

秋田のオモイ、届け。❤️



第3号 2011. Winter

Contents

- ・もう一度、母さんたちに会いたい…
- ・農家レストラン
- ・ほっと・駅かたるべの一年
- ・生命のもと、米粉。

*グリーン・ツーリズム西木研究会（仙北市西木町）のメンバーのひとりで、
農家民宿むくりの木オーナーの佐々木弘子さん。
佐々木栗園で大きく育てた西明寺栗。
収穫の時期を越え、今は瓶詰めにして出荷しています。
この甘露煮が人を笑顔にすることを願い、ひとつひとつ手作業で。

moi (モイ) とは…

グリーン・ツーリズムを支えるもの、
それは、人と人とを結ぶ「想い (omoi)」。
moi は、そうして生まれた人の「想い」の輪が、
長く続いて欲しいという願いを込めました。
「お帰りなさい」の言葉にのせて、
みなさんにこの「オモイ」が届きますように…。



お母さんと呼べる人がいる。
いつも「おかえり。」の笑顔で迎えてくれる、
西木町にいるお母さん。

電話をかけると、「元気でいたか？」から
始まって、ついつい長電話してしまうんだ。

民宿に泊めてもらったときは、
かぼちゃケーキの作り方を
紙に書いて教えてくれたね。

お土産にもらったかぼちゃで私も作ったんだ。
でもね、その後も何度も練習したんだけど、
お母さんみたいに上手に作れないよ。

またお母さんに会いに行くから。
もう一度教えて。



農家民宿 一の重
佐藤 郁子さん



農家民宿 くりの末
佐々木 弘子さん

何もない場所だと母さんたちは笑う。

でも、なぜだろう。
またそこへ行きたい気持ちになるのは。

—もうひとつのふるさと—
もう一度、母さんたちに会いたい…



農家民宿 里の灯
佐藤 由井さん



農家民宿 のどか
高橋 由希子さん(右)
佳子さん(左)

お母さんと呼べる人たちがいる。いつも「おかえり」の笑顔で迎えてくれる、仙北市西木町にいるお母さんたち。七軒の農家民宿オーナーを含む、グリーン・ツーリズム西木研究会（会長・藤井けい子）の女性たちだ。

西木研究会 大切な仲間たち

西木研究会発足から十三年が過ぎた。会長であり、農家民宿 泰山堂（たいざんどう）オーナーの藤井けい子さんは、同会のメンバーを見回しながら、ゆっくりこう話す。「私たちは横の繋がりが強いし、みんなまとまってるんだ。気付いたらメンバーが少しずつ増えて、三十七人になっていった。西木の母さんたちってすごいべ？ 私なんて、いつもみんなに助けられているんだ。」と。すると、「まさか、まさか。藤井さんはいつも前向きな判断をしてくれるし、みんな頼りにしている。藤井さんがいるから、不安なことがあっても大丈夫って思えるんだべ？」



農家民宿 星雪館
門脇 昭子さん



(写真協力: 賛助会員 泉谷 衆)



お母さんたちは、
いつもひだまりのよう。
穏やかで、温かい。



**グリーン・ツーリズム
西木研究会**

問合せ先: 農家民宿 泰山堂
(代表 藤井けい子)
〒014-1503
仙北市西木町小淵野字落合 56
TEL・FAX 0187-47-3103



グリーン・ツーリズム西木研究会のメンバーの皆さん



グリーン・ツーリズム西木研究会・会長
農家民宿 泰山堂
藤井 けい子さん

「もてなしの心」
— ザックザックという雪かきの音で目を覚ます。隣りの部屋には、孫を横に並べ、仏壇に手を合わせる民宿のお母さんの姿。準備してくれたどんぶく（綿入りはんでん）に腕を通し、湯気が立つ朝ご飯をゆっくり味わう—

ロコミが広がり、イベントや教育旅行、ツアーの受入に引つ張りだこの西木研究会。「不安なことがあれば、いつでもみんなで集まって相談できる。すると、なんとかなるって思えて、笑いながらやれるんだ。」一人で抱え込まず、みんなで解決していこう。そんな気持ちの余裕が、一人一人のお母さんたちの笑顔や魅力を、より素敵に際立たせている。そして、陽だまりそのものの温かさで訪れた人の心を包みこむ。



