

水の源

2015.3
28

M I Z U N O M I N A M O T O

巻頭インタビュー 水源の里へ思いを馳せる

センスがあれば ニッポンの田舎は楽しい

シャンソン歌手 ミシェル・フローさん



ウォークルポ

丹波の自然に寄り添う

心地いいライフスタイル

兵庫県丹波市

味なことやる“A級”職員

島根県邑南町

水源の里ノート

小学校区の絆で守る幸せな暮らし

高知県黒潮町

水源の里のうまいもん ふる一つ大福

岐阜県川辺町

センスがあれば ニッポンの田舎は楽しい

フランス出身のシャンソン歌手

ミシェル・フローさん



ミシェルさんの自宅で。純和風の古民家に世界各国の調度品やモダンな家具が違和感なく並ぶ

Profile ミシェル・フローさん

フランス出身。ピレネー山脈の麓にあるポー市生まれ。フランスでシンガーソングライターとしてデビュー後、ミュージカルや映画にも出演。堂々たる声量と歌唱力で多くのファンをうならせた。来日後は音楽活動のほかフランス語講師としても活躍。現在は京都府の綾部市民。改修した古民家での田舎暮らしを満喫しつつ、求められればステージに立ち、ファンの期待にこたえている。

— ミシェルさんはパリで舞台に立っておられましたね。

モンマルトルにあるル・ラパン・アジルなど大変人気のあるシャンソニエ（シャンソンを聴きながら食事や酒を楽しむ店）に出ていました。映画にもちょっとだけ。下手なギターも弾いて。ミュージカルにも出ました。28歳のころかな。

— 日本に来られてからどれくらい経ちますか。

今年の秋でちょうど40年。1975年、34歳のときに来日しました。今、73歳です。そう見えませんでしょ（笑）。

— なぜ日本だったのですか。

それは私にも分かりません。フランスにいるときは、ホンダとかトヨタとかが頭に浮かぶくらいで、日本のことはほとんど知りませんでした。パリで、ファッションデザイナーのコシノ・ヒロコさんの会社のチーフデザイナーに会って、日本へ遊びに来ないかと誘ってもらいました。そのとき、私はアーティストの活動をやめていたので「ちょっと遊びに行こうかな」って気軽な気持ちで日本に来ました。それから、大阪にある調理師学校のフランス語講師のピンチヒッターを引き受けて。その後30年間は、大阪に住んでいました。

— 日本でもライブ活動をされていたんですね。

フランス領事館で開かれたパリ祭で、フランス出身のギタリストのクロード・チアリさんと出会って、彼が大阪の繁華街・北新地に持っていた大きな店で、1か月間毎日ライブをしました。そして、その店に客として来ていた、フランソワズ・モレシャンさんのご主人が、私を大きなカタログ販売会社に紹介してくれた。そこでレコードを2枚出して、4万枚売れました。



— フランス語講師の仕事はまだ続けられますか。

いやいや、仕事はない方がいい。もうジジイだから（笑）。朝は自然に目が覚めたときに起きる。最高ですよ。

— 今は田舎暮らしを満喫されていますね。

11年前から綾部と大阪を行き来するようになって、2年前に綾部で本格的に暮らすようになりました。週に一回だけ、シャンソンを教えに大阪に出ています。古い民家を買って、キッチン、バス、トイレ、寝室は洋風に改装しました。日本の大工さんの技術はすばらしい。梁や畳も美しいでしょ。こういったものを残したいと思って、この家に住んでいます。

— どうやってこの家を見つけたのですか。

田舎暮らしの本で見つけました。ずっと大都市の大阪ではなく、田舎に住みたいと思っていました。仕事があったから、大阪から100km圏内くらいがいいかなあと。あちこち見てまわって、ここを選びました。古民家はどこにでもたくさんありますが、家が小高いところにあって、竹林があって、すぐ下に川が流れている。自然豊かですごく景色がいいところが気に入りました。

— ご近所付き合いはいかがですか。

小さな村だから私が来たときはみんな「誰が来たんだろう」と興味津々。日本語を少し話せるのが分かって、安心したみたいだったね。今では友人は日本人ばかり。時々、ここでパーティをします。農作業を手伝ってお米をもらったり、野菜をわけてもらったりすることもあります。

— シャンソンファンも多いようですね。

そう、急に増えました（笑）。皆さん友人ですから、地元のイベントや敬老会に呼ばれたらカラオケ持参で歌いに行きます。

— 田舎生活で何か困ることありますか。

全くない、何もありませんよ。ここに来て本当に良かった。やっぱり、若い人にもっと田舎に住んでほしい。お金はそんなにたくさん必要ありません。センスがあれば楽しく暮らせますから。

特集 地域が生み出す最高の「食」

アベノミクス第4の矢として、注目されているのが「地方創生」。東京一極集中を是正し、ヒト、モノ、金の流れを地方に還流させようとする政策である。Uターン促進で人が地方に向かったときハードルとなるのが「職」の確保。そんな中、農村の優位性の一つである「食」に焦点を当てた人材育成やビジネスの動きが活発化している。今回は、兵庫県丹波市と島根県邑南町の事例をレポートした。

