

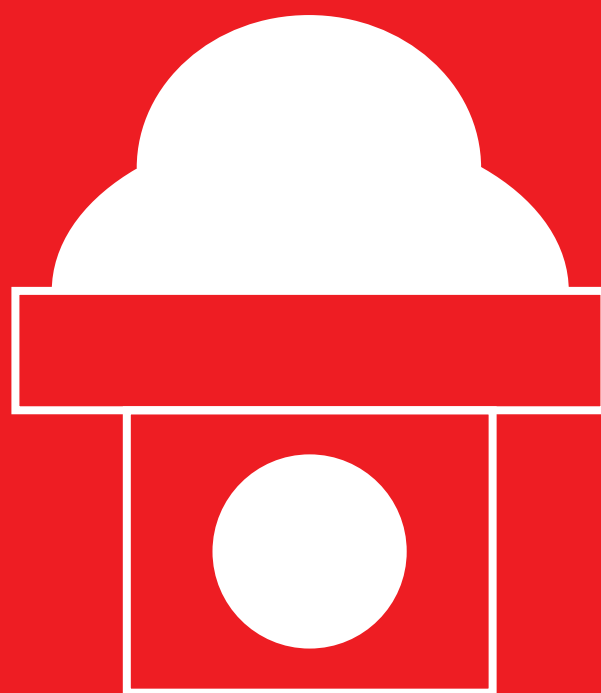
おいしくナットク遊佐の食

2012/03

ゆざのみ

001

別冊 広報ゆざ



鳥海山の豊かな湧水。

日本海の厳しい寒さ。

水はけがよい砂丘と、

肥沃な土壌の田んぼ。

遊佐のごちそうは、

大自然からの贈りもの。

ずっと昔から、

ここに暮らす人々を守り、

ときには人々から守られてきた

大自然の恵み。

自然とともに生きた長い時間は、

いくつもの物語を紡いできた。

一つひとつそれを紐とくと、

この町の「味」が見えてくる。

遊佐は、まだまだうまくなる。

ゆざのみは、

地域おこし協力隊がつくっています。

「広報ゆざ」の別冊として年4回

外からやってきた私たちから見た

「遊佐町」をお届けしていきます。

遊佐の「食」を掘り下げます。

毎号、旬のものを「テーマ食材」として

設定し、歴史や遊佐との関係、

おいしいレシピなどを紹介していきます。

協力隊のことも掘り下げます。

メインは「食」ですが、各ページの下の段で

普段の活動や、感じたこと、考えたことなど

協力隊のいろいろも紹介していきます。

「遊佐の実」です。

果実の中には種があります。遊佐の

おいしさがつまった「ゆざのみ」を読んだ後、

みなさまの中に食への興味の芽が出ますように。

そんな願いをこめました。

地域おこし協力隊は、都市

から地方への移住を通じて、

地域力の維持・強化をはかる

総務省の事業です。「地方に

移住し、地域おこしに取り組

みたい」と考える人の現地で

の生活、地域おこしの活動を

国が一定期間（最長3年間）

サポートし、定着と地域活性

化を目指します。

遊佐町で暮らす協力隊は、

現在3名。「担当集落」での

農作業や地域行事への参加を

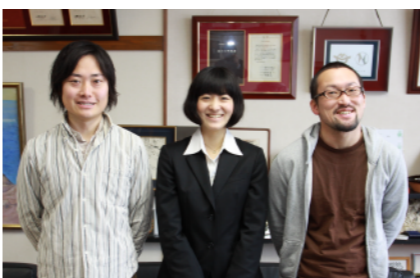
ベースとし、町のPRや特産

品の販売促進、イベント企画

など、「もつと元気な遊佐」

を目指しさまざまな活動を展

開しています。



左から、岡部裕三（藤井担当）、鍋内愛美（漆曾根担当）、工藤拓也（広野担当）

正月に餅を食べるのはなんで？

ハレの日

つまり、めでたい日

だからです。餅は、

正月に限らずおめで

たい日に食べるごち

そうだったといいま

す。赤飯や笹巻きな

ど、もち米を使った

料理をめてたい日に

食べるのも、同じ理

由なんでしょうね。

6世紀頃

日本ではいつから食べられている？

からという説が有力

です。当時の蒸し器

と思われる土器が、

多数発見されている

ことが根拠となっ

ています。最も古い餅

の記録は、8世紀頃

のもの。お金持ちの

農家が、餅を粗末に

したせいで貧乏に

なってしまう話が、

『豊後風土記』に書

かれています。

○と□は地域で違う？

西日本が○

東日本が□

と大まかに分けることが

できます。その境目は、

新潟県の親不知と静岡県

の安倍川を結んだ線。遊

佐を含め、庄内地方で丸

餅が一般的なのは、江戸

から明治にかけて京都や

大阪との交流が盛んだっ

たためと考えられます。