農家民宿 一助
澤山 節子さん

「もてなし」しているつもりはないんだけど、なぜか自然なままの私たちを喜んでもらえるんだよ。それが嬉しい。」
等身大の民宿のお母さんの振舞いが心地よく、日常を共に過ごした時間の分だけ、心の距離を縮めてくれる。
「いつでもおいで。もう私の娘なんだから。」西木研究会は、出会いの数だけ家族を増やし、もうひとつのふるさとをお土産にもたせて、再会を繰り返す。訪れた人は皆、きつと心を打たれるだろう。別れ際に押し寄せる寂しさをグッとこらえ、西木町に背を向けながら、またここに会いにこよう、と。もう一度、母さんに会いたい、と。

お母さんと呼べる人たちがいる。いつも「おかえり」の笑顔で迎えてくれる、仙北市西木町にいるお母さんたち。何にもない場所だとお母さんたちは笑うけど、そこには会いたい人たちがいる。

かたるべさいって かだるべし。

脂がのった塩ホッケに、今が美味しいウド、旬のタラの子、干し大根葉の味噌汁…。農家レストラン「ほっと・駅かたるべ」の日替わり定食は、これでしめて600円。

開業からもうすぐ1年。この1年、かたるべは地域を愛し、そして愛されながら、一步一步前進してきました。

みんなでしっかり手をつないで歩んだ、かたるべの1年です。



↑カラフルマザーズのみなさん。左から3番目が代表の松井栄子さん。

春

「かたるべさい行って語るべし(かたるべに行っておしゃべりしよう)」と言って、地域のみんなに集まって欲しい。」

秋田県北田市川井(旧合川町)に、そんな女性たちの願いを込めた農家レストランが誕生したのは、二〇一〇年五月のこと。秋田内陸縦貫鉄道 合川駅からほど近い元飲食店の一軒家を改装し、手作りの雑貨や大きなパッチワークの壁掛けで店内を飾りつけた。入り口から見えるカウンターのの上には、大きな木の一枚板に「ほっと・駅かたるべ」の文字。それぞれが独自の個性と技術を持ち寄り活動することから、「カラフルマザーズ」と名付けた六人の女性たちが運営する農家レストランだ。

春から初夏にかけて、かたるべの定食には山菜がふんだんに登場する。ミズのコブはワサビの葉と和えものになり、ワラビは新鮮なままおひたしにして、アイコは刻んで味噌汁に。どれをとっても優しい田舎のお母さんの味がする。

かたるべ立ち上げの発起人で、カラフルマザーズ代表の松井栄子さんは話す。「地元で、人が集えるところがあるといふなあって思っていたんだけど、誰もやらないから、じゃあ自分たちでやろうって(笑)」

夏

道路に面した店の壁に作られたゴーヤのグリーンカーテンが、大きな窓から入る夏の日差しを、優しく遮ってくれる。店内の座敷の畳には、涼しい緑の光が反射していた。

どんどん成長するゴーヤは、ツナと豆腐でゴーヤチャンプルーに。上小阿仁村の道の駅で買ったズッキーニと豚肉の野菜炒めを主役に、みずみずしい夏野菜たちが脇を固める。ナスの浅漬け、ユウガオの味噌汁、ミョウガとハムの春雨サラダ、モロヘイヤのたたきには、隠し味にニンニクの刻みをたっぷり入れた。この夏は特に暑かったから、栄養満点の食事は身体にも心にもありがたい。

そんな残暑が厳しい九月のある日、店内にひとつのお知らせが貼り出された。「ほっと・駅かたるべ きてみるDay」なるものを始めるといふ。

かたるべを、人が集う場所にしたいというほかに、食や生活の情報発信ができる場所にしたいというのが、開業当初からの松井さんの思いだった。「普通の食堂にははたかたないのよ。野菜のおいしい食べ方なんかを、お客さんにどんどん伝えて行きたいの。」

こうして、月に一度の料理教室と手芸教室がスタートすることとなった。

秋

常連客の一人 松橋スエさんは、週に三日は小型のスクーターで店に通っている。よく買い物をするスーパーの二軒隣がかたるべで、オープンしてまもなくスエさんは店を訪れた。

ある日、食事を終えてお茶を飲んでいるスエさんが、松井さんにポツリと話した。「松井さん、柿いるが？」スエさんの家の柿の木が、今年もたわわに実らせているという。夫と二人暮らしのスエさんではとても食べきれない。「いいのー？」と嬉しそうに松井さんのために、数日後、スエさんはスクーターの荷台に柿をたくさん積んでやってきた。干し柿用は吊るしやすいうちに枝を小さくTの字にしている。「ちゃんと干しやすいうちにしてくれてるの。嬉しいよね。」軒先で風に揺れるスエさんの柿を見ながら松井さんがほほえむ。口いっぱいひろがる柿の甘さは、スエさんの優しさのようだった。



↑スエさんちの柿はこぶりで甘い。

手芸教室の講師は菊地洋子さん(左)→



いいんじゃない♪

なんだ?