丹波の自然に寄り添う 心地いい ライフスタイル

兵庫県丹波市

【取材・文：岩岡廣之】

自然食農家レストラン三心五観代表／大路未来会議代表／サスライブプロジェクト代表
藤本傑士（ふじもと・たかし）さん

1977年神戸市生まれ。高校3年の時、阪神淡路大震災に遭う。一浪後、立命館大学政策科学部に入学。縁あって経営者育成塾に入り、大学を中退。2005年、神戸でラーメン店を開業。自然と調和した生き方に憧れ、2011年に丹波市へ移住し、農家レストラン三心五観を開業。

レストランから見える風景を背に。鳥におすそ分けと、柿が残されていた



丹波市はこんなまち

瀬戸内海へ注ぐ加古川、日本海へ注ぐ由良川の上流に位置する。人口67,477人、面積493km²。朝晩の寒暖差が激しく、黒豆や栗などの名産地として知られる。最高級の小豆「丹波大納言小豆」の発祥地。市の新規就農者支援や民間の移住者専用シェアハウスなど受け入れ体制が充実しており、近年若い世代の移住者が増えている。



三心五観

所 兵庫県丹波市春日町下三井庄 159-1
Tel 090-6676-6283
営 11:30 ~ 15:00 (完全予約制)
休 不定休
<http://www.3shin5kan.com>

自家製の梅干しやこだわりの調味料が並ぶ



店内には薪ストーブのやわらかな暖かさが広がる

田舎暮らしの助走

港町・神戸から山深い丹波の山里へ。藤本傑士さん（38歳）は4年前、妻・幸穂さんと子ども2人の一家4人で兵庫県丹波市に移住した。

藤本さんは生まれも育ちも神戸市。幸穂さんは東京生まれ。2人とも田舎とは縁もゆかりもなかった。28歳のとき、神戸の中心地で始めたラーメン店は、数年で行列ができる評判の店に成長していた。都会でバリバリやっていたのに、なぜ田舎を選択したのだろうか——。そこには藤本さんらしい、ユニークな生き方を垣間見ることが出来る。

大学入学直後、縁あって経営者育成塾に入門。住み込みで商売の基本を学ぶなかで、「自分の人生には、大学の座学よりも塾で学ぶことの方が有意義だ」と、猛勉強の末に入学した有名私立大学を中退。6年間の修業を経て、化学調味料無添加の塩ラーメン専門店を開いた。3年を過ぎた頃から軌道に乗り、テレビや雑誌にも紹介され、行列ができる繁盛店となっていた。だが、売っても売っても何か満たされないものを感じていたという。

そんな時、お客さんの勧めで、

長野県安曇野市にある宿「シャロムヒュッテ」を知る。そこで、自給自足に近い自然に寄り添った暮らしに触れた。

「塩ラーメンは、出汁の味、素材の良し悪しが分かりやすい。なので、化学調味料は一切使わず、食材にはこだわっていたつもりでした。でも、その食材のほとんどは、多くの資源を使って、遠くから運ばれてきたものだったんです」。資源には限りがあることに気付かされ、軌道修正を決意。田舎暮らしの助走を始めた。週1日は店を休み、兵庫県篠山市へ通って野菜の自然農*を学び、さまざまな講演を聴きに行った。

*自然農および自然栽培
無農薬はもとより、有機肥料も使わない、土の力のみで育てる農法。一般的な有機肥料や農薬を使って栽培する農法は「もっとたくさん、もっと早く収穫しようとする人間の我欲が現れた栽培手法」だと藤本さんは説く。

レストラン開業

1年後「自然を中心にしたサステイナブル（持続可能）で、心豊かな生活」を求め、自然栽培野菜を使ったレストランを開くことを決心。藤本さんの真剣さは周りの人達にも伝わり、「ひょうごの在来種保存会」のメンバーなど、次々に人とつながった。さらに、幼児教育家であり、森遊びの達人である「マリオさん」こと山崎春人さんとの出会い。「この人に自分の子を預けたい」と、丹波市への移住を決意したという。そうと決まれば、素早く行動に移すのが藤本さん。ラーメン店の看板と権利を売り払い、丹波市春日町に居を構えることになった。

田舎暮らしの第一歩は古民家探しから。最初に見つかった空



左／一つひとつの質問に真摯に答えてくれた藤本さん
上／移住後に生まれた次男の観自（かんじ）君は、1歳になったばかり。神戸では忙しくてできなかった「初めての子育て」に奮闘中

き家はボロボロ。リフォームをして暮らし始めたが、レストランを開業できるような代物ではなかった。そのとき、お世話になった工務店の紹介で見つけたのが、現在の住居兼レストランを建てたこの場所だ。穏やかな波のような山並みと田畑が広がる風景は、藤本さんのお気に入り。中に入ればログハウスのようで、誰もが憧れる建物だ。「出会いに恵まれましたね。それから、これだと思ったら思いっきりやってみる。失敗もしましたけど。今の自分の考えや、やっていることは、実体験から学んだことです」と真直ぐな眼差しで話してくれた。紆余曲折がありながら、ここまで来ることが出来たのは藤本さんの人柄と、ここに住みたいという信念があったからなのだろう。