おとなり酒田の港が、当

時の物流を支えた北前船

のルートに入っていた影

響というわけです。

英語で言ったら、

rice cake

食材あれやこれや 001

餅

はい、協力隊岡部です！

遊佐に来て約1年、「そもそも地域おこし協力隊って何ができるの？どんな人なの？」という疑問をお持ちの方がまだまだ多いように感じています。ということ、今回はあらためて自己紹介をしたいと思います。

私は遊佐町に来るまで約10年間、企業や地域が「より良く変わるためのお手伝い」を一貫して仕事にしてきました。それは経営コンサルティング会社に勤めていたときは、企業などを対象にした業績向上や組織変革のためのお手伝いであり、国際協力の世界では発展途上国の人々の生活環境や教育環境の改善、所得向上のための産品開発などでした。また社会人になってから通った大学院でも、より良いコミュニケーションや地域づくりを研究してきました。その中で去年から活動の場をアジアの国々から遊佐町に移しました。



タイ山岳少数民族モン族の子どもと

きるだろうかと悩んだこともありました。でも今では「ヨソモノの視点」から、地域がより良く変わるための「刺激」や「触媒」というきっかけの1つになればと思っています。2年目の今年に求められていることは、集落から遊佐町を見て、小さくても持続可能かつ効果的な活動を1つでも多く生み出し、その活動の輪を広げていくことだと考えています。私がこれまでしてきた仕事は、販路を開拓し、物やサービスを売ることに、調査や分析から企画を立案し、より良い方向に変えていくことです。これらに限らず、教育や国際交流など「こんなことはできる？」ということがあれば是非声をかけてください。一緒に考えていきたいと思います。まだまだお伝えしたいことはあるのですが今日はこの辺で：あらためましてどうぞよろしくお願いいたします。

高橋石雄さんに聞く

餅がつくる無駄のない生活



「三種の神器」をご存知だろうか。
昔、天照大神から授けられたとして、
天皇家が代々継承してきた
3つの宝物のことである。
正月に食べる鏡餅は、そのうちの1つ
ヤタノ鏡を模したものが起源だという。
以来、「神様が宿るもの」として
ハレの日に食べられてきた餅だが、
人の暮らしは、時代とともに変わるもの。
餅を食べることの意味も、変わってきた。
正確には、「薄れてきた」と言うべきかもしれない。
「昔みたいな生活に、完全に戻すのは難しい」
そう言いながら、可能な範囲で
「古き良き」を実践している高橋石雄さん。
そんな石雄さんに、遊佐の餅文化について聞いてみた。



季節を告げる餅つきの音

「昔は、正月だけでなく、1年中餅を食べていた。田植えの後のさなぶりもそうだし、農作業の節目には必ず餅をついたもんだ」と石雄さん。さなぶりの他には、三月に豊作を願う山から神様を迎える「田の神」、田んぼ仕事が終わる十月、冬の山仕事を守ってもらうために山に神様を送り出す「山の神」などがある。さらには八月、お盆にも餅をつくという。「四角い木のお盆に、裏返しにした蓮の葉を敷いて、あんこを添えた丸餅をいくつか載せてお供えするんだ」。彼岸の「ぼたもち」「おはぎ」は聞いたことがあったが、お盆に餅をつく話は初耳だった。



