ふれあい

二〇一八年 六月号

ふれあい探訪
もてなしの島

ご当地美味だより
しみじみおいしい発酵食品

ふるさと食紀行
やしょうま

作って実感、食べて納得
身近な都市農業

一般社団法人 全国農協観光協会

ふれあい探訪

農がつなぐ人の輪

もてなしの島

長崎県 小値賀町（おぢか）

長崎県、五島列島の北端、小値賀島。
一日数便しかない航路を
何時間もかけてたどり着く
西海の果ての小さな島。
取り立てて観光名所があるわけでなく、
コンビニもない、信号機はわずか二つだけ……。
そんな島に、しかし近年、
多くの観光客が足を運んでいます。
いったいこの島に、何があるというのでしょう？

文／常瀬村泰（農業ジャーナリスト）、写真／Kay N

人間らしい生き方

木寺智美さん

東シナ海をのぞむ高台に立ち、うーん、と体を気持ちよさそうに伸ばすと、智美さん(32)は言いました。

「太陽の光を浴びて、自然の中で生活できるって、最高の幸せですね」

7年前、東京でシステムエンジニアをしていた頃は思いもしなかった暮らしです。

「都会暮らしはとても楽しかったんですが、毎朝両足が浮き上がるようなすし詰めの満員電車で、夜中でもネオンの街明かりでカラスが鳴いたりして……はたしてこれが人間の生活なんだろうか？と疑問をもつようになりました」

そんなとき、インターネットで小値賀島のことを知り、休日を利用して遊びに来たのが、智美さんの人生の転換点でした。

「すれ違うおばあちゃんが『どこから来たとね？』って気さくに声をかけてくれたり、子どもたちが通り過ぎざまに『こんにちは！』って挨拶してくれたり、驚きの連続でしたね」

東京に戻ったある日、全国の離島関係者が集まるイベントに出向いた智美さんは、そこで小値賀島の人たちと再会します。

「私はもう懐かしくて、うわ～！って感じだったのに、島の人たちは『さあさあこのパンフレット配って！』とか、もう島民扱いなんですよ(笑)」

折しも環境省主催の「エコツーリズムガイド育成研修」の受け入れ先に小値賀島があると知った智美さんは、3年間勤めた会社に辞表を提出。小値賀島に向かいました。

「研修期間は3か月で、その後は仕事のアテもなかったんですが、研修先であったおぢかアイランドツーリズムにそのまま就職できました」

以来、島旅コンシェルジュとして奔走する毎日が続いています。

「お客様が島に降り立ったときに最初に出会う島民として、心に残る島旅をしてもらえることを心がけています」

かつて小値賀島は、遣唐使の時代から日本と大陸を結ぶ航路の寄港地としてわび漁などで財を築き、最盛期には1万人以上の人口がいたことも。しかし産業の衰退とともに過疎の波が押し寄せ、現在は4分の1程度。「行く末は無人島」とまでいわれるようになりました。

そんな状況を打破しようと、当時の観光協会や民泊組織などが統合され、NPO法人おぢかアイランドツーリズム協会に。島の古民家を観光資源として再生させるプロジェクトも発足しました。京都の「町家ステイ」の仕掛人として知られる東洋文化研究家のアレックス・カー氏をプロデューサーに迎え、古民家の内装をモダンにリノベーションした古民家での宿泊や飲食を打ち出したのです。

修学旅行やU・Iターン希望者の受け入れも、町ぐるみで積極的に行いました。その結果、今では島の人口約2500人に対し、移住者の数は120人以上、観光収入も島全体で約2億円を突破するに至ったのです。現在も、NPO法人おぢかアイランドツーリズム協会は、小値賀町の観光のワンストップ窓口を担い続けています。

「島に来た人が、私みたいに小値賀を第二のふるさとと思ってくれて、いずれここに帰りたい、住みたいと思ってもらえたらうれしい」

智美さんはそう話します。なぜならそれが、「私を家族のように受け入れてくれた、この島への恩返しだと思うから」。

40年以上前に島の人たちが自分たちの手でつくり上げたゴルフコース。島の人たちの大事な娯楽で、智美さんもメンバー

江戸末期の造り酒屋をリノベーションした古民家レストラン「藤松」。島内にはほかにも古民家を再生した宿が6棟あり、丸ごと1棟貸し切りの古民家ステイができると人気

一流のシェフが、魚はもちろん野菜や米も小値賀産にこだわった料理を提供している

活版印刷と島の未来

横山桃子さん

島の商店街から一歩路地に入った裏通り。カタン、カタン、カタン、と小気味よい機械音が聞こえてきます。築百年を越える建物の表には「晋弘舎印刷（しんこうしゃ）」の看板。ここが、桃子さん(30)の舞台です。

入口の土間から奥へ入ると、壁一面にびっしりと並んだ鉛製の活字。晋弘舎は、日本はおろか世界でもいまや珍しい、活版印刷を手がける島唯一の印刷所。桃子さんはその四代目です。

「曾祖父の時代には、印刷所のほかにも手広く商売をしていたようですが、祖父の時代にのれん分けして、活版印刷だけ残したそうです。『活版印刷は文化事業だから』と言って」