田舎暮らしを求めても、伴侶の了解が最初の難関だというが、藤本家は問題なし。次のハードルは、田舎ではプライバシーが限りなく無いということだ。近所では噂、推測が独り歩き……。藤本家の仲間入りの秘策はこうだ。先手を打ち、手作りの自己紹介ペーパーを近隣に配布。「神戸でラーメン店をやっていました。こんなことを考えていて、自然栽培で育った野菜を使うレストランを開きます」と自らプロフィールを公表したのだ。「住居兼レストランは〇年ローンで建てました。皆さん、僕らがここで暮らしていけるように、ぜひ店に食べに来てください」と茶目っ気も忘れない。自ずと地域と馴染み、歓迎されたという。

三心五観の自然食

レストランの名「三心五観」は、精進料理の言葉からとった。喜びと思いやり、大きな心を持って料理するという、食事を提供する側の心得「三心」。心身の成長の為に食事をして道の成就を目指すという、食事をいただく側の心得「五観の偈」を合わせた造語だ。三心五観の料理は、「重ね煮」という調理方法が基本。一定の原則に従い、野菜を種類ずつ鍋に重ね、弱火で加熱することによって、それぞれの素材が影響し合い、旨み甘みを引き出す調理方法だという。化学調味料は一切使わない。砂糖も必要ない。

すっかり話し込んでいると、この日のランチコース「三心五観ベジコース」が運ばれてきた。「料理のことは彼に聞いてください」と、シェフ角田大和さん（26歳）を紹介してくれた。自家栽培や近隣で育てられた自然栽培の野菜を使い、常時10種類以上の料理を組み合わせ出している。鰹節などの出汁を使わなくても十分においしい味噌汁やサラダのドレッシングまで、重ね煮のアレンジ料理が並ぶ。ごはんも自家栽培。「イセヒカリ」の玄米と七分つき米を半分ずつよそったものだ。野菜一つひとつの味を確認しながら、美味しくいただいた。



この日のメニューを説明するシェフの角田さん



ら、美味しくいただいた。

ふと疑問に思い、肉料理はあるかと尋ねた。ここでは、家畜の肉を使うことはなく、あるのは、野生のシカ肉を使うメニューのみだという。素材に対するこだわりで感心した。自然栽培の野菜を基本としているのは、栄養価が高いから、体にいいから、といった理由とは少し違うのだという。食材選びの基準は、成り立ちが「自然であること」だ。

ところで、人気ラーメン店の店主だった藤本さんこそが、この店のシェフではなかったのか。「彼の作る料理を見ていて、僕はあくまでラーメン屋だなんて。あんなバリエーション豊かなメニュー

は考えられません（笑）。彼に任せました」と、軽やかな答えが返ってきた。

藤本さんの新たな役割は、企画・広報。街中のラーメン店は口コミで集客があったが、山深い里のレストランでは通用しない。そこで、田舎の生活に関心のある人たちに向けて、農業体験のイベントを数多く企画。自慢の料理もセットで提供している。また、神戸など都市部へ出かけて「重ね煮」の料理教室を開催し、宣伝活動やリピーターを増やす努力も怠らない。

三心五観では、遠路はるばる来たお客様を待たせたり、食材ロスを出したりしないために、完全予約制をとっている。完璧な

「三心五観ベジコース」2,300円（税別）
野菜の重ね煮をベースに、胡麻の和え物や春巻きなど10種類以上の料理が並ぶ。※コースは2日前までに電話予約を
重ね煮
野菜の根っこや皮そのまま使い、アクもうまみに変える、野菜をまるごといただくことができる調理法。化学調味料や砂糖は使わず、塩などの調味料も少量で、驚くほどしつかりとした味。冷凍保存も可能で、一度にたくさん作れば、さまざまなアレンジが出来る。まさに料理の「味の素」。



左/移住・起業を目指す人をサポートする「サスライプロジェクト」のセミナー
右/「大路未来会議」のメンバーと建てたツリーハウス

までの素材選びと独自の料理で店は3年目に突入。藤本さんからは、納得のいく料理が提供できているという自負を感じた。

地域の未来をつくる

藤本さん夫婦が田舎暮らしを満喫している姿を見た、藤本さんの弟もサラリーマンを辞めて丹波市に移住。さらに、弟の後輩も続いた。藤本さんの周りには同じ志を持つ人が集まり始めている。3・11の東日本大震災以降、都市部から田舎への移住希望者が確実に増えているという。それでも、藤本家が暮らすおとし大路地区の小学校の全校児童は100人に満たない。「自分が暮らす地域は活気があった方がいいですよ。若い移住者をつかかな定住者とするためには、子育て環境の充実が不可欠だと思います」。藤本さんは、Uターン者と地元の住民を交え「大路未来会議」を結成。狙いは、子どもたちの笑顔溢れる遊び場作りだ。鬱蒼とした森を整備し、