餅が大活躍 無駄のない昔の暮らし

とはいえ、餅の1番の晴れ舞台はなんと言っても正月。餅をつく量、餅を使った正月飾りやお供え餅の種類、どれをとっても他の時期とは比べものにならない。「正月の餅をつくのは、十月稲刈りが終わってから。鏡餅とか正月飾りも、みなこのときにつくってしまおう。お供えの餅は、鏡餅の他に2



「よか」をつないでいく 伝統継承のかたち

種類あって、1つは鏡餅の小さいようなの。『ポチヨ』って言うまんなまるの餅を上に載せて、2つ重ねにするんだ。もう1つは小判餅。小判型をした餅を2つ重ねて神棚にお供えをする」。鏡餅は鏡開きのときに、小判餅は十一日の蔵開き（仕事初め）のときにそれぞれ食べる。他の餅も、お供えの期間が過ぎれば焼いたり煮たりして食べるが、中には五月頃、田んぼ仕事のいっぶくで食べるものもあるというから驚きだ。そのようにして食べられるのは、「のせ」や「団子木」という正月飾りに使われた餅で、どちらも餅はビー玉くらいの大きさのもの。それを煎り、あられのようにして保存しておくのだという。飾って、見て、食べてと、餅は本当に無駄がない食べ物なのだ。

こんなにも無駄なく人の暮らしを支えてきた餅。なぜ人は、「餅のある暮らし」をしなくなってしまうのだろうか。「今は何でも買う時代。昔はそうじゃなかった。生活に必要なものは、ほとんど自分たちの手でつくっていた。もち米もそうだけど、さまざま



上：団子木に餅を飾る子どもたち
左：団子木から外した餅を煎ったもの

米をつくっていたのは、生活に必要だったから。たとえば背が高い稲は、俵を編むのに必要だった。でも今は、紙袋がある。確かに手間は減ったけど、その分「ミ」が増えた。稲藁で編んだ俵で米を受け取った米屋は、中の米を売る。空になった俵はバラして、藁の間の米を家で食べ、藁は畳屋に売っていたんだ。今、『リサイクル』なんてことが叫ばれてるけど、そもそもその必要がなかったんだな」。農業が築き上げた文化。当時の無駄の少ない暮らしを、石雄さんはこう表現する。この文化の、「手間」を「工夫」と考えてみる。いつもは買うものをてづくりしてみたり、使い古しを捨てずに違うことに使ってみたり。少しだけ頭を使って、時間をかけて「オリジナール」をつくる。楽しそうだし、こんなスタイルの伝統継承は、ありかもしれない。石雄さんの餅のお話を聞き、そんなことを考えた。

工藤の最近



「最高ですね！！」

みなさまこんにちは。協力隊の工藤拓也でございます。早いもので、遊佐に来てから1年経ちました。もうすっかり気に入ってしまいましたよ遊佐のこと。山があって川があって海があつて。何よりメシがうまくて。最高ですね。
あ、失礼しました。写真は、尾花沢の裸参りに参加したときのもので、遊佐でもやりますか裸参り。や、別に脱ぎたいわけじゃないんですけどね。こういう体張る系の祭りやりたいんですよ。炎プワーツとか、海でザバーン（あ、これは脱ぐ必要ありませんね）とか何かそういうの。賛同してくれる方はご一報くださいな。お願いしますよつ。と、ぼちぼち真面目な話でもしますか？スパーヌももう半分しかないし。何ですかねー、真面目な話。自己紹介でもしてみます？今さら感たっぷりですけど。それでは、キーワード形式で