桃子さんが活版印刷に興味を持ったのは、岡山の大学でデザインを学んでいた時。授業で「活版印刷は失われつつある希少な文化遺産」と聞かされ、「え？　ウチめっちゃふつうに使ってるけど！」って思いました(笑)。

ゼミで印刷会社を訪問したときには、片隅に活版印刷機が置かれているのを見て、「実家と同じ匂いがする！」――大好きな故郷の記憶がよみがえったといいます。

活版印刷とは、鉛でできた膨大な量の活字を壁一面に並べ、その中から原稿に合わせて一字ずつ拾い、組み合わせて、凸面にインキをのせて刷る印刷技術。15世紀半ばにドイツのグーテンベルクが発明し、五百年以上にわたって人類の記録の歴史を支えてきました。現在はほとんどが新しい技術に取って代わられていますが、活版印刷がもつ独特の風合いに根強いファンも多く、桃子さんの父・弘蔵さん(66)はその美しさを評してこう言います。

「活版印刷には色気がある」

けれどもそんな弘蔵さんですら、活版はいずれ滅びゆくものと受け止め、代々続く家業も自分の代で終える覚悟でいました。だから、大学卒業後デザイン会社で働いていた桃子さんが、島に帰って活版の仕事をしたいと言ったときには、強く反対したそうです。昔から島の人たちの間では「子どもは島を出て外で活躍するもの」という意識が根強く、「帰る気持ちを持っちゃいけないと、私も自分にブレーキをかけました」(桃子さん)。

けれども、封じようとすればするほど、島への思いは募るばかり。「それはもう、片思いみたいに(笑)」

大学時代の恩師の「都会じゃなくてもデザインはできる」という言葉にも背を押され、両親を懸命に説得。11年6月、桃子さんは島に帰ってきました。

以来7年。父のもとで活版の基礎を学び直し、今春にはドイツ製の50年ものの活版印刷機を新たに導入して、自らの会社「OJIKAPPAN」を立ち上げました。活字の美しさと最先端のデザインセンスを融合させた名刺や一筆箋など、新しいモノ作りに挑戦しています。

活版と島。この両者はとてもよく似ていると桃子さんは感じています。それぞれがたどってきた道と、そして行く末も。

「人って、諦める理由はすぐに見つけるけど、続ける理由はなかなか見出さないじゃないですか。島で活版印刷なんてできないと諦めるんじゃなくて、島だからできる、活版だからできるということを探し続けたいんです」

そう語る桃子さんの確固たる信念を裏付けているのは、こんな気持ち。

「好きな人たちと好きな場所で生きる。これって最高の幸せじゃないですか？」

どうしてそんなにも、桃子さんは小値賀島を愛してやまないのでしょう。

「それはですね、小さい頃から父に『この島はよかとこじゃろう。こんないいとこはよそにはなか』ってことあるごとに言われ続けてきたから。刷り込みですよ(笑)」

弘蔵さんにそれを確かめようとしたら、「そんなこつ言ったかなぁ……」照れくさそうに呟いて、父は工場の奥へと姿を消しました。

島の印刷物を一手に担ってきた祖父、そして父の仕事は桃子さんに確かに受け継がれた。右下は今も現役の活版印刷機

農業を次の世代に

迎真志（むかい）さん

青い空と海、そして真っ赤な大地。ほかでは見られない、小値賀島ならではの風景です。

「この土がおいしい作物を育ててくれるんだよね」

日焼けした顔に白い歯を見せ、真志さん(36)が言います。小値賀島は、太古の火山活動で流れ出たさらさらの溶岩によってできた、なだからな島。ミネラル分たっぷりの肥沃な赤土と傾斜の少ない地形によって、豊かな農業が営まれてきました。特産の落花生をはじめ多種多様な野菜、そして米も作られています。

真志さんの父はJA職員で、実家は兼業農家。島の高校を出たあと諫早市の農業大学校に進学し、4年間学んだのち、島に戻って就農しました。

「小さい頃から農作業は手伝っていたし、全然いやじゃなかった。親から跡を継げとはいっさい言われなかったけど(笑)」

海風と粘土質の赤土が、栄養豊富な作物を育む

経営作目は畜産と稲作。とくに黒毛和牛の繁殖は、7、8頭規模だった父の代から大幅に増やし、60頭近くも飼育しています。

「畜産って総合的な仕事なんだよね。動物のこと、牧草のこと、価格のこと、それに環境のこと。いろんな要素が合わさっていてダイナミック。それがおもしろい」

米は1・8ヘクタール。この小さな島では、なかなかの規模です。ゆくゆくは、遊休農地や耕作放棄地に牛を放牧して労力とコスト削減を図りつつ、島の景観保全につなげたい、そして小値賀町の観光体験交流にも結びつけていきたいと話す真志さん。