←厨房に立つ松井栄子さん
と疋田まき子さん(左)



↑メンバーが持ち寄る野菜たち。
店のディスプレイにもなる。



↑600円の日替わり定食。同じ料理が続いて出るとはほとんどない。

冬

十二月二十四日、玄関にはクリスマスツリー。松井さんが、鶏のモモ肉があるよ、と言う。骨付きのモモ肉は、酢をしつかり利かせた醤油で甘辛く、箸でほろほろ崩れるほど軟らかく煮込んでいる。「この時期はどうしても全体の色合いがね。ここにトマトの赤でもあればいいんだらうけど。ま、冬だし、農家の冬の食事なんてこんなもんですよ！」わっはっは！と松井さんがいつものように大きな声で笑う。

この時期の定食には、大根やゴボウなどの冬野菜が、松井さんたちの手によつて幾通りもの料理に変身して登場する。農家の主婦として培った知恵や工夫が、こういうところに垣間見える。その定食の食材のほとんどに、松井さんたちは、自宅の畑で栽培している野菜を持ち寄る。手弁当であるこうした現状だが、松井さんはむしろ農家としての喜びを感じるという。「今までは野菜が余ってしまって畑に捨てていたけど、今はこうして食べ切ることができる。うちの母もすごく喜んでるの。」手間暇をかけて育てた野菜を、目の前でおいしそうに食べてくれる人の姿。それが、松井さんたちに農家としてのやりがいを与えてくれる。

これから

この冬、記録的な大雪で、道路脇はどこも高い雪の壁ができていた。しかし、店の周辺は、いつもキレイに除雪されていた。「近くの大工さんが、自分の所の。ほんとありがたいよね。お店だって、やめようと思えばいつでもやめられるんだらうけど、続けて行くことが大事だと思うの。高齢化や少子化で、ここは本当に条件として不利なところだけど、なんとかやっていけるんじゃないかっていう希望だけはなんとなくある。タダで雪を寄せてくれたり、この野菜使つてって言って持ってきてくれたりして、面倒をみてくれる人がたくさんいるんだもの。食事して、おいしかった、ここがあ



↑手芸教室の後、オリジナルのスイーツセットを食べて和む、受講生のみなさんと松井さん(左)。いつまでも話は尽きない。

って良かったって言うお客さんたちのためにも、そういう気持ちを無駄にしたいくない、応えたいのよ。」
観光パンフレットのような郷土料理ではなく、昔から農家が食べてきた田舎の懐かしい味。それこそ、松井さんが考える「かたるべの味」だ。いま、松井さんは、その「かたるべの味」に胸を張って自ら合格点を付ける。

そうした一方で、もちろん課題もある。かたるべを、いかに気楽に集まってもらえる場所にするか、とくに、地元の人にもっとたくさん来て欲しい、と松井さんは話す。「難しいよね。でも、結局はおいしいものを作って、集まりやすい環境を作っていくしかない。人との付き合いって自分で作らなければできないものだもの。二年目の目標は、たくさんのお客さんが、かたるべさ行って語るべし、って言って来てくれること。それでもやっぱり、自分たちが楽しくやるのが大事よ。それがなんたつて一番！」そう言って、松井さんは、わっはっは！とまた豪快に笑った。

【ほっと・駅 かたるべ!】

住所 北秋田市川井字鳥屋沢三四一

電話&FAX 〇一八六(七八)二四八四

定休日 毎週土日

料理教室 毎月第四土曜日(一、二月除く)

手芸教室 毎月第一、三水曜日

生命のもと、米粉。



米粉パン、米粉パスタ、米粉ケーキ…。最近の健康ブームも手伝って、「米粉」を使用した加工品が店頭に並ぶのを目にする機会も増えてきました。

秋田県では現在、米そのものの消費をねらいとした「米粉事業」への、新たな取り組みが始まっています。グリーン・ツーリズムを実践している会員の中でも、いち早く米粉の普及拡大に熱意を燃やしている方たちがあります。わたしたち日本人にとって「米」を本来の身近なものとして再認識し、米粉を利用した活動を通して「農」について考えることで、今後の農業を楽しく実践していこうとする農家さん達です。

