



東北の田園へ行こう!

「東北の田園」ゆかりのモノ・コト

東北の魅力を発信する「わたす日本橋」では、23年3月から「東北の田園風景」を展示中。私たちが魅了されたその景色の背景にあるすてきなモノとコトをピックアップ。



東北の「農業」と「食」を訪ねる号 Vol.5

2023年3月1日発行第5号 発行元：わたす日本橋

「りんごを追って」旅ができる

青森と言えばりんご、りんごと言えば青森。雄大な津軽富士（岩木山）をバックに眺めるりんご畑の景色はまた格別。秋に行けば絶景の中でのりんご狩りはもちろん、採れたてりんごのさまざまな味を楽しむことができ、そのためのオリジナルツアーもあるほど、春の開花時期はまた美しく、花を見た後はアップルパイを楽しむコースガイドもあるそう。



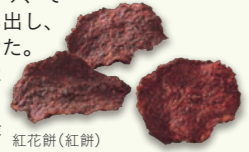
のどかな景色と「なまはげ」のコントラストを楽しむ

「なくごはいねがっ」で有名な年末行事「なまはげ」。海まで続くなだらかな棚田が美しい安全寺地区。こんな静かな場所になまはげが現れるのはさぞかし恐ろしいだろうと想像します。安全寺地区から車で10分ほどの「なまはげ館」では各集落の面が並べられていてそれは圧巻。美しい田園景色の奥にある人々のエネルギーを感じることができます。



「紅花」で栄えた最上川流域

紅花の花びらを丸めた紅花餅（紅餅）。特に「最上紅花」の紅花餅は朱から真紅まで多彩な色を出す貴重な染料とされ、その価格は「米の百倍・金の十倍」と言われました。最上川を利用し、日本海から京の都とつながり、その交易は莫大な富を生み出し、この一帯を栄えさせました。今でも、紅花の生産量は日本一。町一帯に紅花が咲く季節には当時の隆盛を思い起こさせます。



紅花餅(紅餅)

馬愛の詰まった南部曲り家

古くから馬の産地として有名だった南部地方。彼らの馬愛は「チャグチャグ馬コ」以外に建物からも伝わります。人と馬がひとつ屋根の下に暮らし、茶の間からも馬の様子がみられるようにし字に繋がっている「曲り家」。日本各地にある建築様式ですが、南部に集中していることから「南部曲り家」とも呼ばれています。この美しい建物は、県内の各地で見学することができます。



地元大豆だけを使った岩出山「凍り豆腐」

宮城県北の人たちならだれも知っている、家庭の味に欠かせない、岩出山「凍り豆腐」。大崎耕土の中にある岩出山地区、昔はどこでも見られた庭先での豆腐干しの光景は、時代の波の中、急速に減ってしまっています。しかし、地元でとれた大豆とにがりだけを使って作ることを厳格に守り、その味を次世代に受け継ぐ努力を続けています。天日干しの景色が室内に変わっても、いつまでも食べ続けたい味です。



まるごと一本? 「大内宿のねぎそば」

会津のそばと言えば「大内宿のねぎそば」が有名。長ネギをまるごと一本使って食べるというもの。もともとは子孫繁栄を願って始まった風習ということですが、余りにユニークな風習のため、大内宿の「体験」として人気の「ねぎそば」。ぜひ子孫繁栄を願う古人の心を感じて食べてみよう。



竹鶏卵、漢方挽肉……。これらは、わたすダイニング&バルのキッズスタンプが東北に通い、生産者さんとめぐり逢うことで、出会った素材。ダイニング&バルでは東北での調理法も取り入れたメニューを展開しています。チーフシェフの梁島は「はじめて東北の三陸沿岸の漁港・生産地を訪ねた時、そこで出会った食材の鮮度、思いもよらない食べ方に衝撃を受けました。その上、その郷土料理はどれも温かみがありほっとするものばかりでした」と語ります。新鮮だからこそ実現するシンプルな味付け。新鮮が当たり前の中で生まれる温かみのある味。そんな味を「わたす日本橋」を通して皆さまにお届けしていきます。