「農業を、次の世代に引き継いでいける夢のある仕事にしたいからね」

島の北部にある景勝地、長崎鼻（ながさきばな）の岬では、海を望む牧草地で、放牧された牛たちがのんびり草を食（は）んでいます。

ようこそ、こじこじぱん

小島早絵さん

子どもも大人もお年寄りも、アレルギーのある人も、みんなが食べられるパンを作り、島の人たちに喜んでほしいと早絵さん

島の目抜き通りの一角から、香ばしいパンの香りが漂ってきます。

「パン作りはまったくの素人でした」

そう言って笑う店主の早絵さん(34)は、東京生まれの東京育ち。大手の旅行代理店出身です。沖縄旅行がきっかけで島旅に興味を持つようになり、さまざまな島を旅して回ったと言います。

「ある島の商店に入ったとき、腰の曲がった耳の遠いおばあさんが一人で切り盛りしていて、棚には賞味期限が3年前のチョコが置いてあったんです」

それは、日本のあらゆる離島がたどる行く末のようにも見えました。島の人たちが元気になれるような仕事に就きたい――そんな思いが、早絵さんの胸にふつふつと起こります。

あるとき小値賀町が「地域おこし協力隊」を募集していることを知り、決断。7年間勤めた会社を退職し、島にやってきました。当初の主な仕事は、島の農産物を活用した商品開発。特産品の落花生や実えんどうのあんを使ったパイ菓子を商品化させ、小値賀港ターミナル売店で販売するなど、島の人たちといっしょになって楽しく充実した毎日を送っていました。けれども、そんな中で早絵さんはあることに気づきます。

朝の3時から仕込み始めるパンは午前中で売り切れることも

「小値賀島は高校まではあるんですが、そこを卒業すると子どもたちは島外に出て行ってしまうんですよね」

外に出て広い世界を知ることは大事。でも、いずれは島に戻ってほしい。そのためには何が必要なんだろう……?

「私自身、最初は観光客を呼び込める商品とか東京のお店に置いてもらえるものとか、そんなことばかり考えていたんですが、これって違うかもって思い始めたんです。むしろ島の人たちに喜んでもらうほうが先じゃないかって」

小値賀島の冬。海が荒れて船が欠航すると、物資の運搬も途絶えてしまいます。そんなとき、島の商店から真っ先になくなる商品があることに、早絵さんは気づきました。パンです。島にはパン屋がありませんでした。

「島のみなさんって、想像以上にパン好きが多いんですよ。……これはやるしかないな、と(笑)」

もともと実家で母がパン教室を開いており、自身も大のパン好き。一念発起した早絵さんは、基礎からパン作りを学び、今年2月、ついにオープンにこぎつけたのです。その名も「こじこじぱん」。由来は、「島の子どもたちから『こじこじ』と呼ばれているから(笑)」

コンセプトは「とにかく島の農産物を生かすこと」だと、早絵さんは言います。パン生地には島のサツマイモが練りこんであり、具材もトマトやミカンの皮など、とことん地産地消にこだわっています。

「小値賀島の魅力ですか? そうだなあ……素の自分でいられること、ですかね。東京にいた頃は、いろんな人にいい顔しようとがんばってた気がしますが、ここではありのままの正直な自分でいられます。それが心地いいかな」

島に来たい、帰りたいという人であふれ返るくらいになってほしい――そう語る早絵さんの夢は、こじこじぱんの片隅でふっくら膨らみ続けます。

2年連続世界一の島

山田ヨシ子さん

ヨシ子さん(左)が庭仕事をした日は、清澄さん(中央)が1時間以上足をマッサージしてくれるという仲よしぶり

食卓に並ぶのは、今朝揚がったばかりの魚、そして島の野菜で作られた郷土料理の数々。ヨシ子さん(70)の心尽くしの手料理です。

町が力を入れている民泊は、旅行者が島の一般家庭宅に滞在し、寝食を共にする体験交流。受け入れ先は農家や漁家など多岐にわたります。お母さんに手ほどきを受けて魚をさばいたり、お父さんといっしょに波止場で釣りをしたり、島の暮らしを丸ごと体験できる旅のスタイルです。

ヨシ子さんは夫の清澄さん(76)と共に、そうした民泊の旅行者を年間約200組近くも受け入れています。

「アメリカの高校生を受け入れたときはおもしろかったとねえ。言葉なんてわからんけ、全部ジェスチャーよ。でも、不思議と伝わるもんよねえ」

島ではアメリカの民間教育団体「ピープル・トゥ・ピープル」による国際親善大使派遣プログラム(PTP)を積極的に受け入れてきました。07年、08年には小値賀・平戸のプログラムが2年連続世界一を獲得。大きな話題となりました。以来、島を訪れる人の数は増え続け、今では人口の20倍近い観光客が毎年やってくるそうです。

「あたしら別に特別なことはなんもせんとよ。ただ、来てくれた人に喜んでもらいたい一心でやっとるだけ」

そう話すヨシ子さん宅では、最初ぶすっとしていた思春期の学生が、いっしょに過ごすうちに夜な夜な身の上話を語り始め、帰るときには大号泣……なんてエピソードがいっぱい。子どもだけでなく大人も、たった一泊滞在しただけでヨシ子さんの人柄に心打たれ、「小値賀の母」と慕って今なお交流が続いている人もたくさんいます。

