

## 美味なる山の食文化を受け継ぐ 古式・トチ餅作りで、 熊野らしい暮らしを 楽しみたい。

### かまどと火鉢を囲んだ 冬の日の講座

トチの木は、北海道西南部から本州、四国、九州にかけて広く自生する落葉高木。花は五月六月頃、白い円錐状で大きな房状に咲く。九月に成る実は、直径三〜四cm位の大きさで、栗のように艶のある黒褐色、実ができるには三十年かかると言われる。縄文時代から食用され、古くから日本の山間部で団子や粥、餅にするなど頻繁に利用されていたという。現在では、利用は減ったものの土産物として並ぶ真空パックされた「トチ餅」を目にすることができる。

初秋。まずはトチの実を山で拾うことから始まる。けものも大好物なため、猪、鹿との取り合いになる。実が落ちたすと、土地の人は夜明け前に拾いに出るなど工夫をした。身近に山を知り、季節を知ることが必要だ。トチの殻を剥き、実のアク抜

香ばしさを強く感じ、本当においしい。味が奥深い。この味を出すには手間ひまが欠かせないと聞く。トチ餅作りの背景に、熊野が大切にすべきものがあるのではないか。竹平さんに教わって「古式」にこだわりの「トチ餅作り」の講座を行った。紀南ツアーデザインセンターのかまどからもうもうと湯気が立ち上る。木製のコシキで餅米とトチの実を強い火力で蒸す。この講座のリピーター以外、トチ餅作りは初体験だ。餅米が蒸し上がるまでの間、竹平さんからトチについての説明を受ける。そして、トチ餅を搗くまでの準備期間について道具を見せてもらいながら話を伺った。

熊野市飛鳥町でトチ餅を毎年作り続けているご夫妻がいる。そのお二人、竹平巨嗣さん、禮子さんに、昔、集落の年配者から教えてもらった作り方で、できたてのトチ餅を食べさせてもらった。





参加者を出迎える暖かい竈に木製コシキ 皆、トチの実に注目



(左)不揃いも手づくりならではの (右)お手製の殻を割る道具



き、乾燥と工程は約一カ月かかる。しかし、アク抜き、乾燥をしておけば、十年間も保存がきき、栄養価のある優れたものの食材となる。

「なによりも、手間ひまかけることがおいしさにつながる」と竹平さんは言う。「手間ひま」の中には製作工程だけでなく、一人では出来ない、共同作業としての人との繋がりが含まれている。

トチの実の下ごしらえの手間を学び終わると、ちょうど餅米が蒸し上がり、臼と杵が用意された庭に出て、みなで餅つき準備をはじめた。

最初、お手本に竹平さんご夫妻が餅を搗きだす。杵の勢いでトチの実が飛び出すほどたくさん入った餅米がどんどん黄色を帯びてくる。杵の上がるタイミングの瞬時の手かえしは見事。これには長年の経験があつてこそ。参加者も、久しぶりの餅つ



搗きたて、焼きたてを頬張る



里芋入りは格別の味



火鉢にあたりながら

きにふるって精を出す。

トチ餅のほかに、もう一種、キビ餅も用意してくれた。竹平さんが畑で育て、石臼で挽いておいたもの。トチの黄色に並んで赤紫色の天然色が食欲をそそる。

### 作り方と手間ひまも教わる

できあがった餅を、火鉢を囲んでさっそく試食。搗きたての餅と、禮子さんが手早く炊いてくれた里芋入りの茶粥をいただく。熊野番茶でつくったもので、これがトチ餅にはぴったりの味。

「搗きたてのおいしさは生餅のままで。火であぶるのは、搗いてから少しおいた餅がええ」と竹平さん。

粒が残り、トチの濃さを味わえるのは手作りならではの。それに添加物が入らないことこそ贅沢品である。「昔の食生活を伝える場が少ない中、土地の文化をこのように伝えていく方がいるというのがうれしい」と感想が上がった。

参加者の中に、以前拾ったトチの実を眠らせている方がいた。トチの知識と竹平流を学んだことで、早速作ってみたいという。後日談でおいしく作ることができたとうれしいお話を聞いた。また、火を使った暮らしに感動する参加者もいた。スイッチ一つで作動するわけではない、手間による火力や暖かさは、電気仕掛けのものとは格段に違いがあり、見ていただけで暖まる。

