気を呼び、地域おこしの女性グループが製造に本腰を入れている。

市内中心街には佐伯の食が大集合する「うまいもん通り」があり、手頃な価格でいいネタの寿司が食べられる。また、第一日曜日には鶴見市場で朝市が、第三日曜日には間越海岸の旧校で「来たんせ(おいでの意味)」朝市が開催され、新鮮魚介類から農産物、加工品等がいっぱい売られる。佐伯市観光課 ☎0972-223111



朝市のにぎわい

農山漁村の郷土料理百選

農林水産省は昨年、各地に伝わるふるさとの味の中から「農山漁村の郷土料理百選」を決めた。地域性や地域自慢の味として認知されていることを基準に、選定委員会（委員長／服部幸慶・服部学園理事長）が選

インターネットによる一般投票も参考にした。さらに広く愛されている料理23点を「ご当地人気料理」として選んだ。
☆計99点最後の一点は個人個人で決める。

北海道	ジンギスカン、石狩鍋、ちゃんちゃん焼き	滋賀	ふな寿司、鴨鍋
青森	いちご煮、せんべい汁	京都	京漬物、賀茂なすの田楽
岩手	わんこそば、ひつつみ	大阪	箱寿司、白みそ雑煮
宮城	ずんだ餅、はらこ飯	兵庫	ポタン鍋、いかなごのくぎ煮
秋田	きりたんぼ鍋、稲庭うどん	奈良	柿の葉寿司、三輪そうめん
山形	いも煮、どんがら汁	和歌山	鯨の竜田揚げ、めはりすし
福島	こづゆ、にしんの山椒漬	鳥取	かに汁、あごのやき
茨城	あんこう料理、そぼろ納豆	島根	出雲そば、しじみ汁
栃木	しもつかれ、ちたけそば	岡山	岡山ばらすし、ままかり寿司
群馬	おつきりこみ、生芋こんにやく料理	広島	カキの土手鍋、あなご飯
埼玉	冷汁うどん、いが饅頭	山口	ふく料理、岩国すし
千葉	太巻寿司、イワシのごま漬	徳島	そば米雑炊、ぼうぜの姿寿司
東京	深川丼、くさや	香川	讃岐うどん、あんもち雑煮
神奈川	へらへら団子、かんこ焼き	愛媛	宇和島鯛めし、じゃこ天
新潟	のっぺい汁、笹寿司	高知	かつおのたたき、皿鉢(さわち)料理
富山	鱒寿司、ぶり大根	福岡	水炊き、がめ煮
石川	カブラ寿司、治部(じぶ)煮	佐賀	呼子イカの活きづくり、須古寿し
福井	越前おろしそば、鯖のへしこ	長崎	卓袱(しっぽく)料理、貝雑煮
山梨	ほうとう、吉田うどん	熊本	馬刺し、いきなりだご、からしれんこん
長野	信州そば、おやき	大分	プリのあつめし、ごまだしうどん、手延べ団子汁
岐阜	栗きんとん、ほう葉みそ	宮崎	地鶏の炭火焼き、冷や汁
静岡	桜えびのかき揚げ、うなぎの蒲焼き	鹿児島	鶏飯(けいはん)、きびなご料理、つけあげ
愛知	ひつまぶし、味噌煮込みうどん	沖縄	沖縄そば、ゴーヤーチャンプルー、いかすみ汁
三重	伊勢うどん、手こね寿司		

編集後記

本誌の編集が終了間際の頃、中国製餃子問題が全国を揺るがした。輸入食品への安全がまた問われる事態となったが、驚いたのは、これらの食品を日本の大手食品メーカーも輸入販売し、学校給食にも用いられていたこと。原材料はもとより、加工に手間のかかる惣菜も大半を外国に依存している日本の現状。なぜ日本国内で「ものづくり」産業を育成できないのか。中国側にも問題はあがるが、日本の輸入販売会社や消費者の責務も大きい。

今回の特集では東京農大教授小泉武夫先生の本で予備勉強をさせてもらったが、多忙の中インタビューにも気軽に応じていただき、過疎地が元気になるためにどうしたらいいか、沢山の事例や意見を聞くことができた。著書も多いので、ぜひ一読を!(A)

[訂正とお詫] De POLA33号「地域力をつける!」特集で間違いがありましたので訂正しお詫び申し上げます。

・p.7 やさか共同農場・写真の中で「ハウスいっばいに栽培されるほうれん草」は「小松菜」の間違いでした。

・p.36 37「ものづくり仲間が集う高原の里」(開田高原)で取材したパン店「ダビダ」は「タビタ」の間違いでした。

De POLA No.34

[でばら] 2008年春夏号

発行日/平成20年3月5日

発行所/財団法人過疎地域課題調査会

〒105-0001 東京都港区虎ノ門一丁目13番5号

第一天徳ビル3階

☎03-3580-3070 FAX03-3580-3602

http://www.kaso-net.or.jp/

編集協力・印刷/株式会社ぎょうせい
編集工房アド・エー

ご当地人気料理特選



- うに、いくら丼、スープカレー
- (北海道) 盛岡冷麺、盛岡じやじゃ麺(岩手) 牛タン焼き
- (宮城) 横手やきそば(秋田) 宇都宮餃子(栃木) 焼きまんじゅう(群馬) やきとん(埼玉) もんじゃ焼き(東京) よこすか海軍カレー(神奈川) 富士宮やきそば(静岡) お好み焼き、たご焼き(大阪) 石焼き、神戸生ステーキ(兵庫) 広島風お好み焼き(広島) 明太子(福岡) 皿うどん、ちゃんぽん、佐世保バーガー(長崎) 太平燕(タイピー)エン(熊本) チキン南蛮(宮崎) 黒豚のしやぶしやぶ(鹿児島)



交流居住のポータルサイト 発信中!!

http://kouryu-kyoju.net/

交流居住ポータルサイト「交流居住のススメ」では全国約500の各自治体が、田舎と都市を行き来するライフスタイルの情報を提供しています。生活関連情報、滞在施設、体験プログラム、その地で暮らしたノウハウなど、掲載プログラムは全国で約3000件。3種類の検索方法より、必要な情報をお探しいただけます。また、毎月第1、3水曜日にはメールマガジンを発行し、最新の田舎暮らし

情報、モニターツアーなどの情報を紹介しております。

ポータルサイト「交流居住のススメ」は、交流居住をスタートしようとしておられる方のサポーターです。田舎暮らしに興味があるなら、一度ご覧になってみては。素晴らしい日本の故郷がお待ちしています。



交流居住 優良事例集 「田舎暮らしのススメ」

都市で生活しながら時々田舎へ行って、自然や土にふれたり地元の人や文化と交流する「交流居住」。

そんな新しいライフスタイルの事例を紹介いたします。A4判80頁。ご希望の方は(財)過疎地域課題調査会へ。

☎03-3580-3070

粒ぞろこのときめきまで

お忘れする宝くじです。

ジャンボ、スクラッチ、ロト6、ナンバーズ、
レインボーくじ、季節ごとのネーミングくじ、などなど……
各種多彩な楽しんで、

皆さまの夢みる心にお忘れする宝くじです。



宝くじの収益金は、
身近な街づくりに役立っています。

財団法人 **日本宝くじ協会**

当せんはしっかり調べて、しっかり換金。

<http://www.takarakuji.nippon-net.ne.jp>

●外国発行の宝くじを、日本国内において購入することは、法律で禁止されています。