「わたしらはここにずっと住んどるけん、景色がきれいですねー! と言われても毎日見とるからわからんばってん、人が素敵ですね! と言われても、これが普通じゃなか? て思うちょったよ(笑)。でも民泊をするようになって、よその人から島のことをほめてもろうて、初めて小値賀のよさに気づいたとですよ。ねえお父さん!」

そう言ってヨシ子さんは隣に座る清澄さんの肩をたたき、うれしそうに笑いました。

かつて小値賀島には立派な芝居小屋があり、映画館も遊郭もありました。漁の行き帰りや航行途中の船団が湾いっぱいにあふれ、隣の島に渡るのに、停泊している船の上を歩いて行けた、なんてエピソードも残るほどです。

あくまでも、かつての昔話。

だけど、今の小値賀島には、その頃とはまた一風異なる潤いとにぎわいが満ちています。豊かな自然と美しい風土、何より人々の温かいおもてなしによって。

小値賀島の郷土料理「押し寿司」などを囲み、日が落ちても宴は続いた

ふるさと食紀行

餅菓子の花図鑑 やしょうま

（長野県筑北村　坂井郷土食研究会）

お釈迦様の命日をしのび、長野県の北部でお供えされる餅菓子「やしょうま」。こねた米粉に色どりを加え、模様をほどこす。昔は各家庭で作られ、仏壇に供えていたそうだ。さまざまな花をあしらったやしょうまがあると聞き、筑北村を訪れた。

文・写真／山本ゆりこ（菓子・料理研究家）

山あいに位置する筑北村では、季節の移ろいとともに色とりどりの花が咲く

2

月15日は、お釈迦様が入滅された日、つまり亡くなられた日にあたる。この日に各寺院で行われる法要を涅槃会（ねはんえ）といい、長野県では、やしょうまという餅菓子をお供えする習わしが今も続いている。

このユニークな名前には諸説あり、こねた米粉を手で固く握るとやせた馬の形に似たものができることから、やせ馬がなまって、やしょうまになったとか、お釈迦様がお亡くなりになるとき、弟子のヤショが、米粉で作っただんごを差し上げたところ、お釈迦様が「ヤショ、うまかったぞ」とおっしゃられたことからついたという逸話がよく知られている。

ほんのりと米の甘みがあり、素朴な味のする信州の郷土菓子

ハンカチや包装紙などの絵柄を見て、やしょうま作りのヒントを得ることも

主材料となる米粉はうるち米を乾燥させ粉にした上新粉だ。砂糖や塩を加えたりする地域もあれば、味をつけない地域もあり、筑北村は後者。作り方は、上新粉に熱湯を加え、よくこねてから、火が通りやすいように小さく平たく成形して蒸し器で蒸す。蒸したのが冷めた後、もう一度こねれば、やしょうまのベースができあがる。これに色をつけて、断面が模様になるよう作り込み、のばして一晩置いてから切る。

3

000m級の山が連なる緑豊かな筑北村で、やしょうまやおやきといった郷土食を後世に残す活動をしているのが、坂井郷土食研究会のみなさんだ。とくにやしょうまは、日本一美しいと評判で、まるで花図鑑のように多種の花々がちりばめられている。

メンバーは60代から80代までのご婦人方。私を迎えてくださった植原かず子さん、山田明子（はるこ）さん、塚田芳子さんの他に6名が在籍し、現在は計9名で活動している。

山田さんいわく、「私たちの小さいときは、2月15日の涅槃会に合わせて、前日の晩に家で作ったものを学校に持っていってたんです。わたしんちのはこうだよって、みんなで見せ合って、交換したりして」。その頃は、日の丸だったり、おだんごが3つ並んだようなシンプルな意匠だったそうだ。

この美しい花細工を始めたのは、30年くらい前だろうか、菓子店に通っていたおじいさんに教わったのがきっかけだったという。今では、ヒマワリやサクラソウ、シャクナゲなど、それぞれに得意とする花があり、最盛期には、一日に20種類近くのやしょうまをこしらえる。「ここに入ったときにミヤコワスレを作ってって言われて、いまだに作ってます」とチャーミングに話す植原さん。「最初は一輪だったけど二輪にしたらと言われて。つぼみも二つにしてね」と紫が冴えた美しい断面を向けてくれる。「初心者はツバキから始めるんです。それが基礎みたいでね。ツバキをマスターすれば他のものは大体作れるの」と塚田さんもツバキの断面を見せながらニッコリ。

帰り際、こんがり焼いて砂糖じょうゆをまぶしたやしょうまをごちそうになった。香ばしい米の香りと醤油だれの下からのぞく美しい花たちに、私はすっかり魅了されてしまった。

砂糖としょうゆの味つけが定番。お好みで、きな粉をまぶしたり、バターやチーズをのせて

やしょうま一本を作るのに、約1.5キロもの生地を使う

色をつけた生地の隙間に白い生地をきれいに挟んでいくのがポイント

皿に盛りつけると色とりどりの花が咲き誇る

坂井郷土食研究会

信州の郷土食であるやしょうまのほか、おやきやあられなどを作る。また実演会を開くなど郷土の味を伝える活動をしている。
やしょうま（200g）：500円
☎・FAX:0263-67-2486

