



遊佐町 鳥海山より庄内平野を望む

山海に囲まれ 恵み豊かな庄内平野

 庄内銀行

Cradle 7

「クレードル」出羽庄内地域文化情報誌

2020 July/August
令和2年7月1日発行(隔月奇数月発行)第10巻6号(通巻80号)

発行/ Cradle事務局 山形県鶴岡市山王町8-15(株)株式会社 出羽庄内地域デザイン 電話0236(64)0888
制作/ Cradle編集部 山形県酒田市京田2-59-3(有)株式会社「ポニーショウ」電話0234(41)0012

美しくなつかしい、日本をのせて。

Cradle

特集
わたしたちの
日々と暮らし
庄内憧憬
島津睦子
パン・洋菓子研究家

「クレードル」出羽庄内地域文化情報誌

7

2020 July/August
TAKE FREE
NO.60



「岩牡蠣^{がき}からパン!?」豊かな心を育んでくれる庄内では、そんな夢も実現できそうです。

庄内の豊かさから 生まれる発酵力 島津睦子

サフラン色の空が少しずつグラデーションになり、冬の夕焼けの美しさに皆言葉もなく立ち尽くしている、間もなく昇ろうとする月の光で田園の水面がきらきらと光り耀き、沈む陽と月が挨拶を交わす、そんな光景を目にする素晴らしいひとときを過ごしました。念願だった真冬の庄内旅のスタートです。凍てつく寒風で頬が固まりそうな夜空を見上げれば、3つの大きな星が瞬き、星座を探す楽しさに時の流れも忘れてしまいます。今回は、庄内の酵母菌の勉強が目的の旅。翌日は新酒仕込みの酒蔵に出かけました。

ドイツのマイスターの学校では、イーストを使わずに焼くライ麦パンを学び、自然と向き合う酵母の深い味わいこそ私のパンの原点にしたいと、以来、授業のカリキュラムに組み込んできました。日本の発酵の代表格である日本酒は、水と米と酵母で造られます。パンは水と小麦と酵母ですから、親戚のような日本酒の

仕込みの見学は興味深く、期待大の楽しみな時間です。良い香りのする古い蔵に入ると、蔵中に酵母菌が住んでいるのを感じて「元気？」と声をかけたくなります。梯子を掛けて大樽をのぞけば、酵母がクツクツと立ち上がり楽しげにおしゃべりをしているのが聞こえ、2番目の樽の中では落ち着いて座り直したように酵母は静かに過ごしていました。麹菌を植え付けるための蒸米はおいしいもち米のような味で、10グラムほどいただいて持ち帰り、今も元気な酵母に つないでいます。

その後は漬物工場を見学しました。ここでも発酵物の温度、室温、湿度などパンと共通のプロセスはもちろん、そこに庄内の自然、風土、人々のやさしさが加わって、酵母菌にとって最高の環境だと感じました。以前、酒田でパン作りの講習会を4回開催した時、他県とまったく同じレシピを使いましたが、酒田会場が一番の出来栄えで、帰京後いろいろ

試した結果、庄内の「水」がおいしさにつながる事が分かりました。使ったのは鳥海山の湧き水です。今回も持ち帰った蒸米で育てた酵母を使い、ほのかに残る甘さを生かしたパンの味とずんだ豆で、上品なあんぱんが完成！道端で見つけた露の臺^{たい}からも酵母エキスが元気に生まれ、そのほろ苦さに熟成チーズを取り合わせたバゲットが絶妙です。自然由来の本当においしい食物は発酵力を生み出します。

庄内にはまた夏に來たいと計画中です。庄内の岩牡蠣から「マイ酵母」を育て、山形ワインに合うドイツパンを作る楽しみのために。「牡蠣からパン!?」豊かな心を育んでくれる庄内では、そんな夢も実現できそうです。



日本酒仕込みの大樽の中でクツクツと立ち上がる酵母(庄内町 鯉川酒造にて)