建築士の資格を持つメンバーの指導のもと、1年がかりで遊び場の基地となるツリーハウスを完成させた。藤本さんたちの生きざまに魅かれて来た、移住者は8家族を数える。

1月17日、三心五観で、田舎への移住・起業を目指す人たちが参加するセミナーが開催されていた。藤本さんは、田舎暮らし & 起業アドバイザーとしての顔も持っているのだ。田舎への移住を志す人たちに、自分が経験したこと、移住の決めてとなった人とのつながり、田舎暮らしのノウハウを半年かけて伝えようとしている。「田舎で自分は何が出来るのか、何がやりたいのか。しっかり見極めることが大事です」。信念と実行力がある藤本さんの言葉が響く。一方で、「物事にとらわれず、自然で無理せず、持続できる生活を送りたい」という意味の「さすらい人」を自認する藤本さん。軽やかに軌道修正をしながら、サステイナブルライフを謳歌している。

味なことやる“A級”職員

【取材・文：永井 晃】

地域振興や活性化で実績をあげている自治体には、必ず事業推進のキーパーソンが存在する。今回取材した邑南町にも寺本英仁さんという存在があった。彼が中心となり展開する「耕すシェフ」や「A級グルメのまち」づくりについて話を聞いた。



仕掛け人
寺本英仁さん（てらもと・えいじ）さん（43歳）

子どもの頃は、人口が少ない中山間地域に生まれたことを不幸と感じながら成長したと言う。水中カメラマンになりたくて東京を目指す。親が送ってくれた石見和牛を大学の友人に食べさせたところ、その評価が絶大だったことをきっかけに、故郷への意識に変化が……。平成6年に合併前の石見町役場に入庁。農林、福祉などを経て、10年前から商工観光を担当。素材香房 ajikura や食の学校開設に尽力する。石橋町長が企画したプランを着実に実行する懐刀として活躍中だ。

A級グルメを進めるきっかけは？

邑南町は来年で合併10年を迎えますが、合併当時から人口減少や地域産業の振興が大きな課題でした。当時、宮崎県の東国原知事が「どげんかせんといかん」というキャッチフレーズのもと、宮崎県産の農産物を首都圏に売り込む戦略を展開していました。邑南町もこれに倣い特産品の石見和牛の売り込みを開始。某一流ホテルとのコネクションを作ったまでは良かったのですが、2週間のフェアに200頭分のサーロインとヒレ肉の提供が条件と言われました。200頭分は、邑南町が出荷する1年分に相当。提供を断念せざるをえませんでした。

この交渉で、生産量の少ない特産品の販路を首都圏に求めても供給に対応できないことを学びました。また、ネット販売を推進すると町を訪問する必要がなくなり観光資源が活かされない。邑南町では「食」を活かした観光が目標だったことから、優良な地元の特産品を使い、ここでしか味わえない料理を提供する「A級グルメのまち」を目指すことにしたのです。

邑南町はこんなまち



邑南町は、島根県の中部に位置する人口11,487人、面積419km²、高齢者比率41.9%のまち。平成16年10月に羽須美村、瑞穂町、石見町の三町が合併して誕生した。江戸時代には「たたら製鉄」や山陰山陽の交通の要衝で栄えた歴史を持つ。「日本一の子育て村」を標榜し、各種の移住者支援を展開中。石見和牛、サクランボ、ブルーベリーなどが特産品。世界遺産の石見銀山に匹敵する久喜・大林銀山跡やいわみ温泉など、観光資源も豊富だ。



A級グルメのまちを進めながら目指す方向性は？

全国でブームになっているのはB級グルメ。食材に注目するとラーメンや焼きそばなど、いわゆる「粉もの」。主原料は小麦です。しかし、小麦の約9割は輸入に頼っているのが現状。小麦文化を「B級」グルメとするならば、私たちは米文化を中心とする「A級」グルメを目指そうということになりました。

「耕すシェフ」とはどんな制度ですか？

先ほどのA級グルメのまちを推進するためには、人材が欠かせませんでした。ANAクラウンプラザホテル広島などで腕を磨いた後、Uターンした三上くん。彼の友人で、有名店「ジャッ

ジョーロ銀座」のシェフで1ターンしてくれた佐藤くん。2人との縁は幸運でした。彼らを先生として料理を学ぼう、さらに農業も学ぼうという若者を「地域おこし協力隊」として受け入れ、本年度で5期目を迎えています。当初は一般公募したのですが、志の違から長続きしない例もありました。今は調理学校と連携して人材募集を行い、安定した研修となっています。シェフたちからは、人材育成を行政がサポートしてくれる環境はありがたいとの評価を得ています。

都会の飲食店では若い料理人がなかなか育たないと言われますが、私たちは、起業につながるしっかりとした人材育成を実践しています。

町立の「食の学校」を運営されていますね。

今年度、廃園となった保育園を改修し「食の学校」を始めました。邑南町の郷土料理の継承を目的に、地元の女性たちが講師となり、町内の若者を対象に漬物や地元料理などを教えています。また将来、世界を代表するシェフを育成するため、小学生から参加できる「プロシェフ養成講座」も実施。加えて、2000年にドイツで開催された世界料理五輪で、日本人初の金メダリストとなられた黒越勇シェフを講師に招き、本格的な料理教室も開催しています。町の食文化を向上させ、100年先の子どもたちに邑南町の食文化を伝える、という目標に向かって日々努力しています。

