

こうち、(再) (新) 発見!

TOSABUSHI

とさぶし



高知家

【第22号】

二〇一八年

TAKE FREE

目次

特集 プラスで挑む!

関連企画 地域の名のつく種

せがれ 高橋伸昌(植木屋)

アゲアゲ天国 いりもち

特別企画 とさぶしポスト



暮らしの
種まき

TOSABUSHI 第22号
とさぶし 2018年

はみだし企画満載! web限定コンテンツ

web版 “あだたん”
http://tosabushi.com

web
リニューアル!
見てちょう

facebookもやっています!
http://www.facebook.com/tosabushi

発行
高知県文化生活スポーツ部文化振興課

〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号(本庁舎5階)
Tel 088-823-9793 Fax 088-823-9296
E-mail 140201@ken.pref.kochi.lg.jp
発行日:2018年3月24日(季刊)

企画 とさぶし編集委員会
制作 南の風社

バックナンバーの入手方法

お近くに配布先がない場合は、送料分の切手を送っていただく、
受け取り次第発送をいたします!

【送料】

1冊・2冊 180円
3冊 215円
4冊・5冊 300円

6冊以上の場合は、一度ご連絡ください。

お問い合わせ・送付先は、
高知県文化生活スポーツ部文化振興課(上記)まで。

ムササビ:リス科の動物で、体の皮膜をうまく使って樹木の間を滑空する。山地から平野部の森林や雑木林に
生息し、樹洞や、神社の森や林、人家の屋根裏に巣をつくる。高知県ではほぼ全ての市町村に生息し、林業
作業中に切り倒したスギやヒノキからムササビの親子が見つかり、保護されることも。



このパンフレットは宝くじの収益金の一部で
作成しています。

プラスで挑む!

目の前にあるにもかかわらず、見捨てられているものがある。そこからなにかを拾い出し、プラス発想を加えることで、新たな価値が生まれている。

【山椒+高齢者】産地をつくる

日本全国どこにでも生えている山椒の木。

木の芽や青い実は、季節物として高知の街路市にもよく並ぶ。

越知町は20年ほど前にこの山椒に着目し、畑に植え、現在約65ヘクタール。高齢化を抱えつつ全国2位の産地になった。

お金のなる木

深いブルーとグリーンで多くの人を魅了する仁淀川。その中流域に位置する越知町に、今春、キャンプフィールドがオープンする。その川沿いの畑や山の斜面を見渡すと、山

も「グリーン」に染まっている。

越知町黒瀬地区の片岡久一郎さん(71)は7アールの畑に300本近くの山椒の木を

秘訣は軽さ

かつて越知町では紙の原料となる楮や三極みつまたの栽培がおこなわれ、その後、ピーマンやシウガの栽培、そして薬用作物を作るグループもできて、農家の多くは年間を通して多品目を栽培していた。しかし、町の人口は昭和30年頃の1万3千人をピークに減少し続け、平成に入ると8千人を切り、高齢化率は3割を超えた。

町の助役だった片岡正博さん(71)の元には、「毎年の作付けがしんどい」「もう重いものは運べん」「けんどん金だけでは心許ない」と農家の声が届く。「10年、20年後、もっと大変になる。なにか手を打たんといかん」。一度植



山椒の青実の収穫風景。

植えている。「昔から山へ行けば自生の山椒があり、木の芽を採って、すしに添えた。けんど、バラがあるもんで実を採ってまで食べようと思わん。これがお金になるとは」。目の前の仁淀川が氾濫し、水田が浸かったこともあったため、片岡さんは自家消費用の稲を作る田んぼの他は、シウガを栽培する人に畑を貸していた。町内で山椒栽培が始まりだした頃から、知り合いの勧めで畑に山椒の木を植え、徐々に増やしていった。



山椒を栽培する片岡久一郎さん。4月頃から芽が出始め、5月初旬には青実がなる。

えたら何年も収穫できる永年作物で、高齢者でも作れるものはないだろうか……。様々な作物を探す中で、県内の山間部でよく生産されるユズや文旦などと同じ柑橘類の中でも、ごく軽い山椒に目星をつけた。

まっ先に試験栽培を始めた山中登雄さん(72)を組合長に、1999年に越知町山椒組合を設立。国内最大の産地である和歌山県に比べて、日照時間が長く降水量もやや多いためか、数日早く青実を出荷でき、初物が歓迎される市場では高値がついた。佃煮つくねの原料として重宝され、初物は一箱およそ500gが2千円。園芸連を通じて、大阪、京都などの市場へ出荷が始まった。しかし、青実の県外ものが出揃う頃には当初の半値以下

※トレーサビリティ：栽培から加工や流通などの過程を明確にし、食品の安全を確保する仕組み。

と価格が急降下してしまふ。新しい販路を求め、香辛料や漢方の材料を取り扱う問屋を探して直談判したところ、「管理がよく品質が高い」と関心を持ってくれ、6月以降は乾燥実に切り替え奈良と大阪の間屋に卸すようになった。毎年、市場や問屋に足を運んで意見を採り入れ改善を繰り返し、品質を保つためトレーサビリティも導入した。

広がる山椒栽培

町内で薬用作物を生産し漢方製薬会社に納品しているヒューマンライフ土佐は、1985年からミシマサイコなどの生薬栽培をおこない、枳実(ダイダイ)など新しい生薬の栽培に取り

漢方の原料となる山椒の乾燥実。



越知町山椒組合が製造する粉山椒。

組んできた。1999年、漢方の事故報道による業績悪化の煽りを受け、ミシマサイコの作付面積が減反となった。ちょうどその頃、町内で栽培が盛んになっていた山椒に目を向けた。山椒は、腸管収縮、腸管血流増加、血圧降下作用などがあり、腹の冷えや腹痛、虫下しとしても用いられ、大建中湯という漢方薬に使われる。製薬会社と山椒の契約栽培を結び、取り引きが始まった。今も、越知町内の農家10人ほどが加入し漢方原料となる山椒を栽培し、年間20トン以上の乾燥実を出荷している。