しまつ・むつこ/パン、洋菓子研究家。大学を卒業後、西ドイツ・バイエルン州(当時)の国立職業訓練校のマイスタークラスに入学、製菓・製パンを学ぶ。帰国後、東京・吉祥寺に「島津睦子ケーキスクール」を開校。基本を大切にすることを理念に、手作りに心と技術を備えた「家庭のフロ」を育てている。著書に『焼きたてのパン作り』、『手作りパン工房』、『クラブ社』、『こねたたいて焼きたてパン』(婦人之友社)、『島津睦子のパンの本』(中央公論社)など多数。テレビの料理番組でも高視聴率を叩き出すなど各メディアでの活躍の傍ら、各地の人々の暮らしに寄り添うパン作りを、2002年に酒田市総合文化センターで第1回セミナーを開催。庄内の食材を使ったパンと料理作りで子どもたちや男性も多く参加し、盛況となった。

特集

わたしたちの 日々と暮らし

to live one's life



変化を強いられながらも、日々は続いていきます。
ここ数カ月間で、自分にとって大切なものは何か、
自分の軸はどこかと、問い、悩み、考え、
気づいた人が多くいたと聞きます。
目に見えない脅威がこれから先の道を霞めたとき
まわりを見渡すと、目に見えない大切なことをつかんで
日々を営んでいる人たちがいました。その姿に映ったのは、
庄内という土地が持つ真の豊かさ。この四人四様のあり方が
庄内の人々の足元を照らし、道先に希望の陽を
もたらすヒントになれば幸いです。



暮らしと芸術はつながっているものだと思います



立谷沢川での野草酵素作りや、あゆ子さんが不定期で主宰している「里山養生会」でのリトリート。風のおい、水の音、草花の触感などその季節を“自分の身体”の面積全部で体感する”感覚を味わいながら。「四季が巡ってきて、気づく頃にはもう次の季節になって。四季ごとに景色も音もすべて違うから、五感六感をフルに使って、時間の許す限り今ここにあるものを1日、1週間、1年でも長く味わっていただけたらいいなって思います」。


取材・文：佐藤暁子、クレードル編集部

野草たちを摘み摘み川沿いを歩いていると、佐藤あゆ子さんには植物の新芽やさえずる鳥とよく会話をしています。「自然の中にいると境界がなくなるというか、動物として物質的に共鳴する感覚があります。素手で草木にふれてエネルギーを交感し、発酵という形につなげる『野草酵素』作りは、異なる存在同士が調和する時間。連続とつながってきた生命に心打たれる時です」。

小学校の頃は、下駄箱に松ぼっくりや草花や石を「リスのようにため込む」子どもだったというあゆ子さん。地元の高校を卒業後、世界の芸術と文化を学ぶために渡米しました。「短期大学から4年制に編入を決めた時、ある学部には滑り込みました。その学部とは、政治社会、文化人類学、女性学、芸術などを学際的に学ぶところ。編入試験では『あなたはどの学部にとどのよう貢献できるか』をテーマにエッセーの提出を求められました」。

「私が書いたのは、生まれ育った庄内のこと。風景や文化、有名でもなくひっそりと続いている小さな村々の民俗行事や風習、庄内で育った私にはそうした多様な芸術文化が培われてきたんだと。だから私はこの学部のコミュニティに対して『多様性をさらに足せます』と書きました」。大学を卒業後も現地で就職して生活する中、人種や社会的背景のつぼで「彼らをつないでいるのはやっぱり文化だった」とあゆ子さん。多くの人と関わり、自分のアイデンティティを再認識できた振り返ります。

祈りも
日ごろのつぶやきも
溶けあう芸術を
つくりたい



佐藤あゆ子さん

自分のものの見方、自分のものさし、人それぞれに異なるからこそ面白いこの世界。庄内在住の舞踏家、佐藤あゆ子さんは「芸術文化」を軸とした視座で人間と自然、世代も時空もすべて超えたコミュニケーションを探求し続けています。

