

# 森の風の記憶

諸塚村観光協会「まちむら応縁倶楽部」

諸塚の四季 Vol. 53「森住八策 ～まず人と資源を動かすこと～」

通巻 第53号

平成22年8月31日発行

## 目次

やま学校日記 2  
エコツアー第98回

諸塚を食べる 4  
夏を乗り切れ！オクラ

NEWS 5  
大豆応縁倶楽部11期

イベント情報 6  
いよいよ100回記念！

～櫟の森の歳時記～



キレンゲショウマ  
(小原井 黒岳)

地域づくりの鉄則「森住八策」の八番目は「最初にお金を考えるのではなく、人と資源を動かすことを優先する」です。

厳しい経済情勢下で、お金はとても大事ですが、最初にお金を欲しがるとはなく、みんなが何をしたいのか、何が必要かを考えて協力し合って活動すれば、みんなのなかでその道具である「貨幣」が動き、自然と経済が活性化します。誰かが大儲けすることはないけれど、お互いの信頼関係が生まれ、安心安全な地域運営ができます。

先日、某自治体の議員視察団が来村されました。産業振興政策がテーマでしたので、「斬新なことや大きな事業が主眼ではなく、コンセプトに合えば、小さな事業でも確実に続けていくことを重視しています。お客様との顔の見える関係を活かして、売上よりも評価、値段でなく品質で勝負します。大量生産・大量消費の時代は終わり、多品種少量生産で顧客ニーズ＝人の心に応えられる、自立した小さな経済がこれからの主流と考えます」と話しました。

参加者から「この厳しい山村が、この期に及んで経済は二の次と言えるのは、誇りか、自信か、見栄か？」という意地悪な質問がありました。正直腹は立ちましたが、ぐっとこらえて、「見栄かもしれないが、経済最優先の施策は、おそらく限界。日本全国が東京と競争すると、資本の勝負なので格差は広がります。小さな流通は、むしろ小さい山村しかできないから、我々は生き残れると信じます」

「どこも同じはずですよ」という言葉は、ぐっと呑み込みました。国の借金900兆円、九州8県の借金総額も約10兆円。すでに破産寸前で、今までどおりの発想は、事態をより深刻にするだけと思われまます。お金はいらぬと言っている訳ではない。少し横に置いて、何が一番大事かを考えてみると、突破口が見えてくるかもしれません。(矢)

## 7～8月の出来事

7月17日～ やま学校100回記念写真展スタート

8月7～8日 エコツアーやま学校特別編  
手作り紅茶で森のティータイム

8月21～22日 エコツアー第98回  
「うなぎ釣り・むらのお盆料理・源流散策」

全村森林公園 諸塚  
百彩の森づくり

諸塚村



# やま学校日記

第98回エコツアー「諸塚でやま学校しよう！」  
平成22年 8月21～22日 参加者 25人



にぎやかに食事準備



グツグツといいにお〜い！



ノコギリ上手く使えるかい？



かし針にエサをしかけ中

## ムラのおかあさんに習うお盆料理

今回の会場、飯干公民館に着くと、さっそく地元のおとうさん・おかあさんたちの案内でやま学校のはじまりはじまり。まずは、おやつづくりと夕食の準備・明日のお昼のそうめん流しの準備と3チームに別れての作業となりました。

今夜の夕食は、むらのお盆料理がテーマ。諸塚のお盆と言えば、棒だら煮が定番。こちらは準備に2日ほどかかるのであらかじめ飯干のおかあさんたちが仕込みを済ませてくれました。調理作業は“こくしょう”づくりがメインとなりました。これは、飯干地区の法事や葬儀の時の定番料理、根菜や乾しシイタケ・干しタケノコ・厚揚げ・コンニャクなどが入った具だくさんの煮物です。大鍋でぐつぐつと煮込んで、いい香り！ととてもおいしそう！