下/「食の学校」邑南町の農業と食文化の伝承、6次産業化の推進などを目的に設立
右/最新の設備で、一流のシェフから料理を学ぶことができる



耕すシェフ

耕すシェフは、総務省の「地域おこし協力隊」事業を活用した、食に関わる人材育成プログラム。観光協会が運営するイタリアンレストラン「素材香房 ajikura」で3年間、農作物の生産から、調理や接客、飲食店の経営について学ぶ。研修段階が進むと、町内のショッピングセンターにある「耕すシェフの実験レストラン」の運営を任されるなど、起業へのステップを踏む。



耕すシェフの実験レストラン

ajikura

素材香房 味蔵



素材香房 ajikura
 所 島根県邑智郡邑南町 矢上 3123-4
 Tel 0855-95-2093
 営 Lunch 11:30 ~ 15:00
 ラストオーダー 14:00
 Dinner 18:00 から ※予約制
 休 水曜



なばら
南原悦子さん (30歳)
 広島県広島市出身

や経営のノウハウを学んでいる。「飲食業界は、一般的には上下関係がとても厳しいのですが、お2人はとても優しくて、のびのびとした環境で研修を受けさせていただいています」

特に三上さんに師事してから料理への考え方が変わったとも。「単に食材を料理するのではなく、素材を活かす調理を学びました。ajikuraでの3年間を糧に両親とのレストラン開業に向けて頑張ります」と満面の笑顔で話してくれた。

耕すシェフの4期生として、平成26年4月から研修を受けている。高校を卒業して大阪の調理専門学校に進学。卒業後は地元広島に戻って、ホテルや創作料理店、イタリアンなど、様々な職場を経験してきた。父の定年退

職を機に、邑南町へUターンし、親子3人で農家レストランを営もうと提案される。「悩みましたが、それもいかもと親の夢に乗っかりました(笑)」

ajikuraでは、三上さんに厨房関係の技術を、佐藤さんに接客



ランチのコースはスープ、前菜、3種類から選べるパスタ、デザート、自家製パン、コーヒーまたは、ハーブティーがセットで1,850円(税別)とお得な設定。ほかにも魚と肉料理を5種類から選べるメインが付いた3,240円(税別)の本格コースも。料理に合わせたワインなどのドリンクメニューも多彩。



おだけ
小竹将矢さん (25歳)
伊藤まどかさん (25歳)
 富山県高岡市出身



耕すシェフ4期生として、昨年12月に2人で移住。約2か月が過ぎた。小竹さんは高校卒業後の5年間、地元富山で働いていたが、飲食業に携わりたいと、伊藤さんを説得する形で上京。小竹さんはバリスタとして、飲食業の世界に飛び込んだ。その後、イタリアンバーで軽食を提供できる技術を独学で身に着けたころ、友人から邑南町で耕すシェフを募集しているとい

う情報を得たという。まったく土地勘のない邑南町への戸惑いはなかったかと尋ねると「一切ありません」ときっぱり。下見をすることなく邑南町への移住を決意した。小竹さんは現在、地元産の新鮮で最高品質の食材を活

かした料理づくりを学んでいる。伊藤さんは、たどたどしさを残しながらも心のこもった接客サービスを習得中。ゆくゆくは「結婚して2人の店を持つ」という夢に向かい、仲睦まじく奮闘の日々を過ごしている。

地元の素材を使った本格的なイタリアンを提供するのが「素材香房 ajikura」。昨年、中国地方で初めて在日イタリア商工会議所発行の品質認証マーク「AQI」を取得した。料理長は、地元邑南町出身で、大阪や広島の名ホテルで修業を積んだ三上智泰さん。旨みの深いお米をはじめ、各種の高原野菜、石見和牛、石見ポーク、自然放牧牛乳、フルーツなど食材は豊富だ。「わざわざでも来なくなるお店づくり」を目標に今日も腕を振っている。



料理長の三上智泰さん

ajikuraを支える生産者

広島からUターン後、野菜づくりを始めた大下浩和さん。邑南町は、寒暖の差があり水も豊富。恵まれた環境を武器に「またこの人の野菜を食べたい」と思っただけの事を目標に日々奮闘している」と話す。提供食材は、ブランド化を目指すスイートコーンを中心にエンダイブ、フルーツホオズキなど。「食べ物で人を喜ばすことができる。だから農業は楽しい」がモットー。



スイートコーンの生産者の大下浩和さん



シックにまとめられた店内

小学校区の絆で守る 幸せな暮らし



平成 23 年 3 月に廃校となった旧北郷小学校



海の町の山里

黒潮町は、高知市から続く国道 56 号沿いを中心とした、沿岸部に市街地が形成されている。近年、山側の集落から海側の集落への移転が加速し、中山間地域の人口減少が著しく進んでいる。役場から山間へ約 5km 北上した位置にある、北郷地区の住民にも「このままでは自分たちの集落は消滅してしまう」との危機感が広がっていた。