「私を書いたのは、生まれ育った庄内のこと。風景や文化、有名でもなくひっそりと続いている小さな村々の民俗行事や風習、庄内で育った私にはそうした多様な芸術文化が培われてきたんだと。だから私はこの学部のコミュニティに対して『多様性をさらに足せます』と書きました」。大学を卒業後も現地で就職して生活する中、人種や社会的背景のつぼで「彼らをつないでいるのはやっぱり文化だった」とあゆ子さん。多くの人と関わり、自分のアイデンティティを再認識できた振り返ります。

この身体で十分に地球を味わって生きていきたい、と話すあゆ子さんの表現は、生という根源を問い、命脈をつないでいた私たち人間の存在を、今あらためて見つめさせてくれます。



気候や風土に合わせた無理のない生き方を伝えたい



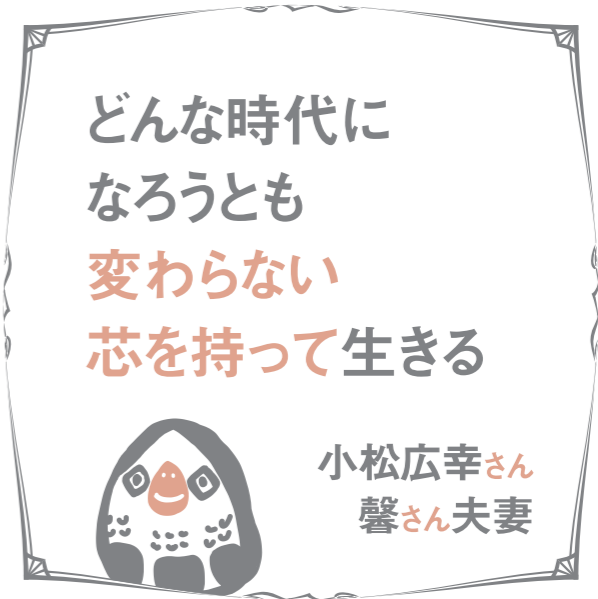
2人でセルフリノベーションした自宅には、親戚が古民家を解体した時にもらい受けた家財道具や器の数々が。自然全てに大切なメッセージがあるという意味の「潤水松風 悉説法(かんすいしょうふうことごとくせっぽう)」と書かれた書画もその1つ。応援したい地元作家の器も少しずつ増やしている。張り子のデザインは広幸さんが担当。完成した商品は鶴岡のスイデンテラス、月山佛生池小屋、遊佐の古民家カフェわだやなどで取り扱い中。広幸さんは現在、松山文化伝承館で展示会の企画運営に携わっている。

週に数度、庄内町の実家と山に行つて畑仕事をし、夕飯は勤めから帰ってきた広幸さんと畑のものを食べ、ラジオやテレビに耳を傾けながら2人で張り子作り。小松さん夫婦のその穏やかな日々の営みは、「農的暮らし研究所」が提唱する暮らし方の1つです。

里山の魅力を発見したことを機に、「農的暮らし研究所」を立ち上げた2人。自然力を生かした菜園づくりや郷土料理教室の開催などを通して、農を軸とした生活文化を伝えてきました。「農的暮らし」というと、農業をしているように思われがちですが、私たちが伝えたいのは、気候や風土に合わせた無理のない生き方です。その背景には環境にやさしい循環型の社会を目指したいという思いがありますが、暮らし方をあまり極めてしまうと特別なことと思われてしまうので、今は『このくらいならやってみよう』と思ってもらえ

る生活提案を心がけています」と馨さん。
例えば応援したい農家の農産物をスーパーで買う、家庭菜園で野菜を作ってみる、地物を慈しむ食事をする。これらの小さな暮らしです。張り子は空いた時間に家にある材料で作る、かつ副収入につながるという点で、農家が冬間に作るわら細工やこけしと同じ。一般家庭でできる手仕事例です。また今年1月には、「簡易金継ぎ教室」を開催し、器の欠けを合成樹脂で簡単に直す方法を伝えました。「洋服もですが、今はわざわざ新しいものを作らなくても、良いものがあふれていて、それらで本当はみんな暮らせるはずなんです。だから自分で簡単に直せる方法を提案して、お気に入りのものは大事に使い続けてもらえたらと思います」。