## おとうさんは山へ流しそうめん準備

1チームは溪流の里ログハウスへ移動して、明日の昼食のために流しそうめん用の竹準備です。飯干のおとうさんたちの手ほどきで、竹を割り、節を叩いてきれいにします。子どもたちはノコギリを使って、めんつゆをいれる器づくりにも挑戦。移動途中には、川に仕掛けを沈め、この後のうなぎ釣りのエサとなる“アブラメ”(アブラハヤ)もつかまえました。

## ウナギがつかえますよ〜に！

みんなで集まっておやつを食べたら、ウナギとりの仕掛けを作ります。テグスをしっかり縛り、うなぎがかかった時に外れないように。飯干のお父さんたちの手ほどきで、初めてするという子どもたちも頑張って作りました。合計50本のしかけが出来上がり！さあどのくらいかかるでしょう。川の神様をお願いしながら、5班に別れて飯干地区内の各所に仕掛けました。

夕食の交流会は、飯干のおとうさん・おかあさんが加わり40名を超える大人数。どれも地元でとれたものばかりが並ぶ贅沢な食卓でした。

## 今月のやま学校ごはん

### 飯干地区のなつかしのおやつ『めしもち』

作り方：潰した麦ご飯と小麦粉をまぜる。

団子状にかたちづくり、蒸かす。

食べ方：きな粉をつける、しょう油をつけるなど

残ったご飯を美味しく生まれ変わらせるアイディアレシピ食べ物を大切にしていた山村の先輩  
おかあさんたちの知恵からうまれた一品。



～やまの風 まちの風～ 8月7～8日で行われたエコツアー特別編「紅茶づくり」初の試みでしたが、美味しい紅茶が出来上がりました。「やま学校」ツアーにご参加の方は、→



## やま学校日記 2日目 8月22日(日)

2日目の朝は早い！6時に集合してうなぎのしかけを上げに行きます。昨晚、おそくまで交流をがんばった大人も、たっぷり遊んでぐっすり眠った子どもたちも、全員集合です。

さあ、お楽しみの漁果は…？なんとウナギが3尾にヤマメが6尾。このうちヤマメの1尾はサクラマスと言ってもいいような立派な大きさ。背びれや尾びれまで美しい桜色でした。地元の人も驚く、めずらしい獲物でした。

### 緑のトンネルに行く 源流散策

朝食を食べた後は、源流散策に出掛けます。案内人は、飯干の森と川をよく知る甲斐和美さん。原生林の緑のトンネルを抜け、白土々呂滝に会いに行きました。夏の日差しが輝くいい天気でしたが、森の中はそこまで暑くなく快適な散策コースです。渓流を渡る風も心地いい！白土々呂滝では子どもたちを中心に渓流探検隊を結成。川の中をじゃぶじゃぶ歩き、岩をよじ登りながら進むプチチャレンジコースです。滝のすぐそばまで行き、水しぶきに歓声をあげました。散策の途中では、ハチミツを集める“ミツバチウト”やわさび田、カワハもを見つけました。森や川の恵みに触れた散策でした。

### お楽しみ！流しそうめん

源流散策から帰ったら、お楽しみの昼食・うなぎの蒲焼きと流しそうめんです。炭火で焼いたウナギは少しづつでしたがみんなの口に渡りました。ヤマメもじっくりと塩焼きで頂きました。子どもも大人も楽しい！流しそうめん。地元のおかあさん達が持ち寄ってくれた薬味各種も好評でした。ネギにシソ・みょうが・“イノス”(ゆず)・“コショウ”(唐辛子)。これ、すべて“さえんば”(家庭菜園)で手に入るんです。これもまた、むらならではの食事です。

あっというまの2日間、もう1泊したいとの声も聞こえてきました。諸塚での体験が、夏休みの楽しい思い出に加わればうれしい限りです。(田)