山椒商品、続々と

食用山椒の栽培に道をつけた山中登雄さんは独立し、今は家族で栽培、加工し、粉山椒や塩漬け、香辛料などを高知県内の土産物売り場に並べ、人気を呼んでいる。

「うちはグリーンで走っている！」。組合長を引き継いだ片岡正博さんは、グリーンにこだわった加工に着手した。完熟して茶色くなった



山中登雄さんの越知町仁淀川山椒企業組合が製造する山椒商品(左の4種類)と、地域おこし協力隊が製造する焼肉のタレ(限定品)。おち駅などで販売している。

【野菜+牧野博士】 在来種を商品に

高知市潮江で薬物野菜のハウス栽培や販売を手掛ける熊澤秀治さん(60)は、長年、在来種を調べてきた。「ナスやキュウリなんかは農家の数だけ種類がある。全てがおいしく育つわけではないし、ばらつきがあつて、流通できるものを探すのは至難の業」。熊澤さんの活動と思いが伝わり、牧野博士に師事した竹田功さんが収集し保存してきた50種ほどの種がその子孫から届く。さっそく潮江菜の種を蒔き、育つたものを食べてみた。「色んな野菜の味がする。加熱するとうまみが増し、だしも出る。このうまさは、選んで残されてきたからに



高知市のスーパーマーケット・エースワンの野菜コーナーに並ぶ潮江菜。サンプラザの一部店舗にも並んでいる。

違う。農業のプロが育てれば、牧野ブランドとして売り出せる」。山内家伝来大根や焼畑のカブなど他の種も蒔いたが、一人で作れる量は限られるため、様々な野菜栽培の技術を持った仲間を声をかけ、Team Makinoを立ち上げた。交配しないように種を残すことに加えて、普段から食べられる野菜にするには流通に乗る規格が必要と、10人ほどの農家が手分けして栽培している。

高知農業高校生活総合学科3年の石元理沙さん(18)たち5人の生徒は、Team Makinoが復活させた豆を栽培し商品化を目指す課題研究に取り組んだ。預かったのは、高知県内で古くから作られていた「唐人豆」と

Team Makinoから預かった八升豆。



「八升豆」の2種。唐人豆は沖の島で栽培されていたという落花生の一種で、夏

高齢化率45%を越えた越知町。昔から山にあった山椒に目をつけ、高齢化対策をプラスすることで、新たな産地に育っている。

の高温や台風で病気が発生し、栽培に苦戦した。江戸時代に土佐清水で採取された八升豆は、たくさん実をつけたが、サヤには細かい毛が生えていて堅く、収穫に手間がかかった。収穫した唐人豆は荒く挽いて食感を残し、八升豆はきなこにしてお菓子を試作した。シフォンケーキに混ぜてみたが、焼き上がりの見た目がイマイチで商品化にはほど遠い。クッ



山内家伝来大根の栽培をおこなう高知市網川営農組合。



キーとパウンドケーキに混ぜたとこ
ろ、豆の味が強すぎるため豆の分量
を何度も調整。試食で評判のよかつた
クッキーを2種類商品化することに
した。高農ふれあい市で試食販売する
と、「豆の味がすごい」「食べたことな
い味」など反応が返ってくる。さらに

唐人豆と八升豆のそれぞれのクッキーを商品にした。



牧野博士が関係する豆だと説明すると
「へー!」と関心を持ち、買ってくれた。
一方、味に敏感な子どもは、豆の風味
が強すぎて濃い表情。「おいしく食べて
もらわないと、種を残していくことは難
しい。加工方法を改善していい商品にな
るよう、後輩達に引き継いでいきたい」。



【イタドリ+耕作放棄地】 雑草を栽培する

「イタドリないだろうか?」。2016
年秋、高知市農林水産課の電話が鳴つた。
かけてきたのは高知県食品工業団
地。高知県内で広く春の味覚として
食べられ、わざわざ山奥まで採りに
行く人もいるイタドリを商品化しよ
うと画策していた。加嶋竜也さん(30)
は、長くイタドリの栽培をおこなつて
いる高知市鏡地区のことを調べた。

1970
年頃に減反
政策の対象
になった水
田に栽培す
る人が現れ
平成に入つた
頃には耕作
放棄地を活
用しようと
栽培研究が



高知市鏡地区のイタドリ畑。

始まった。徐々に栽培する人が増え、
「しゃくしゃく漬」という商品も誕生
した。イタドリ自体は全国どこにで
も生えているが、産地と生産者を辿
ることのできるトレーサビリティを
兼ね備えているのは鏡地区だけ。食
品工業団地に紹介したところ、「これ
は全国に売れる!」。鏡のイタドリを
持って首都圏で開催された商談会に
出席。馴染みのない県外のバイヤー
に試食を勧めると「なにこれ?」と疑
心暗鬼だったが、イタドリの写真を
見せると「ん!?」と表情が変わり、口
にする「雑草がこんなにおいしいと
は!」と意外性がウケて高評価。いき
なり外食チェーンなどからトン単位
の要望が複数届いた。

加嶋さんは鏡地区でイタドリを栽
培する川崎文雄さん(66)を訪ねて詳
しく話を聞いた。地区では自生して



イタドリ普及のためにおこなわれたイタドリの根っこの掘り取り(左)と、畑に植えられたイタドリの苗(右)。(高知市鏡地区)。

※ガラ刈り：2月に芽を刈り、成長を促進すること。

いるイタドリの中から皮を剥きやす
く肉厚で歩留まりのいい「赤茎」とい
う品種を選定し、株分け、さし根、
地下茎の子株利用などの繁殖法や、
肥料管理、ガラ刈りなど栽培法の蓄
積があり、傾斜地や小さい畑など耕
作しにくい畑でも栽培できる。雑草
なので農薬いらずで、家の目の前で
栽培することで適期に収穫し出荷で
きる。

しかし、鏡地区の出荷は年間約4
トン。加工品や街路市での販売など
でほとんど行き先は決まっている。
「こんな土地で育つなら、県内にい
くらでも畑はある」。鏡地区の生産
者と高知県、高知市、食品工業団地



2017年2月、スーパーマーケット・トレードショーに出展したイタドリ加工品。

がタッグを組み、イタドリの苗の販
売計画が立ち上がった。市場開拓の

ためイタドリ講習会を開催すると県
内から170人が集まり、鏡地区の栽培
や加工の方法をオープンにすること
で、苗の購入希望は1万7千本にも
上った。新規栽培に手をあげたのは、
山間部のJAや、県が進める集落活
動センター。どこも耕作放棄地を抱
える一方、皮剥きや塩漬けなど下処
理の経験のある高齢者が数えきれな
いくらいいる。