信念は変えず、方法を変えながら伝えていく。そんなお二人もかつてお店という発信拠点を考えた時期がありました。広幸さんは話します。「その時は何度も話し合い、結果、お店を持つことで、自分たちが目指す農



酒田市にお住まいの小松広幸さんと馨さんは平成24年に「農的暮らし研究所」を立ち上げ、農を軸とした生活文化を研究・発信しているご夫婦です。その視線の先にあるのは、環境にやさしい持続可能な社会の実現。そのために行ける提案を日々模索しています。

的な暮らし方ができなくなると考えてやめました。あと2人も長男長女だから、小さなことをコツコツする方が性に合っていて(笑)。だから私たちはブレないのではなく、お互いに修正しながら、ブレない生活を作っているのです」。

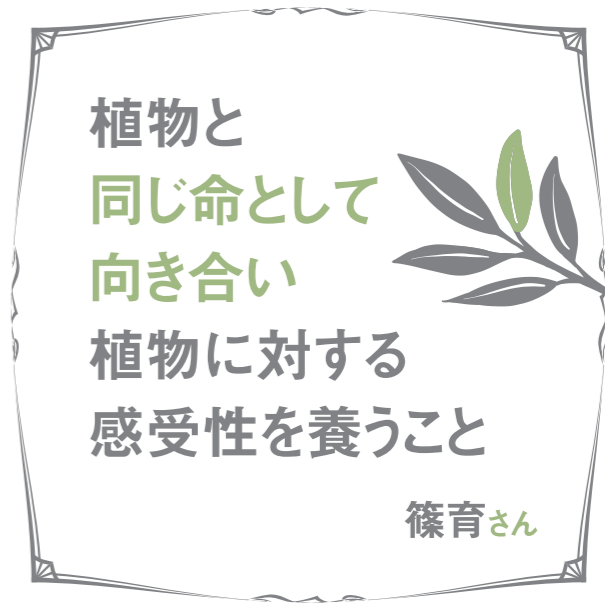
お二人の目下の課題はSNS以外の最適な発信方法を見つけること。そして、疫病時代における真に生活の糧となる活動を見出すこと。二人三脚で探る道が、お二人の見つめる未来につながっていくことを期待します。



気がつかないだけで、植物はいつもメッセージを放っている



青嵐舎の周りに自生しているヨモギでヨモギオイル作り。「バゲットにクリームチーズをのせて、そこにこのオイルをちょっと垂らしてもおいしい、白い蜜蝋を混ぜて冬のもやけ薬として使っても重宝します」と育さん。エルダーフラワーのシロップ、トマトのハーブマリネ、ローズマリー入りビスケット。育さんの手がける料理には至るところにハーブの知恵が散りばめられている。民宿「青嵐舎」は7月中旬より営業開始。薬草のワークショップがセットになった宿泊プランも予定。電話：0235-55-2508



東京でライターとして活躍した後、平成16年に東京育ちの篠清久さんと故郷の鶴岡市大鳥に民宿「青嵐舎」をオープンした篠育さん。それから16年。現在、育さんは宿のおかみ業にプラスして、フィットセラピストという新たな道も歩んでいます。

鶴岡市大鳥集落の四季は、春から秋にかけては力強い生命力にあふれ、冬は一転して家の1階が雪で埋まるほどに閉ざされます。「大鳥の自然はダイナミックで身体的には大変な時もあるけれど、魂は喜んでいいると思いますね」。そう話す篠育さんは、夫の清久さんと民宿を営みながら「薬草の教室 草の把」を主宰するフィットセラピスト（植物療法士）です。

植物療法とは植物の力で自然治癒力に働きかける方法のこと。育さんが本格的に勉強を始めたのは、民宿の仕事が多忙を極めていた8年ほど前のことでした。「消費が美德の東京が嫌になって大鳥に戻ってきたのに、結局は経済性を優先した気忙しい暮らしになっていったんです。いつも寡黙な夫から『こういうことがやりたかったの?』と問われて、自分が何をしたかったのか考え直しました」。そしてただり着いたのが、清久さんが手が