ご当地美味だより

しみじみおいしい発酵食品

古くから日本の食文化に彩りを添えてきた発酵食品。酵母など微生物の力を借りて、おいしく熟成された逸品をご紹介します。

写真／栗林成城　スタイリング／大星道代

受け継がれる母の味

福岡県◎ いわしのぬかだき

福岡県北部では、ぬか床を嫁入り道具として親から子へと継承する風習が残るそう。野菜を漬け込んだぬかとイワシをいっしょに煮た「ぬかだき」は、江戸時代からこの地で食べられる郷土食。野菜エキスたっぷりのぬかがイワシにうまみをプラス。さっぱりしたぬかの酸味とイワシの脂身のバランスは絶妙で、サンドイッチにしてもマッチします。残ったぬかも野菜炒めの調味料として活用できます。

まいこのぬかだき
中、800円
☎093-931-9048

ひと粒で泡盛が空っぽに

沖縄県◎ 古式豆腐よう

琉球王朝時代から沖縄で愛される豆腐よう。当時は上流階級の人しか口にできない宮中料理だったそう。その味を代々受け継ぐのが「古式豆腐よう与儀」。島豆腐に泡盛を加え、紅麹で発酵させて作りますが、タレの製法は秘伝。発酵・熟成した豆腐ようは滑らかで濃厚な味わい。お酒のあてにピッタリで、ひと粒で泡盛が空になってしまうことも。残ったタレに酢やごま油を加えてお肉にかけるのもグッド。

古式豆腐よう与儀
（販売／ここち琉球）
8粒、4650円
☎098-851-8646

みずみずしく風味濃厚

東京都◎ 国産味付ザーサイ

カラシ菜の仲間のザーサイ。中華料理店などでおなじみのザーサイ漬けは、根元のコブを漬け込んで作ります。流通するものの多くは外国産ですが、こちらのザーサイ漬けは国内産。新鮮なザーサイを収穫してすぐに塩漬けにするため、ザーサイが持つ爽やかな風味を楽しめます。そのまま食べてももちろん、千切りにして中華そばのトッピングにしたり、細かく刻んで炊き込みご飯に加えるのもオススメ。

100g、450円
遠忠食品
☎03-6661-6021

フレッシュな食べるしょうゆ

新潟県◎ しょうゆの実

米どころで知られる魚沼地域は大豆の一大産地でもあります。大豆と米麹で作られる「しょうゆの実」はこの地のならではの郷土食。新潟県産の大豆を炒った後に煮て、塩と魚沼産の米から作った麹で発酵させます。食感はトロリ、米麹の甘みと大豆の香ばしさが味を引き立て合います。地元のオススメは大豆食品との組み合わせ。豆腐や納豆と合わせると、大豆のうまみがハーモニーを奏でます。

赤毛農園
500g、500円
☎025-597-2116

清流が育む鮎のうまみ

島根県◎ 生地うるか

国内有数の清流・高津川。ダムがなく流れをさえぎらないので、森の恵みを受けた良質な苔が育つそう。栄養満点の苔を食べて育つアユは身が締まり、スイカのような香りをまといます。この「生地うるか」は、高津川産の天然アユの内臓だけで作られる塩辛です。3年間の長期熟成によって生まれる滑らかな舌ざわりと深いコクが日本酒と相性抜群。ナスの煮物に加えればうまみが全体にしみわたるそう。

高津川漁業協同組合
30g、1728円
☎0856-25-2911

体験レポート

report

「農と食で身体の中からゲッツダンディ！ パートナーに作ってあげたい簡単・ヘルシー定食」と題されたこのセミナー。農業のたいせつさを学びつつ料理をして、農や食への理解を深めることが目的。会社の先輩に誘われ、参加してみました！

いっしょにがんばりましょう

星野先生

とれたて新鮮！

date 2018. march

category cooking class

thema 作って実感、食べて納得

身近な都市農業

桜のつぼみが膨らみ始める3月中旬。東京池袋で「農と食で身体の中からゲッツダンディ！ パートナーに作ってあげたい簡単ヘルシー定食」という食育セミナーが開かれました。

「いっしょに行こうぜ」と誘ってくれた先輩の話だと、「都市農業」のたいせつさを学んだり、料理を教わったりしながら、農業のことや食べることについて考えてみる会なのだとか。おいしいものには目がないし、おもしろそうだなと思い、参加してみることにしました。

セミナーはアフター5にスタート。会場には仕事を終えたサラリーマンとおぼしき人もちらほら。手始めに、主催者である全国農協観光協会の太田さんから、「都市農業」についてレクチャー。都市農業とは、都市近郊で行われる農業のことで、周辺住民に新鮮な野菜を供給するだけでなく、町の景観にゆとりをもたらすほか、小さな生き物のすみかになるなど、多面的な機能を発揮するのだそう。