わたすの人気メニューお魚を使った「わたすバーガー」は東北新鮮素材ならではの味

東北で出会った素材、調理法を伝える

わたすの取り組み



「わたすライブラリー」ってご存じですか? 「わたす日本橋」の店内廊下の棚に絵本、写真集、旅の本、東北の記録など、読んだり眺められる本を「わたす日本橋」視点で集めたブックライブラリーです。お一人でご利用の時、ちょっと新しいエッセンスが欲しい時、是非ご利用ください。



vol. 3

わたす スタッフ コラム

花より団子

「わたす日本橋」飯塚 祐美



昨年の夏、久しぶりに秋田へ訪れた。子供の頃、毎年夏休みにはお祖母の祖父の家に遊びに行っていた。大人になってから久しぶり行くとき、当時の当たり前の田んぼの緑、遮るものがない大きな空、太陽にあたってきらきらとひかる海、出羽富士ともよばれている雄大な鳥海山、東京では見たことのない数えきれないほどの星。美しい景色だけではなく、おいしい食材もたくさんある。なかでも、いちばん好きなのは象潟の岩ガキ。大きく濃厚でマイルキーな味。夏が旬で七月からお盆前の短い期間でしか食べることができない。この時期を逃してしまつと、一年先まで食べられないため、何年度もやしい思いをした。今年も秋田だけでなく東北をゆつくり周遊する旅をしてみようと思う。きつと食べることをばかり考えてしまつたらう。

わたすのわ

現場に「行ってみる」ことを大切に。そこでの出会いが次につながる。



一般社団法人東北GYROSを立ち上げ「もりづくり」にも力を入れる大場さん

「株Plot」代表取締役
（二社東北GYROS代表理事大場黎並さん）

「わたす新聞」制作や「わたすライブラリー」に携わる大場黎並さん。東日本大震災が起きた大学3年生の年から宮城県南三陸町に通い、町民となった今、さらに多岐にわたる活動を行っています。その原動力を探りました。

「わたす日本橋」が生まれてから今年の3月で8年、日本橋三井タワーに移転して2年、時が経つのが早いあつとづく実感。これからも「わたす日本橋」を通じて、たくさんの人たちにつながりますように。(副編集長Y) □「とりあえず行ってみる」がこの新聞づくりの緑にも繋がっています!感謝!最近山に遊び過ぎた私で行こう」で紹介している高橋由佳さんは、私自身何度も会いに行っている方。彼女の笑顔と行動力にいつも元気をもらっています。(M.K) □大崎耕土「凍り豆腐」の里、岩出山に行きました。秘境のような風景に惚れました。暖かくなつたらまた行きたいと思えます。(Y.A.C)

わたす オプションレシド 3回

「わたす日本橋」シェフ直伝
別々に煮るのがおいしきのポイント。ご飯に合う、ほっこりする日本の味。
水蛸と大根の柔らか煮
Chef Yanashima



材料(2人分)

水蛸足	180g
大根	200g
水	350g
(調味液)	
料理酒	25g
砂糖	5g
濃口醤油	25cc

①大根は厚さ3cmの輪切りにして、かぶるくらいの米の研ぎ汁で強火にかけ、煮立ったら弱めの中火で30分程茹でます。
※米の研ぎ汁を使う事により、

野菜から出たアクを包み込んで繊維の中に再び戻すのを防ぐ為です。
②水蛸の足をさっと茹でて水にとって、ぶつ切りにします。
※さっと茹でて表面だけ火を通す事により繊維が柔らかくなり食べやすくなります。
③鍋に調味料を合わせて火にかけ、煮立ったら水蛸を入れ落とし蓋をして中火で10分、弱火にして20分程煮ます。
④アクを洗い流した大根を鍋に入れて、途中大根の上下を返して30分程煮たら完成です。
水蛸と大根は別々に柔らかく茹でてから合わせてゆつくり煮る事がポイントです。煮汁の色に染まった水蛸と大根が食欲をそそる一品になります。

やっさんのこりゃ、いい湯

大正時代にタイムスリップしたような「銀山温泉」
尾花沢スイカでも有名な山形県尾花沢市にある銀山温泉は、雪国山形の中でも1~2月に最も混み合う温泉地。ノスタルジックな印象の街並みに積もる雪と、ガス灯の灯りがとても美しく、何度訪れても見飽きることがありません。NHKの連ドラおしんの口で使われて一躍有名になった温泉地です。

わたす nihonbashi

わたす日本橋
https://www.watasu.net
営業時間 平日・土・日・祝 休業日：年末年始
LUNCH 11:00~15:00 / CAFE 15:00~17:00 /
DINNER 17:00~22:00 (L.O. 21:00)
TEL. 03-3510-3185

※新型コロナウイルス感染症対策として、営業時間を変更している場合がございます。最新の状況は店舗へお問合せ、または「わたす日本橋」公式サイトにてご確認ください。

編集後記
「わたす日本橋」が生まれてから今年の3月で8年、日本橋三井タワーに移転して2年、時が経つのが早いあつとづく実感。これからも「わたす日本橋」を通じて、たくさんの人たちにつながりますように。(副編集長Y) □「とりあえず行ってみる」がこの新聞づくりの緑にも繋がっています!感謝!最近山に遊び過ぎた私で行こう」で紹介している高橋由佳さんは、私自身何度も会いに行っている方。彼女の笑顔と行動力にいつも元気をもらっています。(M.K) □大崎耕土「凍り豆腐」の里、岩出山に行きました。秘境のような風景に惚れました。暖かくなつたらまた行きたいと思えます。(Y.A.C)