ける庭をはじめ、周りにあふれている植物の世界。もともと独学でハーブを生活に取り入れていた育さんは、植物が人間に与える影響を学ぶため、横浜に通って植物療法を、また仙台や千葉で薬学を学び、JAMHA認定シニアハーバルセラピストを取得しました。「最初に習った横浜の先生の口癖が『同じ命として向き合う』だったように、植物療法はベースに植物愛が必要です。だから薬学や漢方のように効果だけを求めても、植物に無関心な人には響きにくい。植物は、こちらの愛おしむ心に応えてくれるのです」。

タンポポのデトックス効果や催乳力、ヨモギの浄血力、スギナの骨粗しょう症予防力など、多面的な作用を秘めている薬草。育さんはこういった数えきれない植物の効能を、先人たちはどうやって発見したのか、とても興味深いテーマだといいます。「ネアンデルタール人の幼児の埋葬跡から、大量の花粉が発見され、その多くは薬草だったといわれています。手向けられた花々は、子どもの死を悼むものであり、痛みや苦しみを軽減さ

せてあげたいという願いでもあったのでしょう。植物は常にメッセージを放っていて、人間には本来、それらをキャッチする感受性が備わっているのだと思います。しかし現代人は、その働きがどんどん鈍くなっている。そのことを危惧した育さんは、できるだけ植物の力を取り入れた暮らしを勧めたいと話します。「実際に見て、触れないと、植物への感受性は磨かれませんか。いずれはここで教室を開く予定です。うちの庭はメッセージにあふれていますよ」。



なければ作る、あれば生かす、自然に近い生活を



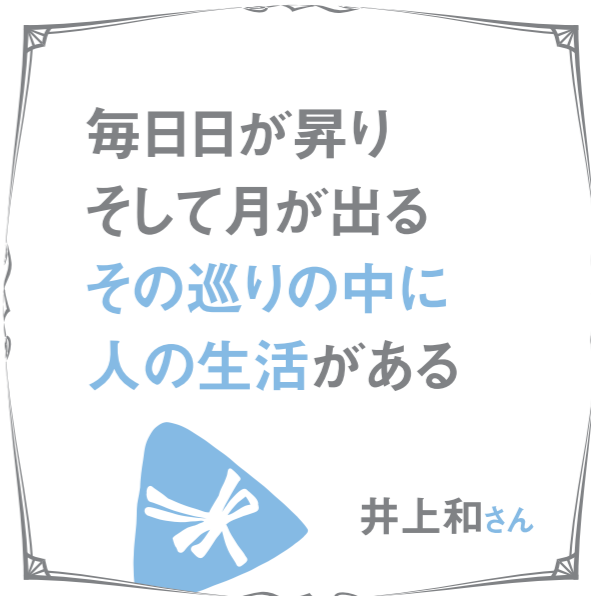
和さんの大網の家から少し歩いた山あいのでフキを収穫。きょうぶぎにしたり、ペットボトルで塩蔵したり。「母親と一緒にゼンマイやらワラビやら取りさ行っただけの。子どももそれが仕事だったから。大網では雪の中さ半年いるもんだが、早く春来ねがな、パンケ出たら天ぷらにして、みそ作ってとか、それが楽しみで生きてるようなもんだの」。月山ダムに近い自家用の畑は、緑肥をすき込んだ土壌。「去年は大根がよくできたけど、ほとんどサルさ食べさせたの。『みんな食べねで残してくれの〜』って山さ向かってお願いして(笑)」。

「根のある生活」を考えた時、土地に長い時間をかけて根づいた生活の術が思い浮かびます。鶴岡市大網で生まれ育った井上和さんの生活は、山野の自然に即し、今の時代にその「根」を思い出させてくれるものです。和さんは昭和21年生まれ。食糧や物資の乏しい時代に幼少期を過ごしました。「何もない時代で、道路端でスカンボ採って塩で揉んで食べたり、笹竹の先を梅干しのつゆさ浸けて噛んだり