レクチャーが終わると、今度は管理栄養士の星野春香先生にバトンタッチ。ここからは、いよいよ調理実習スタートです。料理初心者でも作れてヘルシーな定食を、勉強したばかりの都市農業で育てられた野菜を使って作ります。今回は、練馬でとれたニンジンやダイコン、ネギを使って、みそ汁や和え物などを教わります。新鮮で立派な葉つきダイコンをいちょう切りにし、土つきのネギを洗ってみじん切りにしていきます。見るからに新鮮そうな野菜、ずっしり重くてみずみずしいな、と思いつつ、ふと先輩の方を見ると、包丁片手に困った表情。「包丁持つの、いつ以来ですか？」と尋ねると、「ずいぶん持った記憶がない……」と一言。そんな先輩にも星野さんは優しくアドバイス。たしか先輩、奥さんが産休中……、だから急に料理を習いたくなったのかな。

調理が終わり、いざ実食。新鮮な野菜は甘みもたっぷりです。ネットでレシピを検索するのもいいけど、肌で覚えるのもいいな、と実感しました。先輩も自分で作った料理を前に感慨深げ。幅がそろっていないニンジンを箸で取り、「これ、俺が切ったやつだ」と、こぼれる笑み。

座学から始まったこのセミナー。「都市農業」という字面だけ見ると少し構えてしまうけど、実際に使う野菜がこれです、と言われれば、「なんだ、身近なところに」となるし、食べれば新鮮でおいしいことも実感できます。誘ってくれた先輩も、「子どもが大きくなったら、畑でも借りていっしょに野菜を育ててみたいね」と笑顔で話します。ぼくも今度は友達を誘って参加してみよう！

都市農業の多彩な役割を学び、そこで作られる野菜でおいしい料理作り

完成〜！

具だくさんで健康ヘルシー、添え物などちょっとの工夫で見栄えもたいせつに

金融マンをはじめ、仕事終わりのサラリーマンが参加。アフター5においしく楽しく勉強！

information

全国農協観光協会は、全国のJAなどとコラボし、食のたいせつさを発信する活動をしています。2月にはJAみやぎ亘理産のイチゴを使って、「農と食で身体の中からキラキラ美人」バレンタイン向けセミナーを開催しました。今後も新企画をお届け予定です。興味のある方は、HPをこまめにチェックしてください！

HP ▸ http://www.znk.or.jp/

写真／本野克佳

いってきました！

ふるさと倶楽部

千葉県 君津市 富津市

援農や田舎暮らし、食育探訪など、企画に参加したみなさんの活動の様子をリポート！

山と海は自然の学び舎！

田んぼに引かれた格子模様に合わせて、きれいに植えられました

房総半島のほぼ中央に位置し、南西に東京湾、内陸には数多くの山を有する千葉県君津市。山々の豊かな自然が清らかな水を育みます。この水源を生かし、棚田での稲作が盛んです。

木々に若葉が芽吹き始める4月下旬。三舟山の自然案内所「三舟の里」にある棚田が、山からの湧き水で潤います。今回は、子ども10名をふくむ、5歳～70代までの田植え体験参加者28名が集いました。

「田植えはもちろん、山里の風景や生き物との出会いなど、棚田が育む食・農・自然の魅力を味わってほしくて企画しました」そう話すのは全国農協観光協会の平川さん。

この日3人の孫と参加したという木村さんは「田んぼの土の感触や生き物探しなど、農業の楽しさを目で見て肌で感じてほしい」と、田植え初体験の3人を見つめます。

今回は、千葉県が育成した品種「ふさこがね」を植えます。「うまく歩くコツはつま先から入り、かかとから出ること」JAきみつの貝塚さんの説明を聞き、さっそく田植えスタート。「にゅるっとする！」「足が抜けない！」と苦戦しつつも、5分もたてば「次の苗ください！」と、苗のキャッチボールが始まるまでに。30分後には、田んぼに元気な早苗がずらりと並びました。お手伝いに駆け付けた農家の永嶌さんは「一人で手植えすると半日以上かかるけど、大勢だと楽しいし早いね」と、にっこり。

体を動かしたあとは、棚田を眺めながらランチタイム。3年前に仕事でアメリカから家族で越してきたジェレミーさんは「日本のお米が大好き。日本でしか味わえない体験ができて満足です」と、家族でおにぎりをパクリ。息子のジョエル君は食べ終わるやいなや「何がいるの？」と、新しくできた友達と昆虫探しに夢中です。

秋にはこの棚田で育った米の稲刈り体験が待っています。「稲刈りまで大切に棚田を守りますね」と、貝塚さんは名残惜しそうに参加者へ手を振りました。

山の自然を満喫したあとは、こんどは海へ。隣の町の富津市は、海苔の生産が盛ん。地元で手すき海苔の伝統を受け継ぐ海苔店「松本屋」の店主・松本さんに、海苔すきを教わります。「簾（す）を挟んだ木の枠に生海苔を流して、水にさらしながら薄く均一に整えていくんです」と、この道50年の熟練の技を披露します。