お送りします。**コピーライター**。僕の前職です。商品の名前みたいな短いものから、取材原稿みたいな長いものまで、文章で何でもやりますよと。ざっくり言うとうそという仕事です。なのでこの冊子も大体僕が書いてたりします。あ、趣味でデザインもするので、そこもまとめて引き受けてみました。チラシとか、名刺とか、ポスターとか、パンフとか、喜んでつくりますので連絡ください。**太鼓**。鳥海太鼓やります。メンバー随時募集中です。ドラムも叩きます。こっちは来てから、ドラムセット買ったちゃいました。勢い乗り過ぎました。ドラム教えて欲しいとか、叩いてみたいとか、バンドやるうよとかあればご一報プリーズです。**アメフト**。大学時代にやってきました。というか4年間これしかやってません。ガツガツ当たるだけのスポーツだと思われがちですが、意外と頭使うんですよ実は。しかも、タッチフット、フラッグフットっていう、防具無し、タックル無しの形式もあって、お子さんとか女性とかでも遊べちゃうんです。小学校の授業とか、集落のイベントとかにどうですか？あーもうスパーヌ無いつ。連絡はこちらまで ky031@gmail.com

目指せ！お餅ソムリエ？

遊佐には、米の好みが明確な人が多い気がする。日本有数の米どころだからだろうか。しかし、餅に関してはどうだろう。「やっぱ、でわのもちだろ」「いやいや女鶴の方が」なんて会話は、あまり聞いたことがない。そもそも餅のうまさ、もち米の品種だけによるものなのか？つき方や含まれる水分量も関係してくるので、は？ということ、実際にいろんな餅を食べ比べてみることにした。



向き合えば見えてくる餅を持つ「個性」

今回用意した餅は、丸餅が4、切り餅が2の計6種類。すべてこの辺りで買えるものだ。先入観なしで餅そのものを感じてもらうため、銘柄を伏せて食べ比べてもらった。

「遊佐」「もち米」と言えば「彦太郎糯」。ということで、藤井の齋藤武さんにアドバイザーとして参加していただいた。齋藤さんには、餅のチョイスと彦太郎糯の提供（4種の丸餅のうち1つが彦太郎糯）、評価方法の提案など、さまざまな面でご協力いただいた。さて本題。餅たちを一口大に切り、並べ、まずは焼く前の姿をじっくり観察。ツルツル、しわしわ、ガサガサなど、ぱっと見ただけで表面の質感にも差があることがわかる。1種類だけ、黄色っぱ



齋藤さん（左）の話を聞きながら、餅を観察する参加者

いつぶつぶがあるものを発見。「これは、胚盤という胚芽の根っこにあたる部分が残ったものです。この餅は、精米を弱くしてあることが推察されます」と齋藤さん。みずから餅の開発を手がけたからこそその言葉に、うんうんと納得の参加者一同。他にも興味深い話を聞きながら、香りや色、切り口の状態などをチェックし、いざ実食へ。



餅ソムリエへの第一歩「つまみ餅」とは？

焦げると風味が変わってしまうので、いつもより注意して餅を焼いていく。均等に膨らむもの、ぽっこりとこぶをつくるもの、さまざま、焼き上がりまでの時間も盛り上がる一同。「焼けましたー」の声で食べ比べスタート。一口食べ、メモを取り、また一口食べて、それぞれの餅の特徴を確認していく。食べてみる前は、「餅の違いなんてわかるの？」と思っていたが、個人的にはかなりはつきりと違いを感じるようになってきた。味の他に「香り」「歯ごたえ」「伸び」（ダレるかどうかも含め）「舌ざわり・のどごし」という部分に差があるように感じた。6種類の餅を食べ終えたところで、全員の評価を共有。「これが1番好き」という餅は割とバラけたが、「あまりおいしくない」という餅はほぼ満場一致。彦太郎糯も含め、庄内産の餅はどれも平均点以上。米どころである庄内・遊佐は、餅という「食」にも恵まれていることが再確認できた。