一次加工したイタドリは、食品加
工会社が待ち構える。40年以上、地
区内だけでおこなわれてきたイタド
リ栽培は全県へと広がり、さまざま
な加工品として花開こうとしてい
る。



【植物+防災】 野草を日常の中に

春めいてきたある日、四万十川の
河川敷。30人ほどの親子が脇目も振
らず「食べられる草」を探している。
採った野草と砕いたスナック菓子を
ビニール袋に入れて振り、簡単和え
物に。またある日、小学校の出張教

室でシロツメクサ

の花をてんぷら
にすると、小
学生が大喜び。
「クローバーの
花って食べれる

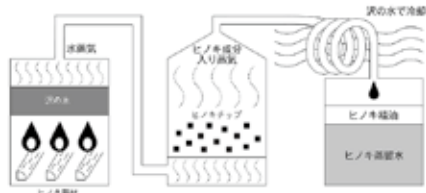


がや「サクサクしておいしい」。シソ
科のカキドオシはバスタソースに、
ツユクサの葉を摘んで玉子とじに、
彩りにお花も添えると、おしゃれな
ランチに変身した。「野草はおいしい
し、見た目もかわいい。一度見て、
手で触れ、匂いをかいだら覚えられ
る。自然の様子や季節まで感じられ
る」。斉藤香織さん(44)は、子どもた
ちに語りかける。

野菜ソムリエとして東京都で食育
活動をしていた斉藤さんは、畑で野



ヒノキチップに蒸気をあてて冷却すると、ヒノキの精油と蒸留水が出てくる。材料は県産ヒノキと地元の沢の水のみ。



「山の暮ら
た。山の中
から生まれ
る商品を作
てみたい」。ま
ず、仁淀川流
域で親しまれて

竹内さんは京都の老舗料理店に就職し、お取り寄せ商品の開発や東京の百貨店での外商などを長く担ってきた。便利な都会の生活に区切りをつけて仁淀川町に住み、地域の行事に参加し近所の人たちと交わる中で、これらのことを考えた。

別にな水が流れていて、ほのかにヒノキの香りがすることに気づいた。大原さんに聞くと、「下水よ。オイルの15倍はあ出る」。何かに使えるかなと、少し譲ってもらい持ち帰った。

竹内さんが暮らす家は築100年を超える。古い家独特の匂いが気になり、市販の消臭スプレーを使っていたが、「周りの空気がきれいすぎて、香りが浮いてしまう」。そこで、もらったヒノキの蒸留水をシュッとかけてみると、匂いが薄れ、ヒノキの香りがさりげなく広がった。好みの柑橘系の精油を混ぜ、タオルや洋服などに吹きかけたりと、日常的に使うようになった。



およそ9割が森林の仁淀川町。2014年に仁淀川町に移住した竹内太郎さん(42)は、焼畑をする会に



【ヒノキ十都会の目】 森の空気を共有する

参加し、池川木材工業会長の大原儀郎さん(82)と知り合った。誘われて会社を訪ね、建材やスノコなどの

たお茶や野草をベースにした「摘み草ブレンドティー」を形にした。「新しいけど懐かしい」と評判が立ち、ホテルやレストラン、料亭などで使われるようになった。



お茶や野草にハーブを加えた摘み草ブレンドティー。「gingin」は、秋冬番茶、スイカズラ、レモンガラスなどの味わいにショウガをピリッときかせたブレンド。

次を目を向けたのが、自らが愛用するヒノキの蒸留水だった。イメー
ジは朝靄けむる森の中。散歩をして
いたら、みかんの花の香りがふわつ
と鼻をかすめる。「都会のタワーマン
ションでこれを体験できたら……」。
高知県立大学の協力を得て成分分
析を実施。すると、アンモニアとトリ
メチルアミンの臭いを分解すること
がわかった。ユズや文旦など様々な柑
橘系のオイルを試したが、香りのパ
ランスを重視して、光毒性のないベ
ルガモットのオイルを選んだ。原料

※アンモニア：体臭やトイレ臭
※トリメチルアミン：生ゴミやペット臭



「にょいヒノキウォーター」は、ゆの森、オーベルジュ土佐山、COMO、マルニガーデン、ハマート新野店などの他、インターネットでも販売している。http://tetre-niyodo.jp/



左から社員の小原紀子さん、竹内尚美さん、竹内太郎さん。

は2つだけとし、よけいな物は混ぜないことにこだわった。「シュッシュで、どこでも森林浴。効果効能はもちろん、暮らしの中に今までになかった楽しみをつくりたい」。

2017年秋には、地域おこし協力隊を卒業した女性をスタッフとして迎え、フレーパーやパッケージを変えた商品など、次のアイデアを温めている。



の野草の成分分析を実施。その結果、カキドオシやヨモギはポリフェノール含量が多く抗酸化活性も高いことがわかった。シロツメクサはビタミンCと鉄分の含量が豊富で植物由来の鉄分の吸収率が高く、夏のドクダミにはほうれん草の3.5倍以上のβカロテンが含まれているなど、あまり知られていない特性を掴むことができた。「カルシウムなどのミネラルやビタミンなどの栄養素を摂取できるし、食物繊維は糖の吸収をゆるやかにしてくれる。それぞれに栄養が豊富で、非常時ではなくても人の生活に役立たせることができるんです」。

※土佐FBC：高知大学が主催する地域における食品産業の振興に必要とされる中核人材を育成するプログラム

澤良木さんと齊藤さんは防災の時に役立つ植物の基本をしっかり伝えて他の団体や人とコラボしたいという思いを込めて「防災植物」を商標登録し、日本防災植物協会を設立。防災植物教室の開催や、リーダーの養成に取り組んでいる。



菜を育てようと2012年に四万十市へ移住した。畑を貸してくれた澤良木庄一さん(94)と畑仕事の合間におしゃべりしていると出てきた言葉が、「防災植物」。思い出せば、東日本大震災で被災して避難所生活を送る人の食事は偏りがちだったし、お年寄りが家庭に生えているものを煮炊きして食べていたという話を友人から聞いてもいた。「どこに住んでも地震、台風、洪水で被災のリスクはある。もしもの時、食べられる植物はいっぱいある」。



澤良木さんと共に自然観察活動をしてきた仲間は植物の知識を提供し、齊藤さんは野草を採り入れるレシピを編み出していく。四万十野菜のパウダー商品を手掛けるLLPしまんととの稲田玲子さん(55)とコラボし、月に一度、防災植物と四万十野菜のカフェを開く。「いざという時、親しみのないものを急に食べられない」。揚げ物、和え物、パスタやピザなど、その時期に採れる野草を使った料理を創作し、普段の食事に野草を採り入れる提案をおこなっている。

さらに、齊藤さんは土佐FBCで学び、自身の課題研究として12種類

天上の畑にうまい大根あり!