南三陸町震災伝承館「南三陸311メモリアル」オープン



震災復興記念公園、南三陸311メモリアル、南三陸ポータルセンター、JR志津川駅

2022年10月、震災伝承館「南三陸311メモリアル」がオープンしました。2017年に「南三陸さんさん商店街」、2019〜20年と段階的に開園した「南三陸町震災復興記念公園」、そしてこの伝承館を含む「道の駅さんさん南三陸」と長い時間をかけてようやくこの一帯が完成したことになります。

「南三陸311メモリアル」の特徴は、住民たちの証言や写真、映像などの震災関連資料を収集して保存し、そこから新たなアーカイブや展示資料を創出していること。シアター

職員の高橋一清さんは「千年に一度と言われる津波を経験した私たちができることは、起きたことを教えるだけではなく、子どもや孫たちがあらゆる自然災害から生き抜けるようにすることだと考えました。実際、私自身もこの施設と向き合いながら、人間の時間軸よりも遙か昔から、地震も津波も繰り返している地球の時間軸があることに気付かされました。地球に、住まわせてもらっている私たちが、自然と共に生きる中ですべき備えとは何なのか、来訪者と共に考えたいです。そしてそれが、たくさんのご支援をいただいた私たちにできる、恩返しでもあると思っています」と話します。

未曾有の震災から、言葉にできないような悲しみや苦しみを乗り越え、自然と共に逞しく生きる南三陸町の人たちの記憶を紡いだ「南三陸311メモリアル」。



(写真上)津波の歴史を伝える年表の前に立つ高橋一清さん。(写真下)3つのスクリーンがある館内シアター

私たちにつなげる産業

山の「理」と向き合う、広葉樹自伐型林業

岩手県の九戸村と久慈市山形町に跨る、約200haの天然広葉樹の山。100以上の樹種が生い茂る豊かな山で一般社団法人「九戸山族」として活動する、山守・木こり集団がいます。彼らは、「自伐型林業」と呼ばれる、自立・自営型の林業を行っています。山林所有者や地域住民が自ら山に入り、適正な間伐を繰り返しながら健全な森を育て、その循環の中で収入を得ていくやり方です。



山のことを教えてくれる夏井辰徳氏

えられる人たちがもつと増えることを夏井さんは切に願っています。山と向き合いながら思うことは、私たちはもつと「死生観」を取り戻さなければならぬということ。元々人は、山からエネルギーや食糧を得るために命がけで生きてきました。中には今でもそうして生活されておられる方もいらっしゃるでしょう。でも、汗をかかずになんでもできる便利な世の中になったことで、木一本の命も軽視してしまっているのではないのでしょうか。大いなる命、自然への畏怖や畏敬の念を持って生きていくべきだと思います。

夏井さんは、山から得た学びを次世代へ伝える活動もされています。九戸村から東北へ、全国へ、世界へ。単に「林業」としてではなく、日本の背骨とも言える山を守ることで、遙か先の未来を想って、今日も山に入ります。(取材・大場黎亜)

「その山を見れば、そのまちの民度が分かる」と言う夏井さん。初めて行った地域でも、山々を見れば、安易に人間の都合で構築されたまちなのか、自然の摂理に寄り添ったまちなのか分かるそうです。昨今うたわれる「SDGs」がうわべだけにならないよう、その「理」を考



九戸山族が手入れする山の美しい紅葉



山はその人間の正体を写す。九戸山族 拠点にある旗

常磐線の最北をのんびりと。

東日本大震災により甚大な被害を受けたJR常磐線北東部。一時は絶望的にも見えた全線復旧ですが、多くの人たちの熱意で9年かけ2020年3月に見事全線復旧を果たし、今また活気を取り戻しつつあります。原ノ町駅(福島県南相馬市)〜仙台を旅してみました。



寄り道旅 一福島県原ノ町駅〜宮城県仙台駅一

復興支援をきっかけにつくられた農業+IT支援施設「岩沼みんなの家」。毎週土曜日は産直「みんなの直売!」を開催。「みんなのカフェ」は毎日営業中。木の温もりを感じる優しい建物。土間を再現したような館内。旅の疲れも癒さねながら、新しい農業のカタチを思索できる素敵な場所です。