北郷地区には小学校区を同じくする、本谷、大屋式、大井川集落がある。最盛期の 45 年程前には、地区全

体で 87 世帯、350 人が暮らしていたが、現在は 138 人にまで減少している。集落活動の維持が難しくなってきたことから、有志が集まり、3 集落共同で活動できる仕組みづくりに着手。「北郷地区協議会」を立ち上げ、旧小学校を拠点とした地域づくりが始まった。

3 集落で地域づくり

協議会が決めた活動方針は「3 集落の交流を深めたい」「世代を超えてつながりたい」「暮らし(文化)を受け継ぎたい」の 3 つ。まず



「北郷地区納涼祭」 手作りのやぐらや飾りが懐かしい雰囲気盆踊り



「菜の花祭り」 菜の花畑めぐりと山菜採りでお腹を空かせた後は、おむすびや山菜の天ぷらを昼食に。餅つきやこんにゃくの手作り体験まで、盛りだくさんの内容

は、廃校を機に途絶えてしまった盆踊り「北郷地区納涼祭」を復活させた。祭の最後に打ち上げられる花火は、山に囲まれた狭い空間で上がるため、音の反響がものすごく、圧巻だ。毎年 8 月の第 3 土曜日に開催しており、約 300 人の来場者がある。

春先には、植栽した菜の花を囲む交流会も開催した。そのほかにも、集落単位の敬老会を統合し、「70・80 歳になっても今が花盛り」という意味の「今花クラブ」として再編するなど、幅広い世代が集いながら、地域の文化や伝統を受け継ぐ活動を行っている。

活動拠点として再生

協議会の活動拠点である「集落活動センター北郷」は、平成 25 年 4 月に開設した。地域住民が話し合い、4 年前に廃校になった旧北郷小学校の活用方法を検討。「高知県集落活動センター推進事業」の補助を受けて整備し、地域行事だけでなく、特産品開発も行っている。北郷地区で昔から食べられていた「米飴」という、水飴状の甘味料を商品化。お米と麦芽、水を原料に、20 時間ほどかけて作られるもので、お米の自然な甘さが好評を得ている。

また常駐する集落支援員

1 名が事務所の一部を使って日用雑貨などを販売する「北郷百貨店」をオープン。特に、車などの移動手段を持たない住民に欠かせない存在となっている。さらに、地域住民の健康づくりや集いの場づくりなど、福祉サービスを目的にした「あったかふれあいセンター」も併設している。

黒潮町内では北郷地区以外に佐賀北部地域にも集落活動センターが立ち上がり、今後は複数の集落ネットワーク圏の構築を進めていく計画だ。地域が活力を取り戻し、そこに住む人たちが元気で幸せな生活を送ることができるよう、町をあげて協力していきたい。

黒潮町はこんなまち

平成 18 年に隣接する大方町と佐賀町が合併して誕生。人口 12,137 人、面積 188km²。高知市から西へ約 100 km に位置し、南は土佐湾に面する、かつ一本釣り漁業が盛んな町。GW 期間限定で、砂浜一面に公募デザインの T シャツが並ぶ「T シャツアート展」は、年々来場者数を伸ばし、26 回目の昨年は 2 万人を超えた。

北郷地区の基礎データ

世帯数…64 世帯 人口…138 人 高齢化率…48.9%

活用している事業

「高知県集落活動センター推進事業」

旧小学校区程度の範囲で複数集落が連携し、中山間地域で生活し続けることができるような仕組みづくりを目指す。廃校や集会所などを「集落活動センター」として整備し、取り組みに必要な経費、センターの活動や立ち上げ準備に従事するスタッフ「高知ふるさと応援隊」の人件費及び活動経費を支援する。平成 24 年の事業創設以降、高知県内で 16 センターを立ち上げ、活動を始めている。



売れ筋商品の「米飴」



米飴は昔ながらの製法で、時間と手間をかけ、丁寧に作られる



調味料や洗剤などの日用雑貨を扱う
「北郷百貨店」



水源の里の マシュマロのようなふわふわ食感に感動!心満たされる和洋大福

ふる一つ大福 259円



岐阜県川辺町

面積 41.18km²、人口 10,577人。飛騨川の最下流にある「川辺ダム」は町のシンボル。延長 1,000m のポートコースを有する全国有数の漕艇場として知られる。豊かな水資源がイチゴやシイタケ、日本酒などの良質な名産品を生んでいる。

養老軒

所 岐阜県加茂郡川辺町下川辺 273-1

Tel 0574-53-6291

営 9:00 ~ 19:00 日曜・祝日は 18:00 閉店

休 水曜

http://www.yoroken.com



養老軒本店



直径 8cm もある真っ白で大きな大福。今回は、「ショートケーキのような大福を作ろう」というユニークなアイデアから生まれた「ふる一つ大福」を紹介します。

今では「おりじなる大福の店」として県内外に知られる人気店となった「養老軒」ですが、創業当時は、ごく一般的な和菓子のみを並べていたとのこと。「手作り素材にもこだわった、おいしいものをお客様に届けたい」という率直な思いを出発点に、「量産型ではない、小さな規模の店だから作れるアイデア溢れる商品を」と開発したのがこの一品です。