仁淀川沿いの国道からガードレールのない林道を15分ほど走ると、標高約450mのいの町中追の大平集落に辿りつく。四国山地が見渡せる日当たりのいい畑に、大きく赤い中追大根が植わっている。中岡和子さん(84)は、先祖の代から家々で食べる分を作っていた中追大根を今も作っている。「他の大根よりおいしいし、とうがたって、花が咲いても、すぐ入ることはめったにない。煮いても沸かしてもぐだぐだにしないで、味が*しゅんでおいしいわねえ。

毎年3月から4月にかけて種を採り、「早う蒔いただけ太る」ので7月頃には畑を耕し、種を蒔く。日に当たれば首元が赤くなり、寒暖の差が大根をおいしくさせる。「大きいが直径20cmほどにも太る。皮の下に味があるき、皮は剥かんがえいよ」。たくさん採れた年は、「道の駅くらうど」の直販所に持って行く。

※しゅむ：染み込む

中追大根

なかおいだいこん

産地 いの町中追地区 収穫時期 11月~3月
特徴 大きく育ち、首元が赤紫色に染まる。皮が厚く、中は水分を多く含む。

和子さんの煮もの中追大根の煮もの

1. 中追大根を皮つきのまま1cmくらいの輪切りにし、さらに食べやすい大きさに切る。
2. 水をはった鍋に1を入れ、だし昆布、細切りしたトウガラシ少々、日本酒少々を入れて煮る。
3. 箸がすっと通ったら鍋を火からあげ蓋をして冷ます。
4. 食べる前にもう一度沸かす。昆布の味がしみて、大根そのものの味を楽しむ。



大豊在来

おおとよざいらいきゅうり

きゅうり

産地 大豊町 収穫時期 6月~8月
特徴 ずんぐりむっくりして、白しほがある。

暑い夏のBIGな水分補給

急峻な四国山地に位置する大豊町。碁石茶や銀不老豆など、固有の食文化が今も残る。標高が高い割に夏は高温になるため、暑い日は畑のきゅうりを採ってきて、塩を振ってがぶり。果肉はしっかりしていて、さわやかなきゅうりの風味が鼻孔をくすぐる。細長く緑色のものとは違って白っぽく、直径は軽く10cmを超える。家々で種を採り、作り継いできた。

長年トマトを栽培する岡崎秀仁さん(58)は、4年前にTeam Makinoから5種類の在来きゅうりの種を預り、大豊町で栽培する。「土地に合っているのか、大豊在来は樹の勢いがすごい」。しかし、暖くなるまで花芽がつかず、何度も摘心して伸ばしても収量は少ない。肥料をやると樹勢が旺盛になって花芽がつかず、病気に弱く、虫もつきやすい。子どもを育てるように、手塩にかけて世話をする。「味は格段においしい。生で食べてもいいし、火を通して煮崩れしにくい」。たくさん採れた時は、大橋通の「竹七屋」に並ぶ。

1. 大豊在来きゅうりの皮を剥き、果肉をピーラーで長く削る。(種の部分は除く)
2. 削ったきゅうりに塩を振って少しおき、軽く絞る。
3. 刻んだみょうがや大葉を加えて、二杯酢で和える。



1. 砂糖、酢、塩、だし、薄口醤油で合わせ酢を作る。
2. 田村かぶを食べやすい大きさにスライスし、塩でもむ。
3. しんなりしたら水でさっと洗い、水気を絞り、1を加えて和える。
4. 器に盛り、刻んだゆずの皮を添える。

田村つこが愛するバラ色の酢かぶ



田村かぶ

たむらかぶ

産地 仁淀川町田村地区 収穫時期 11月~2月
特徴 扁平型で表面は赤紫色。中は白く、肉質は柔らかく。

地域内外の“蕪主”が食べて支える

深いブルーの仁淀川を見おろす斜面に茶畑が並ぶ旧吾川村田村。かつては焼畑で、土地を耕し、赤くて大きい田村かぶが作られてきた。藤崎和子さん(84)は「平べったくて、だいたい丸い、バラ色のかぶ」と笑う。毎年9月頃、牛ふんや鶏ふんを混ぜて土を作り、日に当たりやすいように「*あごを切って植えたら、*ひとつりできる」。日に当たるだけ赤くなるため、こまめに根元の葉を取り、かぶの首元に日が当たるようにしてやる。霜が降りたら葉も赤く染まって、さらにおいしくなるという。

大きいものは2kgにもなるため、かつてはお正月に欠かせない縁起物だった。鯨の肉に、かぶの葉も実も入れてすき焼きに。煮込むととろりと柔らかく、うまみも出てくる。「田舎のコンビニおしおか」で販売する他、田村かぶを残していこうと2014年、「田村蕪式会社プロジェクト」が始まり、地域内外の“蕪主”が応援している。

※あご：畝(うね) ※ひとつり：自然に



地域の名のつく種

ずっと昔から種を採り、植え、収穫し、門外不出で守り継いできた作物がある。その土地にあった特徴や個性を持ち合わせた種は、地域の自慢!