宮城県がすぐ目の前の新地駅。真新しい駅舎から、海に向かって歩くと、釣師防災緑地公園に。BBQやオートキャンプもできるスケールの大きな公園。平日は静かだが、週末は家族連れや若者でにぎわう。震災から12年たつ災害の面影は変わった。ただ全てが新しくなっていることで、大きさが伝わってくる。公園の防潮堤から。写真左奥は津波到達点の高さで作られた慰霊碑

南相馬市、原ノ町駅を下りると、あちこちで馬の絵や像を見かける。町の人たちがいかに馬を愛し、「相馬野馬追」を誇りに思っているか伝わってくる。あの2011年も休むことなく開催されたそう。野馬追のことを尋ねると誰もが嬉しそうに説明してくれる。立ち寄ったお店の婦人は「野馬追は神事だから、その日が全てなの。神輿を担ぐように夢中になって馬に乗るの。練習無しのぶっつけ本番よ」と熱く語る。3日間馬と人が一体に織りなす祭典。7月末にここにまた戻らねばと思った。

東北一のいちご生産量を誇る宮城県。中でも亶理町と山元町はいちご王国と呼ばれ、生産農家さんが集中。亶理駅〜坂元駅の沿線はどの駅で降りても「いちご狩り」や「摘み立ていちごスイーツ」を楽しめる。品種もいろいろあるから、食べ比べするのも楽しい。



宮城県内で採れたいちごは「仙台いちご」と呼ばれる



よりみちお茶っ子

「せり鍋ブーム」をつくった男、名取の三浦さんと生きもの談義

名取駅からほど近くにある水田、いえ実は芹畑。作業場に入ると壁には注文の伝票がびっしり。ここは人気「せり鍋」の芹を育てる「三浦農園」。農業や科学肥料にたよらないここでは生きもの達が活躍。水生生物が土を耕し、屋敷林に住む鳥たちはそれらを食べ、小さな生態系を作り上げています。番犬や猫が家や蔵を守り、山羊は芹の余りを食べてくれます。「でも本当は可愛いから飼って」と、ニコニコ話す三浦さんです。

所在地:宮城県名取市下余田地区 ©「三浦農園せり」などで検索するとさらにいろいろ情報がゲットできるのでぜひ。

この人に会いに行こう

宮城県石巻市「イシノマキ・ファーム」高橋由佳さん



宮城県石巻市で、農業の担い手育成やホップ栽培による休耕地の活用などを行う「一般社団法人イシノマキ・ファーム」。代表の高橋由佳さんはもととソシヤルワーカーで、2016年、だれもが対等の関係で一緒に働く「ソシヤルファーム」の理念を掲げ、イシノマキ・ファームを設立しました。

「栽培したホップで、2017年夏にクラフトビール「巻風エール」を試験醸造しました。これが好評だったので、醸造所をつくることに。閉鎖した映画館が解体されると聞き、地域の文化をつくってきた場所をなくしたくないと思い、そこを醸造所にすることにしました」と高橋さん。

そして2022年7月、醸造所がオープン。「この醸造所がコミュニティの場になつたらいいなと思っています」と高橋さんは話します。笑顔が素敵な高橋さんに会いに、醸造所に行ってみてはどうでしょうか。(取材・小島慎子)



閉鎖した映画館を醸造所に。今後ビアスタンドもつくる予定 https://ishinomaki-farm.com/

語りわたす 「山に入っはいけない日」

「明日は山に入っはいけない日よ、帰ってこられなくなるからね」山の神様が森の樹木を一本一本数える日のため、山に入ると人も間違えて数えられてしまうとき「山に入っはいけない日」と言われる日がある。実際に、言い伝えがあるはずだ。

伝えたい旬 お魚編

東北で春〜夏の魚を紹介しましょう。まずはシロウオ。産卵期を迎える早春に海から川に遡上し、宮城県南三陸町では3月下旬〜5月が漁期。南三陸町歌津地区の伊里前川では、今も伝統的なシロウオ漁が行われています。メバルも「春告魚」として知られます。クロメバル・アカメバル・シロメバルの3種に分類されますが、東北で多いのはクロメバル。身はやわらかでクセがなく、上品な味わい。煮付けや唐揚げ、塩焼きなどが定番です。夏に旬を迎えるのは、高級魚のスズキ。出世魚で、一般的にスズキと呼ばれるのは全長60cm以上の成熟魚。淡白な味わいで、どんな料理にも合います。最後はヒラメ。冬が旬のイメージですが、東北では夏のヒラメもおいしいと人気です。刺身、ムニエル、塩焼きなどがおすすめです。どの魚も「わたしダイニング&バル」で提供するので、ぜひ味わってください。