「今回食べた中で、『おいしい餅』には2種類ありました。はつきりとした特性があり、適した食



販売用にパッケージされた彦太郎糯

べ方のときに高得点を叩き出す餅と、どんな食べ方をしても平均点を出せる餅です。前者が、女鶴や彦太郎糯で、後者が、全国的もしくは遊佐町内で広く流通している『よく見かける餅』です。好みの問題もあるの何を選ぶかはその人次第ですが、味と金額はほぼ比例関係にあると感じました」と齋藤さんに締めつけていただき終了。



彦太郎糯は遊佐町の財産 まずは食べてみてほしい

その後、彦太郎糯のことをいろいろと教えてくれる齋藤さん。「（遊佐産の）ハチミツときな粉をかけて食べるとすごくおいしいですよ。食べてみてわかったと思うんですけど、彦太郎糯はすごく香りが強いです。さまざまな香りの中に、ハチミツのような香りもあるんですよ。だから、この食べ方がおすすめ。そうそう、彦

太郎糯の香りに関しておもしろい話がありますよ。昔は遊佐で普通に彦太郎糯がつかられ、多くの人に食べられていました。その頃の人たちに今、彦太郎糯を食べてもらおうと、それだと認識はするんですけど、『昔はこんなに強い香りを感じなかった』って言うんです。推測ですけど、当時は生活の中にたくさんの『香り』があったからなんでしょうね。季節ごとの香りを運んで来る自然に囲まれ、動物たちといっしょに暮らしていたはずですから。こんな風に、食べ物から当時の暮らしを想像することもできるんです」

最後に、彦太郎糯の今後の展望について聞いてみた。「彦太郎糯は、現在遊佐でほぼ唯一の、来歴が明確な在来種です。そういう意味では、町が誇れる農業分野の『財産』なんですよね。だから、もっと多くの人につくってほしい。確かに手間はかかりますけどね。それと、意外と食べたことがない人も多いので、まずは食べてみてほしいですね」

いろんな餅のおいしい食べ方を探るもよし、昔の遊佐に思いを馳せるもよし。楽しみながら、正月以外の季節に餅を食べしてみるのもいいかもしれない。

鍋内愛美の 見る 聞く 話す



「鍋内です。ちょっとだけ緊張してます」

はじめまして。新しく地域おこし協力隊になりました、鍋内愛美（なべうちまなみ）です。この原稿を書くことが私の最初のお仕事になりました。まず私自身について少しでも知っていただきたいので、自己紹介をしたいと思います。

遊佐町へ来る前、私は、東京農業大学の造園科学科というところで大学生をしていました。造園と聞くと、庭園や公園をイメージする方が多いと思いますが、私が興味を持って勉強してきたのは景観についてです。景観というのは、人間をとりまく環境の眺めのことで、landscape（ランドスケープ）と表現されることもあります。景観の背景には、時代ごとの人々の生活があ

ります。たとえば農業の場合、植物の特性を活かし、土地に合った作物をつくり、作業のしやすい場所に作業場を設けます。そうした暮らしの中の工夫があらわれた「生活の景色」が景観なのです。現在も存在する古い建物や場所に訪れ、当時の人々の「暮らしの中の工夫」を想像し、読み取っていくのが「景観」のおもしろさです。また、このような歴史的な文化や伝統は、地域の資産として今後さらに有益なものとなる可能性を持つていると、私は感じています。このふわりとした可能性をより具体的にできたらなあと思っています。なんとなくでも共感していただける方がいましたら声をかけてください。元氣が出ます。

きつと、自分の生まれ育った場所や旅先での印象的な風景の記憶が、どの人にもあるかと思えます。お気に入りの遊佐町の風景があるかと思えます。みなさんそれぞれが持っている印象的な風景の記憶の中に、遊佐町の固有性がたくさん詰まっているかもしれませぬ。文化や産業の守るべきところ、変えるべきところを見極めるヒントがあるかもしれません。少しずつでも、みなさんとそういうお話をしていけたら嬉しいです。