体験

農家民宿「重松の家」の取り組み

秋田市の農家民宿第一号「重松の家」では、四季折々、さまざまな農家の生活を体験することができます（※要予約）。



民宿向かいの「小又の里」で放し飼いされた元気な地鶏が、朝に産んだばかりの新鮮卵を使用した「卵かけごはん」が、宿泊者に大好評。

卵もさることながら、美味しさの決め手は、やはりご飯。清涼な空気と水に育まれたお米が美味しいからこそ、一段と箸が進みます。

そんな自慢のあきたこまちを粉に挽いた「米粉」を使用した料理教室では、ふだん馴染みのある定番メニューにも、新たな息吹が注ぎ込ま

米粉ひとくちメモ

ケーキなど製菓用にはグルテンを入れず、パンのみグルテンを入れます。こうするとタネがまとまりやすくなり、モチモチとした食感の米粉パンになります。

農土香からのメッセージ

食育

農家レストラン「農土香」の取り組み

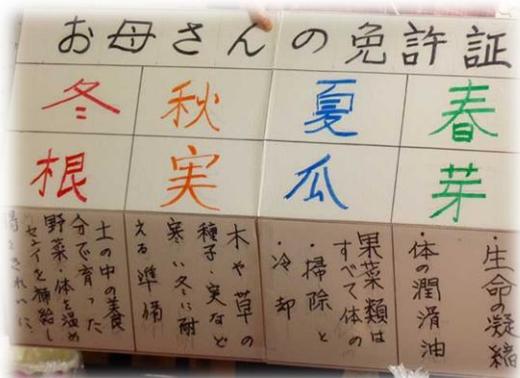
日本人としての食の在り方を常に模索し、食育に取り組んでいるのは、にかほ市にある農家レストラン「農土香」。

「カビも生えず、虫ですら避けてしまうような食べ物で、人間は育つのでしょうか？」という疑問を、「農土香」の渡辺広子さんは料理教室のたびに投げかけています。

自給運動で学んだ輸入農産物の怖さ。

「特に小麦に含まれる化学物質の怖さを知り、主食である米がいつしか輸入小麦に変わったことで、次代を担う子ども達の心と身体（からだ）がむしばまれているのではないかと思うのです。さらに、国産の食物が、大昔から日本人の身体を作ってきた。それを伝えるために、『食育工房農土香』を始めたのだし、食育活動を通じて米粉の利用も考えてきた。

そして米粉で作った料理をレストランで提供することで、未来を担う子どもたちの食卓を、あずかる母親たちに、食事そのもの大切さ



から日本人の身体を作ってきた。それを伝えるために、『食育工房農土香』を始めたのだし、食育活動を通じて米粉の利用も考えてきた。

そして米粉で作った料理をレストランで提供することで、未来を担う子どもたちの食卓を、あずかる母親たちに、食事そのもの大切さ

重松の家流、米粉 de 料理術

れました。また、体験参加者が作った料理の他、ゼンマイの煮物や「がっこ」、「小豆でっち」や「あさづけ」などが加わり、秋田の郷土料理が華を添えました。

「どうせだば作り方おへで(教えて、この機会におべで(覚えて)ってもらえればな」と、「重松の家」

の佐藤祐子さん(左写真右側)。

昼食を兼ねた試食交流会では、米粉を使った身体に優しい手作り料理の前に、皆さん満面の笑顔！



「米粉」って聞けば難しそうだ
ども、なんも、難しぐねべ？」
食事というものは単に身体にエ
ネルギーを補充するだけでなく、
食物への感謝をし、その場に居る
人達と楽しくいただくことに意味
があると感じます。

いつでも安心して手に入る国産の米。
こうした体験を通じて米粉の利用方法を学
び、さまざまな料理で日常的に米粉を使ってい
けば、国産米粉の普及拡大へと自然につながっ
ていくのではないのでしょうか。
何と言っても決め手は「おふくろの味」——
やがてはそれが、「心の栄養」となるのです。

農家民宿「重松の家」
秋田市上新城小又字田中 13
(018-870-2345)



食育工房「農土香」
にかほ市院内字ヒシカタ 201-2
(0184-36-2509)