殿様も愛した？ 幻のねぎ

古くから高知市の菜園場^{さいえんば}以東は田畑が広がり、お城下への野菜の供給地だった。高知市の歴史を記した書物によると、「下知の葱」は潮江菜と並ぶ有名作物。稲を刈った後に田んぼを耕し植えられる冬ねぎは、春のお彼岸の頃に花を付けるため、「畑にも(ねぎ)坊主が座っちゃう」と言われるほど馴染みのある風景だった。京都の九条ねぎ系という噂も立つほど評判が高かったものの、背が高く葉は柔らかく、とろみも豊富なため、流通の過程でふりにかけられ、徐々に姿を消した。

高知市潮江地区でねぎや葉物野菜を栽培する白岩哲さん(47)は、2年前に農家仲間から「植えてみんかえ」と勧められ、下知ねぎの株を分けてもらった。水を好むため、水分を切らさないよう追肥もしっかりして株を増やしている。「とろみが*うんとあって、熱を入れると甘くなる」。幼い子どもにも人気で、食べ出すと箸が止まらない。幻のねぎが今後イベントなどでお目見えする日も遠くはない。

※うんと：とってもたくさん



白岩さんの母の味
下知ねぎの酢あえ

1. 下知ねぎを2〜3cm くらいに切って、少し塩を加えてさっとゆがく。
2. ねぎと同じくらいの長さに切ったイカを、少し塩を加えてさっとゆがく。
3. 白味噌、米酢、砂糖を同量ずつ混ぜる。(砂糖は少し多めがオススメ)
4. 1と2と3に、すりゴマを加えて和える。

産地 高知市下知地区など
特徴 一般的な青ネギに比べて背が高く、葉が柔らかく、とろみが多い。

下知ねぎ

しもぢねぎ

マグロに勝る、畑のトロ

お舟や花台など華やかな秋の神祭で知られる室戸市吉良川町。東の川沿いをひたすら奥へ15分ほど車で走ると、山々に囲まれ谷川の流れる日南集落が現れる。70人ほどが暮らすこの集落に、赤ちゃんの顔ほどに大きく丸い「ぼたなす」が自家栽培されている。山川百利枝さん(70)は、「この辺のお年寄りが小さい頃から作っちゃったと聞き、いつからあるやらわからんねえ」。ぼたなす以外のなすが交配しないよう、地区全体で守ってきた。

毎年3月頃に種を発芽させ、夏に収穫する。台風銀座の異名を持つ室戸での露地栽培ゆえ、飛んでしまわないよう頑丈な支柱と防風ネットは欠かせない。さらに、実がつく時期に雨が続くと実がぼたぼた落ちてしまうので、「肥を切らさんよう、乾燥せんよう、水やりも気をつけて」、うまくやれば10月くらいまで収穫できる。「炭火で皮ごと焼いた焼きなすは絶品。柔らかくジュシーで、一度食べたら忘れられん」。町内の「キラメッセ室戸」や「A コープ」で販売している。



日南住民太鼓判！
ぼたなすの焼きなす

1. 七輪などに炭火をおこす。(吉良川特産の備長炭がオススメ)
2. ぼたなすを皮ごと網で焼く。
3. 箸で刺してじゅわっと柔らかくなったら食べごろ。
4. 皮を剥いて、ゆず酢たっぷりのポン酢で召し上がれ！



山川百利枝さん(後列左から2人目)と日南地区のみなさん

日南の

ぼたなす

ひなたの
ぼたなす

産地 室戸市吉良川町日南地区
特徴 黒光りする紫色で、大きく丸い。水分が多く、加熱すると優しい甘みが出る。



潮江の誇りを食卓に

高知市を流れる鏡川の南岸の潮江は江戸時代に新田開発され、水田地帯となった。潮江地区でほうれんそうや春菊など葉物野菜をハウス栽培する熊澤秀治さん(60)は、22歳の時、宮尾登美子さんのエッセー「土佐のぞう煮」の項に「うしおえかぶを使う」とあるのを偶然目にした。「潮江の名のつく野菜があったのか!」。板垣退助も愛し、牧野富太郎の手紙からは*「潮江蕪は方言」ということも判明。しかし、戦後栽培されなくなった潮江菜の行方はわからない。

衝撃から35年、熊澤さんの思いが届く。牧野博士に師事した竹田功さんが残した種がある日突然届き、半世紀の時を越えて復活を遂げた。「潮江菜はいくら煮いてもしゃきしゃきとして、だしは強烈にうまい」。毎年9月半ばに種を蒔き始め、11月から3月まで出荷している。大橋通の「竹七屋」や高知市内のスーパーマーケットなどで販売している。

※高知では潮江蕪と呼ばれていた



潮江菜

うしおえな

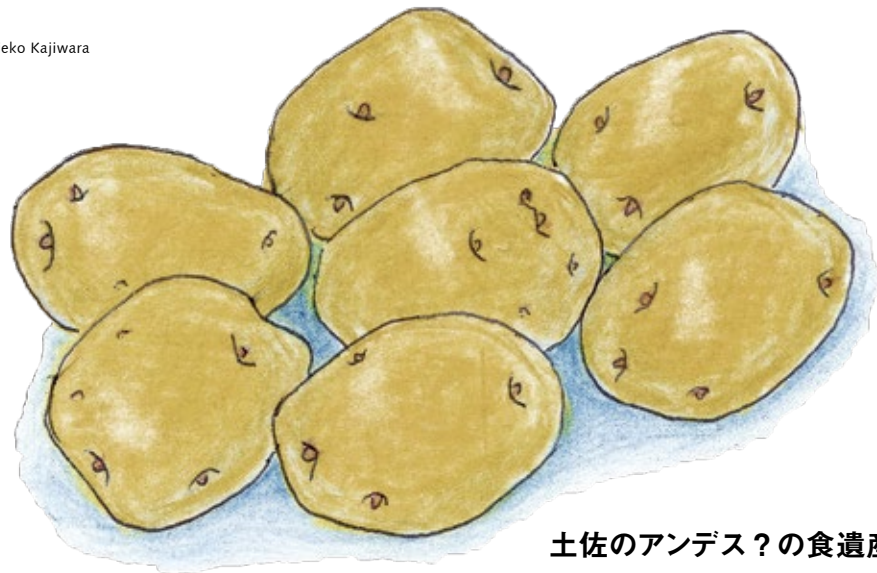
産地 高知市潮江地区
特徴 京菜、水菜の原種とされ、水菜と比べて葉の切れ込みが少なく葉柄が太い。



熊澤さんオススメ
ハリハリ鍋

1. 鍋にカツオ節と昆布でだしをとり、醤油で味付けをする。
2. 鯨のウネとねぎ、豆腐を鍋に入れて沸騰させる。
3. 潮江菜を山盛り入れて、火が通ったらできあがり。
4. 食べた後は麺を入れたり、雑炊にしたりして、だしを味わってみて!