果物もホイップクリームも餅も、全てをベストな状態で食べてほしいと、冷蔵庫で冷やしても硬くな

らず、口に入れたらとろける餅生地を開発。「餡は和菓子店の命」と最もこだわる自家製餡は、職人技で守られてきた手作りの味です。

イチゴのみずみずしさと酸味を引き立てる、つぶ餡の優しい甘さ。ふわふわの餅とホイップクリームの組み合わせ。一口ひと口の食感と味の変化に心躍ります。次は何が出てくるんだろうというワクワク感に、食べ出したら止まりません。あっという間に食べ終えた後は、満足感でいっぱい。大きな口を開けてほおばりたい美味しさです。

涼しい季節（11月から5月末まで）限定販売のため「ふる一つ大福始めました」の知らせは、川辺町に晩秋を知らせる風物詩となっています。

教えて! おすすめみやげ

定番 福来純三年熟成本みりん

(500ml) 788円

お酒として飲まれていた江戸時代の製法を守り、米麴、焼酎から自社製。フルーティでまろやかな甘み、料理を格上げするコク、複雑で芳醇な香りの本みりん。和食に限らず、イタリアンやフレンチ、菓子作りにも愛用される。



白扇酒造

Tel 0574-53-2508

通販可

http://www.hakusenshuzou.jp

NEW 紅ほっぺコンフィチュール

(200g) 550円

素材のおいしさを大切に。自家農園栽培のイチゴにグラニュー糖、レモン果汁のみを加え、鍋でやさしく煮詰めたジャム。甘さ控えめ。粒を残したサラッとした口当たりで、思わずそのまま食べてしまうお客さんも。



平岩いちご農園

Tel & Fax 0574-53-4446

通販可

http://www.hiraiwa-strawberry-farm.com

イチゴシイタケブラザーズ 特製生ジャンボ

(約300g) 1,080円

収穫後2週間経っても風味が落ちない、生命力溢れる原木シイタケ。植菌から5年もの年月をかけて育てるシイタケは、肉厚で香り高い。旬は3月中旬~5月初旬。甘辛く煮たシイタケを包んだ「しいたけまん」も人気。



しいたけブラザーズ

Tel 0574-53-4663

通販可

http://www.shiitakebrothers.com

協議会だより

インフォメーション 第7回 全国水源の里フォトコンテスト作品募集

テーマ

水源の里の四季折々の自然風景、人々の生活や祭事、その地域を象徴する風物など、水源の里の魅力が表現された作品を募集します。

応募資格

プロ・アマ、年齢、性別、国籍を問いません。

撮影場所等

全国水源の里連絡協議会参画市町村において、平成24年8月以降に撮影したもの。



第6回グランプリ作品「秋祭り」

受付及び締切

平成27年6月1日から7月31日まで。最終日消印有効。

応募料 1点につき1,000円

賞

グランプリ(1人) ……賞金 20万円
総務大臣賞(1人) ……賞金 5万円
農林水産大臣賞(1人) ……賞金 5万円
国土交通大臣賞(1人) ……賞金 5万円
特選(10人) ……賞金 1万円

審査員

田沼武能(公益社団法人日本写真家協会会長)

鷺田清一(哲学者)

井上隆雄(公益社団法人日本写真家協会会員)

応募・お問合わせ先

全国水源の里連絡協議会 フォトコンテスト事務局

〒623-8501 京都府綾部市若竹町8-1

綾部市役所内

TEL: 0773-42-3280 FAX: 0773-54-0096

E-mail: suigen@city.ayabe.lg.jp

読者プレゼント

ふる一つ大福(10個入) 1名様

アンケート

- Q1. 面白かった・関心を持った記事
- Q2. 今後取り上げてほしい内容
- Q3. 水源の里への思いや本誌に関するご意見・ご感想

プレゼント応募方法

はがきにアンケートの回答と住所、氏名、電話番号、性別を明記の上、下記宛先『水の源 28号』読者プレゼント係までご応募ください。

【平成27年4月17日(金)消印有効】

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※ご応募いただいた皆様の個人情報は、賞品発送以外の目的では使用しません。



編集後記

■ インタビュー／町井

ミシェル・フローさんに初めて会ったのはいつだったかな。圧倒的な声量でコンサート会場の観客をうならせていたことを覚えています。近所の農家で一緒においしい蕎麦をご馳走になったこともありました。

■ ウォークルポ(丹波市)／岩岡

過疎高齢化が進む私の田舎で住人が増えたと思えば定年退職したUターン。若者のIターンは極わずかです。田舎暮らしは憧れだけでは難しい。若者に、確かな目でアドバイスをする藤本さんに人柄を感じました。

■ ウォークルポ(邑南町)／永井

昨年、協議会が実施した「イキイキ指数プロジェクト」。都市住民と比較し、水源の里に高い傾向が表れたのが「食の豊かさ」でした。食品に関する事件や事故は未だに後を絶たない。水源の里再生のツールに「食」は大きな可能性を秘めていると感じる取材でした。