ウナギつれちゃいました！



川を渡る風がきもちいい～



おとなも子どももみんな夢中



森と川の恵みに感謝！  
うなぎいただきます！

### やま学校生の声 参加された皆さんの感想です

★地元の方に教わりながら、新鮮な食材でお盆料理をつくるのが出来てとても楽しかったです。

☆自分がかけた針にはかかりませんでしたが、全体では捕れていたのが満足でした。

★おにいちゃんたちがあそんでくれて、楽しかったです。

☆子どもたちに自然の体験・源流を歩き滝を見た時の達成感を味あわせることが出来ました。ありがとうございました。

(→つづき) 飲んでいただけます。また、レストランどんこ亭のランチバイキングでもお出ししています。諸塚の美味しい水で淹れた「やまがっ紅茶」をぜひ味わってみてください。



## 諸塚を食べる！ 第53回 「オクラ」

諸塚のさえんぼ（家庭菜園）からこの時期いち押しの食材をご紹介します。

**まろやか！なめらか！そんなオクラになりたい！**



まだまだ残暑厳しい毎日ですが、みなさん体調崩されていませんか？ 今回の「諸塚を食べる」は、私（筆者）の中の夏野菜チャンピオンをご紹介します。それは、「オクラ」です！

暑い夏！を乗り切るために欠かせない私の夏の定番メニューは、冷や奴、そうめんチャンプルー、夏野菜カレー。このベスト3のいずれにも登場してくる食材がそう、「オクラ」なんです。

つまり、「オクラ」大好き人間なんです。なぜ好きなのか、考えてみましたよ。ポイントは、確かな歯ごたえがあるにもかかわらず、周囲の食材を上手に活かす“まろやかさ”と“なめらかさ”。これが、私が考える「オクラ」の魅力。私もこんな人間になりたいものです。

ところで、このオクラ。漢字では、「秋葵」と書くようです。ここから想像がつくように、オクラは葵（アオイ）の仲間。アオイ科トコロアオイ属の植物に分類されるそうです。和名では「アメリカネリ」と言い、他の呼び方で「陸蓮根（おかれんこん）」とも言われるそうですよ。確かに、中身の穴、刻んだ時の粘り気なんか蓮根と似た部分がありますよね。

私が大好きなオクラの粘り気。この正体は、ペクチン、アラピン、ガラクトンという食物繊維なんです。つまり、コレステロールを減らし、夏バテ予防、便秘・下痢に効く腸整作用が大いに期待できます。

暴飲暴食、冷えた食品の過剰摂取など、何かと食生活に問題が生じるこの季節、オクラは私たちの健康維持にはもってこいの食材です (\*^\_^\*) (健)



色鮮やかで、うぶ毛が密生しているものが新鮮↑  
意外と(?)きれいな花をつけるんです。→





## NEWS! とうとう11年目突入！大豆応縁倶楽部

晴天の下、11年目の大豆の植え付けを行いました。(2010.7.24)

今年度もはじまりました「大豆応縁倶楽部」。七ツ山地区の休耕田を利用して大豆を栽培し、収穫した大豆で七ツ山のかあちゃん方に習ってこだわりの田舎みそを仕込みます。

スタートが出遅れてしまったこともあり(^\_^)、7月中旬より会員募集、畑用地の確保、草切り、地均し・畝たてと一気に作業を進めました。

7月24日、炎天下となったこの日、地元・七ツ山地区の方をはじめ会員希望者4名を含めた計10名で植え付けを行いました。少し動くと汗が流れる本当に暑い日であり、作業の進行が心配されました。しかし、日向市からお手伝いに来てくれた小学生が大活躍！！七ツ山地区住民のお手製農具で次々と穴を開けていき、作業はかなりのスピードで進行。終了予定時間をはるかに上回る速さで植え付け作業が終了しました。「あの場にあの若さあふれるリズムとエネルギーがなかったら」と想像すると…感謝！感謝！！です。

その日に植えられた大豆は、夏の暑さや鳥の食害にも耐え日々生長中です。それとともに、大豆周囲の野草たちも活発に育ってきています。これからの時期、会員の皆様をはじめ多くの方に草取りや収穫、みそ仕込みなどの作業に協力をいただかねばなりません。