土佐のアンデス?の食遺産



本川じゃがいも

ほんがわじゃがいも

産地 いの町本川地区 収穫時期 6月～7月
特徴 皮は黄土色で、小さい。中身はやや白っぽく、煮崩れにくい。



起え子さんイチオシ！
本川じゃがいも塩煮

1. 本川じゃがいもをよく洗って皮つきのままゆでこぼす。
2. 半分に切って、新しい水に塩を加えて煮て、冷ます。
3. 煮汁を少し残して捨て、焦げ目がつくまで炒りつける。

※ゲジ：煮た時に堅い所ややわらかい所がある状態



大道の昔高菜

おおどうのむかしのかな

産地 四万十町大道地区 収穫時期 11月～3月
特徴 茎に丸みがあって幅が狭く、葉は長く縦に伸びる。

平家が隠した?昔の種

四万十町十和からさらに北の山へ、約30軒の奥大道集落は戦国時代から良質の木材の産地として知られ、日本最古の*複層林が今も残る。冬は雪に閉ざされるため自給自足の暮らしが基本で、野菜を育て、豆腐も味噌も自家製、猟師が獲った肉がごちそうだった。



榮さん流 昔高菜と鶏肉の炒めもの

1. 昔高菜はさつとゆがき、ざく切りにする。
2. 鶏肉は適当な大きさに切る。
3. フライパンで鶏肉を炒め、火が通ったら昔高菜を入れて、砂糖、醤油、塩で味をつける。

生まれも育ちも大道の武内榮さん(80)は、代々種を採った「昔高菜」をはじめ昔大根や昔かぶ、赤さびを今も作る。昔高菜は10月頃に種を蒔き、冬に定植、春には収穫できる。草さえ引けば手はかからず、葉に細かい毛が生えているので虫がつきにくく、作りやすいという。「ゆがいたら色がきれい。それで水にさらしたら苦みが抜ける。わたしらあは、漬物にも、炒め物にも、田舎ずしにも、なんにでもするがよね。ええ野菜やと思う」。たくさん採れた年は町内の「十和の台所」などで販売している。

*複層林：成長期の違う大きな木と小さな木が同時に成育している森林



左から、武内榮さん、川上久恵さん、竹内穂穂さん

やすなか
安中美喜子さんの

いりもち

仁淀川上流域に伝わるいりもちちは「もち」にして餅にあらず。やわらかく練ったおまんじゅうの生地を蒸さずに焼いた、お山のパンケーキ。

「春のヨモギは色がきれいで、味が濃いねえ。」
30年来いりもちを作る安中美喜子さん(75)は、春になるとヨモギ摘みに忙しい。クリ畑やユズ畑に分け入ってヨモギを見つけ、芽立ちを摘む。一人では足りず、知り合いに頼んで1年分を確保する。

かつて安中さんがお母さんに食べさせてもらったいりもちちは、稲刈りの後に撒いた小麦を粉にして練って焼いたものだった。しかし、上名野川の友達の家で、いりもち観がガラッと変わる。ヨモギがたっぷり練り込まれ、独特の香りと甘い餡がベストマッチ。「いや、おいしい！私も作ってみたい」と、試行錯誤が始まった。ヨモギが

苦手な我が子のために、丁寧にアクを抜き、小麦粉に米粉やもち粉を混ぜて餡をたっぷり入れ、もっちりとした食感と上品な風味の納得できる味に。
毎朝手作りのいりもちちは、焼き印代わりのヨモギが目印。午前中には売り切れることもある。



安中さんのいりもちちは、3個入り300円。月曜以外毎日、池川439交流館に並びます。たくさんほしい方は、前日までに電話予約をしてください。

❖ 池川439交流館
仁淀川町北浦450-2
TEL:0889-34-3988

いりもちインフォメーション

仁淀川町のドライブイン引地橋や、ゆの森、日曜市(高知市)などにも、地元の人たちお手製のいりもちが並びます。食べ比べするのもおすすめ!

家業を
継いだあの人
せがれ
vol.22

植木屋
高橋 伸昌さん

木と暮らす喜びを

伝えたい

先祖や家族が植えてくれた木。
幼い頃の思い出が詰まっている庭。
そこに住む人が変わっても、
庭は代々引き継がれ、
木と暮らす生活は続いていく。



「この木はおじいちゃんが植えてね」「あの木は子どもの時によく登った」。仕事の合間に、お茶を出してくれたお施主さんが思い出話をしてくれる。台風などで枝が折れたり病気に



木の輪郭を作るように刈り込むのではなく、1本1本の枝や葉を整えることで、葉を切らずに形つくる。葉が陽射しを遮るところは枯れてしまうので、適度に葉や枝を透かし、木のいきいきとした姿を見せる。写真上はイヌマキ。

艶のある緑の葉がピンと天を向くマツ、光輝く葉と陰影のある枝振りのコントラストが美しいマキ。高橋伸昌さん(35)は、木の時間じづくりに向き合い、手入れをする。「植木屋」の屋号を掲げて16年。個人宅の庭の施工、剪定や管理などを引き受けている。

高知の庭木職人

森林率84%を誇る高知県。自然が身近にあるからだろうか、他県に比べて観光名所となるような名園はあまりなく、伝統を受け継ぐ造園家もほとんどいない。南国市左右山地区には戦前から苗木や植木を育てて街路市などで販売する生産者が集まり、植木の産地として知られた。庭木の手入れは5〜8月の夏刈りと、10〜12月の冬刈りの年2回。季節の仕事



高橋さんが手入れをするウバメガシの仕立て木。刈り込んだり透かしたりせず、木の成長に合わせて太らせることで、葉葉が全体に行き渡り、暴れていた枝を落ちつかせている。

現場へ行くことがかなわなくなり、2002年の春、独立した。

生き物相手の仕事

祖父から10軒ほどの庭を引き継いだ。従う人もなくなり、改めて庭を見回してみると、どの木も昔ながらの同じ形に切り込まれていることに気がついた。その形を維持しようと、丸いものは丸く、毎度同じ形に刈り込む。しかし徐々に形がいびつになり、伸びが早い枝は刈り込む頻度が増え、木がちびていく。「なんか違う」と感じるものの為す術もない。

22歳の春、離婚。「昨日まであたりまえにあったもんが、突然なくなる。泣いて動きたくなくても仕事には行かないかん」。木の輪郭を気にしすぎて強く伸びる枝を切ると、より一層暴れだす。幹や枝など見える部分ばかりに気を取られていると、根腐れを起こす。一度弱ってしまった木を元に戻すのは何年かかる。木に振り回される毎日だった。