本誌に関するお問い合わせ、ご連絡先は

▲全国水源の里連絡協議会 水の源編集委員会

綾部市役所 定住交流部 水源の里・地域振興課 〒623-8501 京都府綾部市若竹町8番地の1

TEL: 0773-42-3280 (代表) FAX: 0773-54-0096 E-mail: suigen@city.ayabe.lg.jp

http://www.suigenosato.com/index.htm

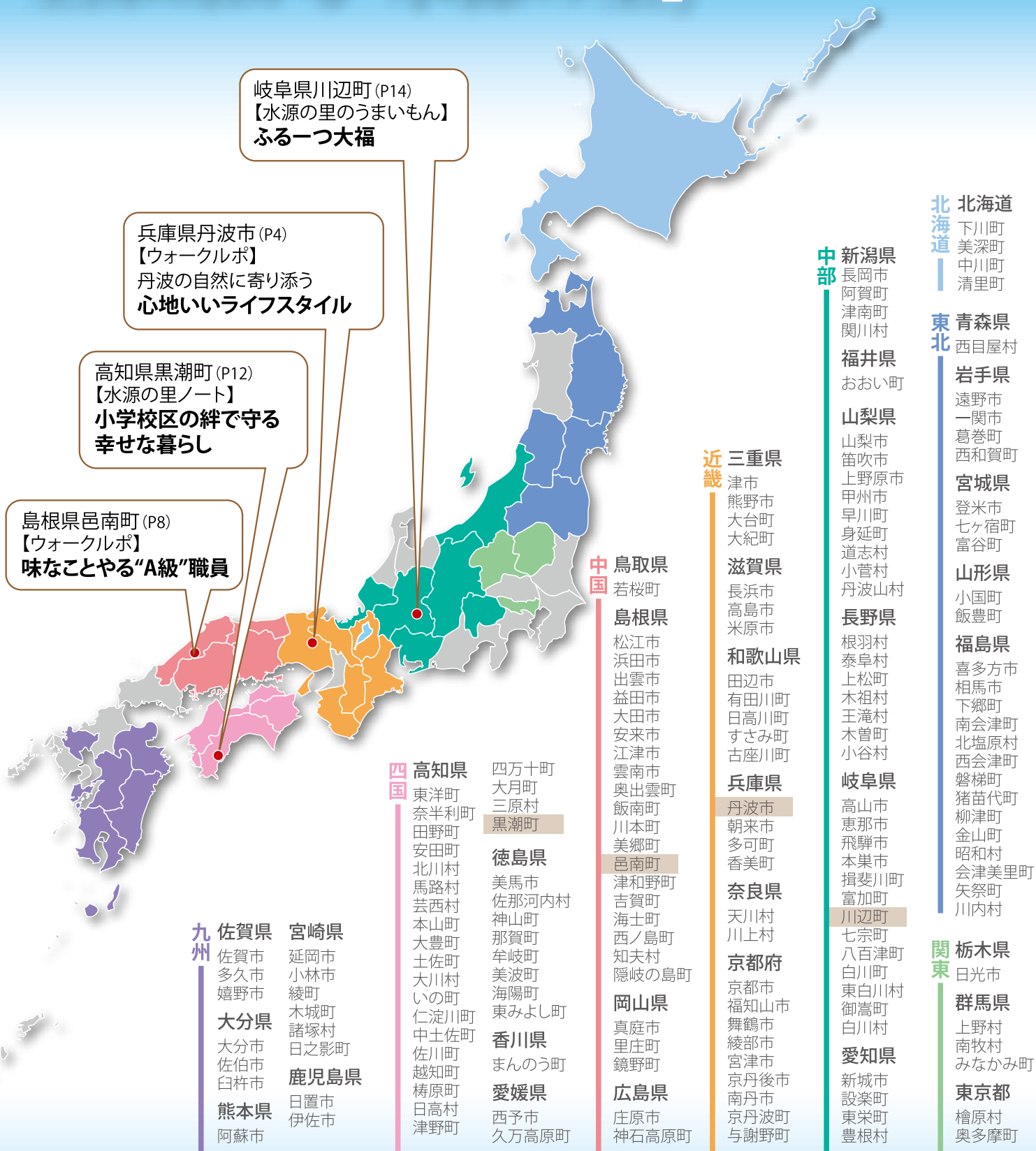
定期購読のお知らせ

『水の源』が年4回お手元に届きます。年間購読料:1,000円(送料込)

お申し込みは、上記の電話、ファックス、メール、HPから

上流は下流を思い、下流は上流に感謝する

全国に広がる「水源の里」



水の源 第28号

企画・発行：▲全国水源の里連絡協議会

発行日：平成27年3月

編集：「水の源」編集委員会

私たちは水源の里を応援します!!

全国環境整備事業協同組合連合会

一般社団法人 全国浄化槽団体連合会

全国森林組合連合会

一般社団法人 全国清涼飲料工業会

全国農業協同組合連合会

電気事業連合会

独立行政法人 水資源機構

公益社団法人 大分県薬剤師会