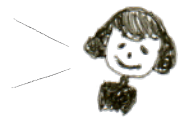
お餅と旬野菜の和風ポタージュスープ



<大きめのお椀に1杯分>
 お餅(丸餅)…1個
 キャベツ…大きめの葉1枚
 カブ…1/2~1個
 塩…ひとつまみ
 水…150cc
 豆乳…100cc
 味噌…大さじ1/2~大さじ1弱
 黒こしょう…少々
 焼き海苔…1/4枚程度

- 1 キャベツは食べやすい大きさに、カブはくし形に切る。
- 2 お餅は扇型に4つに切る。
鍋にお餅と、キャベツ、カブ、水、塩ひとつまみを入れてふたをして火にかける。
- 3 沸騰したら、弱火にして6分ほど蒸し煮する。
ふたを開けて、お餅がとろとろになっていたら、火を止めて残っている水分にお餅を溶かし込むようにへらで鍋の底を混ぜる。
- 4 かき混ぜながら豆乳を入れ味噌を溶いて混ぜた後、もう一度火にかけて温める。
- 5 器によそい、黒こしょうを少量ひき、焼き海苔をちぎってのせる。

お餅を蒸し煮にすると、ミキサーを使わなくてもとろとろのポタージュスープができます。お好みの野菜に変えても、いそ海苔だけでも。いろいろお試しください!

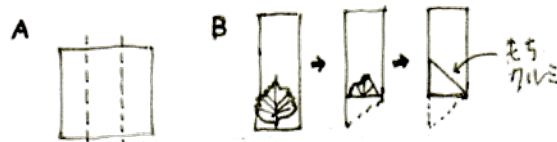


しそとクルミのアジア風揚げもち



<9個分>
 お餅(丸餅)…1個
 春巻きの皮…3枚
 クルミ…12g(ホールで6粒程度)
 シソの葉…9枚
 小麦粉…大さじ1
 水…大さじ1
 レモン汁…レモン1個分(大さじ2程度)
 ナンプラー…大さじ2(レモン汁と同量)

- 1 お餅は5ミリ角程度に細かく切る。クルミも粗く刻む。シソの葉はくきをのぞく。
- 2 春巻きの皮は一枚を3等分にする。(図A)
- 3 小麦粉を水でとき、粉のりをつくっておく。
- 4 ナンプラーとレモンを合わせて、タレをつくっておく。
- 5 春巻きの皮の上にシソの葉を置き、手前を三角形に二回折り、出来たポケットにクルミとお餅を適量入れる。残りも同様に三角形に折り畳んで最後の面に粉のりをつけてとめる。(図B)
- 6 揚げ油を熱してきつね色に揚げる。揚げたてにタレをつけて食べる。



日本もアジアですけども…、今回はナンプラーとレモンの組み合わせが似合うベトナム風な味です。おやつやおつまみにどうぞ!



別冊 広報ゆざ

ゆざのみ

制作：遊佐町地域おこし協力隊
 発行：遊佐町長 時田 博機
 問：遊佐町役場企画課 企画係
 電話 72-4523



natsuki mio

三尾 夏生 (30)

出身：千葉県
 遊佐歴：0回
 集落：なし

あるときは大学職員、またあるときはデザイン会社の社員食堂長、またまたあるときは千葉と千葉の食を愛するデザイナー。魅力的な近所さんに囲まれて楽しく生活しています。



takeshi saito

齋藤 武 (37)

出身：東京都
 遊佐歴：11年
 集落：藤井

農業大学在学中に稲作に魅了され、遊佐で就農。今年で12年目を迎える。彦太郎糯の栽培は、2006年から続けている。先月家族が1人増え、3児のババになった。



ishio takahashi

高橋 石雄 (79)

出身：遊佐町
 遊佐歴：79年
 集落：八日町

遊佐で生まれ、1953年頃から家を継ぎ稲作をはじめ。普段は、歴史の資料がたくさんある、秘密基地のような離れにいるようだ。子どもたちに、八日町を中心とした、遊佐の歴史を伝えている。

敬称略で感謝を込めて