一人一回ずつの体験予定が「もう一度やりたい！」と、子どもたちは夢中。用意された海苔のバケツはあっという間に空っぽになりました。木村さんのお孫さんは「和紙すきをやったことがあって自信があったけど、厚さを薄く整える感覚が全然違う！また挑戦したいな」と言って楽しげに干し場に海苔を広げていました。

5～6時間もたつと海苔から「パリパリ」と音が響くそうです。海苔が乾いて簾からはがれるこの音が、取り込みどきを知らせるのだとか。機械化される前は、手仕事が奏でる天然の音色を町のいたるところで聞けたそうですが、今では幻となっています。参加者の竹居さん親子は「海苔の音聞いてみたかったね」と顔を見合わせていました。

「稲刈りも楽しみね」と、帰りの車中では早くも秋の企画の話に。参加者のみなさんは、金色の稲穂を想像しながら、車窓から見える田んぼの風景を、じっくりと目に焼き付けていました。

君津の棚田でお米づくりスクール
～自然豊かな棚田でお米づくり～

山あり、海ありの千葉県で米づくりを学び、白米のお供「海苔（のり）」の手すき体験もできる日帰り企画です。8月25日の土曜日には、稲刈り企画も開催します！ ぜひご参加ください。

（全国農協観光協会／平川）

自然いっぱい！

次ページでは、
日本の農山漁村を応援する
最新企画をご紹介しています。

全国農協観光協会は日本の農業を守り、豊かな食文化をつなぐために、全国で都市と農村の交流事業を行っています。地域農業を応援する「快汗！ 猫の手援農隊」や移住・就農のきっかけをつくる「田舎暮らし体験」、食文化を学ぶ「田舎でいいね！ 食育探訪」など、季節に合わせて多彩な企画を実施。全国農協観光協会の会員組織「ふるさと倶楽部」の会員のみなさんを中心に農山漁村が持つ魅力を味わっていただいています。

いっぱいとれた！

うまくできるかな……？

たっぷりの日ざしと浜風に当てて乾かします

ぱりっと乾けば江戸前海苔完成！

イラスト／佐々木一澄（P16～18）

今秋開催

第１回民俗芸能 Now! in しまね
地域文化が若者を育てる
～民俗・芸能・食文化のまちづくり～

テーマは「地域文化で日本を元気にしよう」。島根県津和野町に伝わる民俗芸能で、国の重要無形民俗文化財でもある「弥栄（やさか）神社の鷺舞（さぎまい）」や津和野町指定の無形民俗文化財である「日原奴道中（にちはらやっこどうちゅう）」、「青原奴道中（あおはらやっこどうちゅう）」の公演をはじめ、地域活性化の実例紹介を交えた講演、地域のこれからを担う高校生たちの意見発表など盛りだくさん。地域文化と人づくり・地域づくりの関係を改めて考えます。

弥栄神社の鷺舞

開催概要

日時／2018 年 10 月 27 日（土）
場所／島根県民会館大ホール・松江城二の丸下の段

企画詳細につきましては、全国農協観光協会の「第１回民俗芸能 Now！ in しまね」専用ページ（http://www.znk.or.jp/event/）をご覧ください。

日原奴道中

青原奴道中

「ふるさと倶楽部」と『ふれあい』のご案内

全国農協観光協会は、JA グループの都市農村交流を担う一般社団法人です。「ふるさと倶楽部」は全国に会員を持つ、元気な農村づくりをめざした農村の応援団的組織です。入会金・年会費は無料で、いつでもご自由に入退会いただけます。会員のみなさまには、魅力あるふるさと情報、農山村での体験・援農企画をご案内する広報誌『ふれあい』を、隔月（偶数月）で無料にてお送りいたします。「ふるさと倶楽部」への入会は、ホームページ・電話・FAX にてお申し込みください。

※現在、本誌がご自宅に届いている方は、「ふるさと倶楽部」会員としてすでにご登録いただいておりますので、お申し込みは不要です。

お便り募集のお知らせ

読者のみなさまからのお便りを募集しています。テーマや形式（はがき、イラスト、写真など）は自由で、企画・イベントに参加されての感想や本誌への要望、農業・農村とかかわりのある身の回りの出来事、最近思うことなど、下記の要領にて「ふれあい係」までお送り下さい。「投稿文」の場合は、250字程度でまとめて下さい。掲載させていただいた方には、記念品をプレゼントいたします。

〈応募方法〉住所・電話番号・氏名・年齢・性別をお書き添えのうえご応募ください。基本的に原文のまま掲載しますが、割愛・補足させていただくことがあります。お送りいただいたものは、掲載の有無にかかわらず返却いたしませんので、ご了承下さい。個人情報は本会のプライバシーポリシーに基づき、適正に取り扱います。
〈締め切り〉2018 年 8 月号掲載分は、6 月 29 日必着でお願いします。
〈宛先〉〒101-0021　東京都千代田区外神田 1-16-8　N ツアービル4階
一般社団法人　全国農協観光協会　ふれあい係
TEL：03-5297-0321　FAX：03-5297-0260
E-mail：zennoukan@i-znk.jp