の。未熟米で作った『しなもち』は、くるみみそ付けて囲炉裏で焼いて、おいしくて忘れられないの。何でも自分たちの手でつくる生活は、自然には四季があり、その上に人の営みがあることを和さんに教えてくれました。5月は笹巻き巻いで、6月は梅干し、秋はたくあん漬けで、2月には植えた豆でみそ仕込んでの。家の仕事はおばあちゃんから教わったな。笹巻きは笹と灰汁の殺菌効果で保存がきき、

梅干しは天日と夜露に三日三晩さらすことで梅がやわらかくなる。自然をよく観察し、よく知って活用した食文化は、理にかなって今に伝えられてきました。また和さんは、喉が痛い時は里芋粉の湿布、お腹の調子が悪い時はビワの焼酎漬けなど、前出の東城さんの自然療法のお手当でも取り入れています。和さんがこうした生活を選ぶようになったのは、ご家族の病気がきっかけでした。「家族が立て続けに病気になるって悩んだ時期があったの。その時に東洋医学の先生の話聞いて、これだと思って必死で勉強したな。食材も調理方法も全部切り替えたら、私自身も全部変わったの。病気がから教わったことはいっぱいある」。10年ほど前から自然栽培にした畑も、失敗や不作を繰り返しながら今ではふかふかの土に。益虫のナナホシテントウムシもやってくるようになりました。

大網で人生のほとんどを過ごしてきた和さんですが、冬場の豪雪と家族の通勤通学を考え、昨年内に引っ越し、今は大網と行き来する生活です。「毎年ワラビとかゼンマイを採る山が



「根のない『簡単、便利、楽、快適』を求める今の暮らしの中で、根のある生活をするのが いかにか困難なことか」これは自然療法の第一人者、東城百合子さんの言葉です。足るを知る豊かさのある庄内は、多様な自然の中に根を張って暮らせる場所です。

あつて、時々その頂上さ行つて深呼吸してくんな。大網はいいとこだよ。山さ行けば何でもある。その時期だけ食べられるものがいっぱいある。今は便利になつて何でもお店で手に入るけども、やっぱり自然に近い生活がしたいなよ。野菜だつて取れない時はしょうがない。あるもので何か作ればいい。毎日、お日様が出て、月が出て、その巡りの中で生かされてることを、私は忘れないでいたいよの」。





庄内写真季行 39 鶴岡市・関川

ハートの形をした
ギザギザの葉っぱ。その陰から
小さな花が顔を覗かせる。

梅雨が明ける頃「しな織」の原料となるシナノキに、少し黄色みがかつた白い花が咲く。ほのかに漂う甘い香りが、夏の訪れを知らせる。6月から7月上旬にかけて、ムラではしな織の最初の工程「カワハギ」が行われる。

内皮は家の軒先に干され、早い家では「しな煮」を済まし、川で洗っていたりする。100年以上前から変わらぬ日常の姿だ。私は、まるでムラ全体がシナのミュージアムであるこの風景を、可能な限り、残していきたいと思う。



庄内ふるさとファームの カレースープ

その便利さや手軽さから今や食卓に
欠かせないレトルト食品。でもせっかくなら
おいしくて、安心安全で、体によいものを。
そんな要望にぴったりのレトルト発見!

野菜のうまみたっぷりの自家製ブイヨンやたくさんの具材、食欲そそるスパイシーな香り、あっさりした味わい。迫り来る酷暑を乗り切る強い味方になりそうなこのカレースープは、鶴岡市にある食品加工工房&ショップ「庄内ふるさとファーム」のレトルトパウチ食品だ。

田中武夫さんと貴子さんご夫婦が食品加工の工房を立ち上げたのは平成16年のこと。貴子さんの故郷である鶴岡に、農的な暮らしを求めて移住した翌年のことだった。調理担当は、横浜生まれで元銀行マンの武夫さん。始めた頃はおかゆシリーズのみだったが、尊敬する料理研究家・辰巳芳子さんの本をバイブルにスープ作りにチャレンジし、試行錯誤を経て「にんじんのポタージュ」と「4つの野菜のポタージュ」を発売。それを機にレパートリーが一気に広がった。季節のご飯の素、ミートボール、黒豆煮、お米のババロア……。貴子さんのアイデアに応える形で生まれた商品は、季節ものも含めると今や30種ほどにもなるという。