「この木ら、こじめられちゆう」。10年ほど前のこと、頼まれた南国市のある庭を見て息をのんだ。家の先代が50年くらい前に植えたイヌマキやクロガネモチ、ウバメガシが押さえ付けられ縮こまっている。クロマツは、台風が塩を含んだ雨を降らせてた影響からか赤茶けて枯れかかり、お施主さんも「もう切ったほうがいいろうか」と不安げ。「さて、どうしたものか……」。マツの枝を引き寄せよ

木の声を聞く

として、兼業で植木の手入れを請け負うお百姓さんも多かった。基本的な形はあるものの、枝の伸ばし方や柵の作り方、形などは職人それぞれが腕を振るって表現した。戦後、家を持つことがステータスとなり、マツやカシなどを年月かけて形造った「仕立て木」を好んで庭に植える人が多くなり、高知では専門の造園家や一人親方と呼ばれる職人が増えていった。昭和50年代頃には、室戸市や土佐清水市の山中に自生するウバメガシを採取し畑で庭木に仕立てることも増えた。職人が造る樹形のよさから高知のウバメガシとして評判となり、関西圏などにも運ばれた。最近では、住宅の洋風化に伴い、常緑樹による仕立て木よりも自然樹形のまま植えつけしてあまり刈り込まないスタイルが好まれるようになり、モミジなどの落葉樹を多用する作風が増えてきている。

祖父の姿に憧れて

南国市で生まれ育った高橋さん。夏休みや春休みは父の故郷の土佐山田町平山へ遊びに行った。山や川へ入って探検したり、きれいなカラスウリを採ったり。体を動かすことが好きだったが、ケガをすると血が止まりにくくなる血友病のせいで、成長期に足首が内出血して腫れ、痛くて歩けないことも。両親にはスポーツを



祖父の大野義一さん(92)と高橋さん。「昔は厳しいおじいちゃんだったけど、今はなんでも話せる一番の親友」。

「植木やらせてくれんろうか」。頼み込んで、祖父の仕事について行く日々が始まった。「この木、刈り込んじよけ」。祖父は初っ端から木を触らせ、高橋さんは見よう見まねで枝葉を刈り込む。口で説かれたことはないし、手取り足取り教えられたこともない。たとえ体調が悪くても這ってでも現場へ行き、疲れていても帰宅後に畑仕事をする祖父の背中が脳裏に焼きついている。徐々に仕事を任せられ、高齢の祖父と一緒に



高橋さんが手入れをする南国市の庭。写真右のゴヨウマツは50年前と比べて大きく成長し、庭の雰囲気も変わっている。





「**お便利続々**」**特別企画**

とさぶし ポスト

とさぶしはおかげさまで創刊5周年を迎えました。
 節目の企画として、これまで登場して下さった方の
 ニュースや読者のみなさんの声をお届けします。

400年ほど前に作庭されたと伝わる高知市の「加尾の庭」。4年ほど前から関わり、シンボルツリーのイチヨウの剪定や、台風で折れた木の手当て、池の修繕から草引きまで、仕事は多岐にわたる。



く見ると、光を追って伸びようとしている芽があった。芽の出方を観察し、葉や枝を触ってどこを切るか選択を迫られたその時、「まだ生きたい」。木の声が聞こえた気がした。「生きたい言いゆう。人間と一緒に、木は生き物なんや」。当たり前前ことに気づいた。

自らが施したことの結果は、木の成長のペースでしか見えない。右へ伸ばすのか、左へ伸ばすのか、すぐに決めずに、木と話して翌年決めるという判断も組み合わせ、最後は木に選ばれる。枝振りがきれいに見えるように、傷を丁寧に取り除き、細かい皮を手でなでて除き、化粧を施す。「僕よりも遙かに前から生きてきた木と、人の時間の流れ方は違う。どれだけの時間をしめますかで、木の個性が引き立ってくる」。ガチガチに固まっていた木は少しずつほぐれ、解放されていく。

庭の変化に気づいたお施主さんの



表情が変わった。「うちの木、こんなになるがやあ」。庭全体の雰囲気がい、近所の人も「おまんち、きれいに なっちゅうな」と立ち止まる。高橋さんへの相談も舞い込み始めた。

木が仲間を呼ぶ

「こんな木、見たことない」。高橋さんがInstagramで投稿した木の写真を見て、県外から植木職人が高知にやってきた。「木と木の濃淡、枝葉の透かし方、庭全体のバランスが抜群。こんな仕事ができるお施主さんとの信頼関係もすごい」。

木を大事にしたい、木を助けたいという気持ちを通じて意気投合し、お互いの現場を行き来する仲になった。県外の植木職人とのネットワークが広がり、剪定技術や道具の使い方など、経験の交流が始まった。

「そろそろ植え替えしちゃうりたい」と言う高橋さんの元



に、京都と大阪の植木職人が助っ人に駆けつけた。裏庭に植えられていた樹齢30年ほどのマツを、水を含んだ根元を乾かさないうように厚めに土を残して鉢巻きし、数十メートル移動する。重さはおよそ200kg。「一人では絶対ようせんこと。どうしてもやりたいたつぶやいたら2人が駆けつけてくれて」。大人3人が精一杯の力で持ち上げ、塀を越え、目当ての場所まで運ぶ。「こっちの顔を見せたいき」と、高橋さんはマツを四方から眺めて指示を出す。

「家に縁があるというのは、ほんとうに幸せなこと。草木一本あるだけで、季節の移り変わりも、生きる強ささえも教えてくれる。傍におってくれるだけで、心が満たされる。木と人との中間で大事なことを伝えていく、そういう仕事をしていきたい」

大阪の田中雅之さん(左)と京都の亀山雄飛さん(右)。年に何度も高橋さんの現場の助っ人にやってきたり、飲み会をしたりしている。

※しゅます：染み込ます



14号に登場

ローカルかつディープな地産地消を実践する土佐山田ショッピングセンター。10種のネタに3種のシャリを組み合わせた「バリュウの田舎寿司」が「お弁当・お惣菜大賞2018」お寿司部門で最優秀賞を受賞！HP value-tsc.jp

伊藤 舞 36歳 絵描き



黒い動物とビビッドな色、インパクトのある表紙に、どこにあっても、あ、とさぶしだと目を引かれていました。『とさぶし』の字も可愛くて好きなんです。季刊誌なので、高知の四季を一枚絵やイラストで表現したページがあると優しい印象になるかな、と思います。スポーツ情報も欲しいです。