忘れられない味の大豆とみそを作り上げるため、みんなで大切に育てていきましょう！

※第11期の会員募集はご応募を締め切りました。  
満員御礼！たくさんのご応募ありがとうございました。



畑の準備 うねづくり中



豆の植え付け  
素晴らしいリズムでした！



植え付け  
5日後に発芽！



今年の生育、順調です！

(→) 詳細プランが決まり次第、ご応募いただいた皆さまにご連絡さしあげます。今回採用されなかったプランも、きっといつか実現させたいなと思っております。



イベント情報

エコツアー

いよいよ開催間近！  
好評お申し込み受付中

「諸塚でやま学校しよう！」第100回  
～森に生きる暮らしの豊かさをあなたに～

もろつかの秋を楽しむ厳選5コース！

★コース1 ムラの醍醐味を味わう（定員15人）

一度食べたら忘れられない手作り絶品コンニャク

☆コース2 ハチの子獲りとハチ料理祭り（定員10人）

隠れた人気、山の珍味ハチの子獲りを体験！?

★コース3 秋祭りでむら人と語らう（定員10人）

元気あふれる飯干集落のむら祭りに参加します。

☆コース4 厳選とっておきのスピリチュアルスポット巡り

諸塚の自然から元気をもらう癒しの旅（定員10人）

★コース5 限定！リクエストに応えるスペシャルプラン

※スペシャルプランの企画応募は締め切りました。

2日目の昼食は、  
ムラの秋祭り料理が大集合



秋のムラの恵み！

ベテランやま学校講師陣と語る、やま学校特別講座を開催

日時 平成22年10月16～17日 1泊2日

参加費 一般 6,500円 中学生以下 5,500円

3歳児未満無料 ご家族3人目より割引

集合 10月16日(土) 12時 しいたけの館21

申込み 10月5日(火)必切 但し定員になり次第終了

食事はむらのお母さんに習って参加者皆さんでの共同炊飯  
となります。

●今後の予定・お知らせ

9月4～5日 第99回エコツアー

カヌー教室・そばまき・森のおやつ

9月14日 森のエコゼミナール

(日本森林計画学会)

9月18日 諸塚ぎやあな祭

10月2～3日 森のエコゼミナール

(宮崎大学農学部)

10月16～17日 第100回エコツアー

10月20～22日 森のエコスクール

(延岡市立恒富小学校)

●季節の見所・おすすめ情報

9月の連休、お出かけ先はもうお決まりですか？諸塚のログハウス・森の古民家はご家族・友人とゆっくりくつろげますよ。

【編集後記】

◆夏の終わりのある日、諸塚山岳会の皆さんと源流沢登りに出かけてきました。河原歩きからロープを用いた本格的な滝のぼりまで変化に富んだグッドコースです。来夏には沢登り企画が実現か!!?(田)

◆8月9日に第1子(女の子)誕生！希望していた立ち会いは間に合わず(泣)しかし、何だか周囲のすべてがリセットされたような感覚。不思議なモノですね。先輩方、これから子育て指導よろしくお願いします。(健)

◆諸塚村は、貴重な動植物の宝庫。絶滅が危惧されるキレンゲショウマが、お盆明けに可憐な花を咲かせていました。今年は、国際生物多様性年。貴重な自然を守るべく、本格的な保護事業を始めます。(矢)

〈発行元〉

〒883-1301 宮崎県東臼杵郡諸塚村 大字家代3068

しいたけの館21内 諸塚村観光協会事務局

電話 0982 - 65 - 0178 FAX 0982 - 65 - 0189

(毎週水曜休館)

Mail ecom@vill.morotsuka.miyazaki.jp

諸塚村HP http://www.vill.morotsuka.miyazaki.jp

諸塚村ブログ http://blog.morotsuka.jp

最新情報はツイッターでも発信中！@MorotsuKanko

全村森林公園 諸塚  
百影の森づくり

諸塚村