商品を作る上で心がけているのは、化学調味料を使わずに、心を込めて、じっくり作ること。それは、子どもにもお年寄りにも体調がすぐれない人にも、レトルトに閉じ込めた出来たてのおいしさを、安心して食べてほしいとの思いからだ。それを考えると、素材を生かした味わいといい、貴子さんが手作りハンコで作っているパッケージのほっこりさといい、絵本から飛び出たようなショップと可憐なお庭の雰囲気といい、すべてがやさしさがにじみ出ている。そうか、お二人はおいしさと一緒に愛情も届けているのだ。



地元の産直で仕入れた新鮮な農産物で作る商品のラインナップは、FacebookやInstagramにて随時発信中。全国発送・市内配達も可。ショップ(鶴岡市美咲町24-1)の営業時間は、月・火・木・金の10:00~17:00。他、ケトルワン(鶴岡市文園町)と、なんでもバザールあっぱ(庄内町クラッセ)でも取り扱い中。

☎0235-25-0408 furusato@sunny.ocn.ne.jp
(取材・文 長谷川結)



新樹光の登山道

深紅の雪椿や山躑躅が色を添える。足元には狸々袴や黄連の花のあとが季節の移り変わりを告げていた。標高に似合わない急な坂に、大きな岩に手をつきながら一步一步進む。時折、啄木鳥の音が響く。中腹までゆくと、雪渓を残す鳥海山の雄姿が現れた。振り返れば、母狩山へと続く尾根。木々の間から夕日が射し込んできた。山頂へと歩を急ぐ。道々、数本の老杉がそびえるが、これは航行の目標

映るものとしてなく出羽の植田かな
— 青山丈
ように、山頂へと登り始める。杉並木から山毛櫸の森へ、コロポックルの世界へ誘われるように新樹光に包まれていく。



黄昏の日本海と庄内平野

日ごと丈を伸ばす早苗は
整然とした植田の姿を曖昧にしていく。
夕日に映える植田は、
やがて水面に眩しく月を映し出す。
古里の山から暮れゆく平野を眺めた。

黄昏の植田広がる 庄内平野を 金峯山から望む

庄内俳句紀行

水湧けば風の生まるる花擬宝珠
— あへ小萩

麓の青龍寺からの参拝路を、老杉の中、車道の終点まで行く。開山以来、岩間から湧き出ているという「関伽井の清水」を手ですくい喉を潤した。水辺では擬宝珠の花が静かに咲いている。石畳の参道の先に注連縄を掛けた夫婦杉が現れ、中の宮(旧如意輪観音堂)で大黒様と恵比寿様を拝礼。傾き始めた太陽を追いかける



関伽井の清水

林として植えられたものだという。残念ながら金峯神社本殿は工事中であったが、足元に著我や都忘れが出迎えてくれた。
夕焼けて水田紫色となる
— 山口誓子

山頂付近からの景色に思わず息をのむ。鳥海山は静かに日本海に裾を垂らし、その先には男鹿半島、南に視線を落とすと、飛鳥がまるで海神のテーブルのようだ。日本海を縁取るように庄内砂丘が高館山につながる。眼下に広がる庄内平野の植田は輝いていた。頭上には上弦の月。雲一つない空から広がる一枚の景が見事であった。空の青が黄昏れて橙へとグラデーシオンを見せる時間を楽しんだ。

日本海しづか早苗に水の玉
— 名取里美

いつもは鳥海山と金峯山を見て暮らしているが、その山に立ち自分たちの住む場所を俯瞰して見ると、つくづく恵まれた地に暮らしていると再認識する。ここからの眺めは庄内人の原風景の一つ。移ろう時代の流れの中で変わらずにある風景は、私たちの心よりどころである。

写真・文 II あへ小萩(月刊俳誌「月の匣」同人、俳人協会会員)
◆ 金峯山 昭和16年国名勝指定



著我



中の宮拝殿