小熊 果絵 45歳 東京都在住

初めてとさぶしを手にしたのは高知空港。13号のウツボの表紙に引かれました。中を開くと、捌き方から細かい情報までありマニアックなことが好きな私にはドンピシャでした。再び高知を訪れ、18号に登場していた野尻さんに「鹿肉の日」でお会いしました。高知で観光はもちろん、生活を楽しむのにとさぶしはぴったりです。



下元 祥世 43歳 室戸市在住

とさぶし創刊号を手にとった2か月後、期せずして高知へUターンする事となった私。あれから5年、創刊号で特集されていた室戸に住み、紹介されていた皆さんにご縁をいただき、その風景の中で生活しています。

大塚 智裕

20代 EIMONS 代表

とさぶし列車のイベントに参加しました！ 列車を貸し切っておしゃくをする体験は初めてで新鮮でした。



中原 明子

36歳 黒潮町在住

21号の「とっておきアイテム」を読んで、行ってみたいお店が増えました。こだわりの逸品みたいなのが好きなので、もっと見たい！

山崎 将司

45歳 オーナーロースター



創刊号からお店に置いてあります。冊子を見ながらお客さんと話をしたり、県外に住む友人へコーヒを送る際に同封したり、バックナンバーが欲しいと言われてストックを渡したこともありました。とさぶしによって県外から高知に来るきっかけになり、さらに地元がもっと盛り上がっていくといいなと思います。



相馬 夕輝

D&DEPARTMENT PROJECT 代表取締役社長

「とさぶし」と聞いて最初に頭に浮かんだのは「節」。民謡はそれぞれの持つ郷土色を強く表しながら、民衆によって自由に口承で受け継がれ、伝わり、歌として残り続けてきます。「とさぶし」が持つ思いが、民謡のように歌われ、多くの土佐の人と、土佐に関わる人とで、楽しまれ、長く受け継がれていくことを楽しみにしています。

稲浪 理恵

39歳 神奈川県在住

呑んでも乗れる、乗っても呑める！ 鉄道ってやっぱり酔いですね。先日、またまた高知に呑み鉄でうかがいました。大正市場のお刺身で呑む久礼は最高です。また、とさぶし列車を走らせてください。



矢部 美希 32歳 北海道在住

中学生の頃から高知に行くことを夢んでいた私。3年前、念願叶って高知市内を旅しました。そこでとさぶしに出会い、2年前は室戸・安芸・津野・梶原へ！ 去年はレンタカーを借りて、佐川や越知、大月、土佐清水方面へ。とさぶしの記事に登場する土佐弁を予習し、現地で習得(笑)。高知の奥深い魅力を知り、もっと知りたい！ いつか移住したい！



16号に登場

池本自歩さんが手作りする「ばかたれ」は海を渡ってドイツへ。料理研究家の田中杏菜さんは「料理にコクと旨味を加えおいしさの質を何段階もアップさせてくれる」と大絶賛。込められた思いにも共感し、コラボレシピが繰々登場！

Anna's Küche in Deutschland



17号に登場

高知県の東部と西部を運行する土佐くろしお鉄道。奈半利⇄宿毛間の「太平洋横断列車」が運行！ 沿線ではパフォーマーの登場や地酒や食べ物の積み込みをし、40人のお客さんは大満足。四万十川の上を初めてオープンデッキ車が駆け抜けました。

tosakuro.com

井出 雄樹

24歳 室戸市地域おこし協力隊

21号に出た室戸の藍染め体験に参加しました。今、わな猟の免許を取ったり、林業研修に行ったりしています。いつかとさぶしに取り上げて～！

和田 匠平

28歳 高知市在住



アゲアゲ天国のディープなチョイスが好きです。高知のストリートカルチャー特集読んでみたい！

矢野 純司

37歳 佐川町在住

6号に出ていた永野旭堂本店のニコニコパンのじゃりじゃりした食感が好きです。わが町の西村製パンのバナナパンのなんと甘い香りがやみつきです。パン特集、再び！

池川 留理子 50代 大月町在住

県外からの移住者が驚いた「方言あるある」をやってほしい！



濱窪 奈央

20代 高知市在住

とさぶしを初めて見た時、自分の生まれた県なのに知らない事が多くて驚きました！ 特に雑貨が好きなので、次は何が紹介されるか楽しみです。おびさんマルシェの記事を読みたいです！

杉内 壮也

28歳 高知市在住

高知県でも少しずつ増えているゲストハウスの特集をやってほしい！



沢渡茶の栽培から販売まで手掛ける岸本憲明さんが、仁淀川町に「茶農家の店あすなる」を開店！ 沢渡茶をふんだんに使った料理やスイーツなどを販売し、お茶の魅力を伝えています。

沢渡茶



12号に登場

大川 知子 60代 東京都在住

美味しい物に目が点になり、ふるさとを熱く語る若者に拍手を送り、昔からの伝統を守り伝えようとする人の情熱に心打たれる。この小さな冊子には土佐の宝物がぎっしり詰まっている。

畑山 里美 41歳 図書館司書



特集・連載の内容はもちろん、デザインや写真、フォントに至るまで、そのこだわりっぷりは、頑固だけど気骨のある“いごっそう”そのもの！



13号に登場

強烈な見た目と意外なおいしさで須崎の町おこしに一役買っているウツボ。マルキョー醤油では数年がかりで試作に取り組み、地元で愛されてきた醤油と高知県産のショウガを加えた「うつぼのしょうが煮」が誕生しました。HP jozojo.com

島根県安来市役所

シティプロモーション調査研究チーム



私たちは人口減少に対し若く奔放な目線で向き合い、規格外の地元愛を求め20人くらいで活動しています。とさぶしは我がチームのバイブル。「地元愛の醸成」を先駆ける最高のツールとして、毎回たくさん学びをもらっています。この刺激を力に変え、我々も市民と一体となり、わがまちへの愛着を深め、誇れるまちづくりに向けて挑みつつけます！

藤原 正賢 ナガラボ編集部/㈱BAZUKURI

とさぶしには観光ガイドやネットニュースでは知ることのできない情報が詰まっています。その県民巻き込み型の編集に影響を受けました。現在、地元長野市を拠点に、「ナガラボ」や「ながのシティプロモーション」といった住んでいる人同士が一緒にできる仕掛けをつくっています。いつか長野市と高知など、地域同士でのコラボができると思うと思っています。