ふれあい６月号　表紙／深川優
アートディレクション／野本奈保子
デザイン／ノモグラム
印刷／共同印刷株式会社

年６回発行（４月、6月、8月、10月、12月、2月）
公式ウェブサイト・Facebook もぜひご覧ください。

公式ウェブサイト
▶ http://www.znk.or.jp
Facebook
▶ https://www.facebook.com/fureai.n

●本誌掲載の記事、写真、イラスト等を無断で転載、複写、複製することは固くお断りします。
●本誌で取り上げた情報は、取材時のものとなります。
●本誌で取り上げた商品等の価格は販売先・時期等によって異なることがあります。

本会は日本の農業を守り、豊かな食文化をつなぐために、全国で都市と農村の交流事業を行っています。地域農業を応援する「快汗！ 猫の手援農隊」や移住・就農のきっかけをつくる「田舎暮らし体験」、食文化を学ぶ「田舎でいいね！ 食育探訪」など、季節に合わせて多彩な企画を実施しています。日本の農山漁村を応援する最新企画をご紹介。

このページの企画募集は、
広報誌『ふれあい』４月号同封チラシ、
または全国農協観光協会
ホームページをご参照ください。

全国農協観光協会ホームページ
https://www.znk.or.jp/

快汗！猫の手援農隊

高齢化・過疎化が進み、全国で農業の担い手不足が深刻な状況です。豊かな自然の中で、魅力あふれる地域農業をお手伝いしてみませんか？ 日本の農業に役立ちたい、土にふれて健康的な生活をしたい、といった方におすすめの企画です。

8 月 24 日（金）～ 25 日（土）

ささげ豆収穫選別隊

新潟県 小千谷（おちや）市

機械での収穫が難しいささげ豆は、一つずつ手作業で収穫します。草丈が低く、腰をかがめての収穫は骨が折れる作業です。枝から収穫したあとはサヤから豆を取り出し、ひと粒ずつ選別しています。生産者のお母さんたちを応援しに行きましょう。

message

ささげ豆生産者
岩山 BarBar's のみなさん

手間のかかる作業が多いささげ豆作り。収穫と選別を手伝ってもらえて、すごく助かっています。畑作業のあとの交流会も楽しみにしながら、みなさんのご参加をお待ちしています。

9 月 15 日（土）～ 17 日（月）

山ぶどう収穫選別隊

山梨県 早川町

早川町の特産品の一つが山ぶどうを使ったワイン。原料となる山ぶどうの収穫期は短く、一気に収穫を行う必要があるため多くの人手が必要になります。町の 96%を山林が占め、豊かな自然に恵まれた早川町。澄んだ空気をおなかいっぱい吸いながら、爽やかな汗を流しましょう！

山ぶどう農家
望月さん

人口 1000 人あまりの早川町は、人手不足に悩まされています。品質の高いワインを造って町を PR するため、みなさんの力をお貸しください。

田舎暮らし体験

全国の農山漁村で農林漁業や伝統文化、地域行事などの体験を行う企画です。地域の人々との交流を通じて、その土地に愛着を持ってもらい、移住や定住のきっかけとなることをめざします。子育て世代や就農を考えている方におすすめです。

10 月 1 日（月）～ 10 月 4 日（木）

北海道の漁師町暮らし

北海道 増毛（ましけ）町・留萌（るもい）市

漁師町として知られる北海道の増毛町と留萌市。古い町並みが残る景勝地です。今も生活の拠点とされる旧ニシン番屋での漁師めし作りや、遡上の最盛期を迎えるサケの水揚げの見学も予定しています。「日本一の落陽」とも称される黄金岬での浜焼きも企画しています。ふるってご参加ください！

message

増毛町
観光ボランティアガイド
山下さん

昔はニシンの漁場として有名でしたが、今はエビやタコなどがたくさん水揚げされます。また、日本最北端といわれる果樹園地で、プルーンやリンゴも栽培しています。ぜひ遊びに来てください。

ふれあい
2018年6月号

絵・深川 優

愛知県 尾張津島天王祭（てんのうまつり）

二つの表情を持つ舟祭り

日本三大川祭りの一つに数えられる尾張津島天王祭。室町時代より前から続くとされる歴史ある祭りで、織田信長や豊臣秀吉も愛でたといわれています。発祥の由来は諸説ありますが、疫病除けや病気平癒を祈願して奉納したのが始まりとも考えられています。

約500個の提灯を半球状に灯した華やかな船が5艘、ゆらめく水面を照らしながらゆったりと進んでいく「宵祭（よいまつり）」、翌朝には二段屋台に能人形を乗せ、勇壮に進んでいく「朝祭」が行われます。夜と朝でがらりと変わるおもむきを堪能することができます。

「山・鉾（ほこ）・屋台行事」を構成する祭事として、1980年に国の重要無形民俗文化財、2016年にユネスコの世界無形文化遺産にも登録されています。

（表紙の絵）

平成30年6月1日発行　通巻452号
発行／一般社団法人 全国農協観光協会　〒101-0021東京都千代田区外神田1-16-8　Nツアービル4階　☎03-5297-0321