米粉ひとくちメモ

米粉は、販売している直売所で購入するほか、直接米を持って行って製粉してもらうのもオススメ！(一升 200 円程で製粉してくれるところもあります)

や、命のもとを作る農業の大切さを伝えていきたいのです」と、力強く訴えます。

「講習会では単に料理の技術を教えるだけでなく、食の大切さを伝えるような心がけています。そうすると、なぜ今また米なのか、米粉(を利用したメニュー)をレストランで提供するのかわ、解っていただけるでしょう」と、広子さん。

命は、命あるものを食べて育つ。国産の農作物をいただくことが、地産地消だけでなく、「食べる」ということの意味を改めて考え直すきっかけとなり、本来の日本人の心や地域愛を養う「心と命の栄養」になっていくのではないのでしょうか。そして、忘れてならないのが、その風土を感じ、その土地に住まう人々との縁が育んだ、心の交流。「食」同様、とつても大切なことなんです。



秋田のグリーン・ツーリズム

目をつむると思いたずのは、風の匂いと土の感触、そして、一緒に過ごした母さんの元気、ばあちゃん笑顔。秋田には、豊かな自然と同じくらい魅力的な人がたくさんいる。だから「また行こう、また来よう」って思うんだ。あなただけの第2のふるさつを見つけに来てください。私たちは「おかえりなさい」の気持ちであなたを待っています。

秋田花まるっグリーン・ツーリズム推進協議会って？

私たちは、グリーン・ツーリズムを楽しみたい人への情報提供や開業支援を通じて、農山村の人々と都市部から来る人々との心のこもった交流をつなぐ、架け橋となる団体です。

農林漁家民宿

秋田に泊まるなら、農山漁村の雰囲気をも100%味わえる農林漁家民宿がだんぜんおすすめ。

自然に接しながら大地の恵みに感謝して生きる人たちの懐にすっぽりと入ると、生きる喜びと食べる大切さを身体中で感じることができるでしょう。

(写真：農家民宿 輝湖)



農林漁家レストラン

朝採り野菜に、自家製豆腐。打ちたて蕎麦に、ツヤツヤの炊きたてごはん！農家だから味わえる、一番美味しい食べ方で皆さんにご提供します。

母さんの「うめが？(おいしい?)」に、皆さんも「うめ！(おいしい!）」って言うこと間違いなし！

(写真：農家レストラン ゆう菜家)



農作業体験、直売所でお買い物、人とのふれあい…。楽しみ方はあなた次第！

田植えと稲刈り、そば打ちやいも掘り、乳搾りなどなど。豊富な農作業体験もグリーン・ツーリズムの魅力のひとつ！農家の父さん、母さんたちと直接ふれあいながら、泥だらけになって汗をかくのも気持ちいい。帰りは直売所で、新鮮野菜や季節の漬物をお土産に買えば、あなたもグリーン・ツーリズムの達人になれる！



協議会かわら版

ある日、松井さんとお母様を能代市ねぎっこ村で発見！「いつも美味しい野菜ありがとうございます」と話すと、「だまれば捨てねばねもんだがら」とニコニコのお母様。松井さんが作るお料理が愛情たっぷりほっこりあったかいのも、うんうん納得☆の笑顔でした。



(県北特派員 やっつ)

今年1月、大潟村では製粉工場が完成。“米粉プロジェクト”に一層の拍車がかかり、県内産米の自給率向上に期待が持たれています。けれど秋田県内には他にも、米粉を取り入れた活動をされている知識豊富な農家の方々がたくさんいらっしゃいます。そういった方々から多くを学び、もう一度身近な『米』を見直してみませんか。



(県央特派員 よどぎみ)

西木研究会のお母さんたちが、自慢の一品料理を持ち寄って泰山堂に集合してくれました。和気あいあいの取材となった今回でしたが、話は脱線、脱線…。



逆に、楽しいお話をたくさん聞くことができました。やっぱり女子トークって必要ですよ～。

(県南特派員 けこさん)

ご意見・ご感想をお寄せください！

E-mail info@akita-gt.org

FAX 018-829-5895



編集後記

連日のようにニュースに取りあげられた秋田の大雪。いつになく春の訪れが待ち遠しくて、お日様マークの天気予報にウキウキしてしまいます。皆様、春のご予定は？私たち特派員は、ほかほか陽気に誘われて県内各地に出発予定です！