トチの木は山の保水力を保ち、周囲の生態系を守る。トチの木とトチの実は、地域にとつて貴重なものだった。トチ餅作りから見える、山のこと、季節のこと、手作業の楽しさ、そして特別な味わい。それらを土産に、「古式・トチ餅作り」をじっくりと堪能することができた。

### 熊野の自然の中丁寧暮らし

二月のある日、竹平さん宅を訪ねた。厄除けの餅ほりに向けて、その前日、家族四人集まって餅をつくるというのだ。家の土間には、先代のケヤキの臼と、竹平さん手製のミズメの臼。かまどで蒸し上がった餅米



竹平さんのご自宅にて餅つき

都会化や便利さで失われた、自然と人との丁寧暮らし。個性豊かな「熊野らしさ」を貫くヒントがある。

を長男の宜巨さんが次から次に搗いていく。

家族それぞれに役割があり、搗きたてをすばやく丸めるのは女性陣。正月用以外に、年に何回ほど餅を搗くのかとの質問に、禮子さんは「両親は必ず。それに食べたいなと思つたら、お父さん餅つこ、の一声でいつでも」と。「手間ひま」が竹平さん宅では日常になっている。

竹平流  
**トチ餅のつくり方**  
もち米2升に対して、トチの割は1升分。

- ①トチの実を拾う。
- ②水に浸けて虫出し。【2日間】
- ③熱湯に浸けて内皮をむく。【約1日】
- ④剥いた実をスライスする。【約1日】
- ⑤スライスを石灰でつくるイキアクに浸ける。【1週間】
- ⑥洗みを抜くため、流水に浸け、さらす。【4~5日】
- ⑦雑木でつくるクイアク(クイアク作りには1晩かかる)に浸ける。【2日】
- ⑧⑦と同時にもち米を水に浸ける。【2日】
- ⑨下ごしらえしたスライスをもち米と一緒に蒸す。
- ⑩少量の塩を混ぜ、餅につき上げる。

※流れが分かるように簡略化しているので、詳しくはお問合せを。

# 暮らしの中にある、熊野だけの魅力 どっつておきの熊野とは

感謝を忘れずとことん自然体

前川 淳也さん

熊野市神川町柳谷の木工、前川淳也さん(42)は、根っからの職人であり、山間の里の暮らしを心底楽しむ自然男児。柳谷は現在18人が住む集落。だがそこには限界集落という言葉が持つ暗い世界はない。住んでる人々がここでの暮らしを謳歌しているからだ。

淳也さんが木工を志したのは19のとき。尊敬と愛着を持って親方と呼ぶ東さんと、師弟の関係をずっと大切に貫き、その腕は確かなものがある。建てるときは「自分で刻まんと



淳也さん(左)と寛也さん(右)



柳谷に特産品をつくると、ユズ畑をついた。

気がすまん」と頑なに几帳面な顔を覗かせつつ、猟に出たり蜂蜜をとったり、プライベートはいたって自然体で、熊野の自然を愛してやまない。柳谷の季節を楽しみ、山川海をフィールドにする一方、そこには命あるものへの感謝が常につきまとう。「山の神さんがくれるものはくれる、追いかけてまわしても、くれんもんもある」。

「手入れせなあかん、山で暮らしとる人らはわかっとる」というのは、今、日本が抱える森の現状のこと。木を伐ったあとには、雑木を植え、山を再構築していくことが急務だ。大雨で崩れやすくなっている地形で起こる災害や山に食べ物がなく里にまでおよぶ獣害からも明らかで、木材が必要な大工であるからこそ、余計に責任感を感じる。

「田舎暮らしがスローライフなんて嘘やで」と兄の寛也さんがいう。草抜き、田の手入れ、自然に感謝しながら、全てを楽しむことが熊野のコツなのだろう。

熊野には豊かで深い自然や、歴史、さまざまな地域の文化があります。暮らしの中に熊野の魅力を見つけて、自分らしい生き方を買っている方々に、お話を聞いてみました。

自分が没頭できる遊びをみんなに

東 福万さん

三重、奈良、和歌山の県境にあり、秘境と呼ばれる渓谷・瀨峡。瀨峡の川舟船頭、東福万さん(51)は、瀨峡周辺の山村の一つ、十津川村玉置川で生まれ育ち、子どもの頃から瀨峡を庭のようにして過ごしてきた。冬は間伐などの山仕事をしながら、シーズンになるとお客さんを舟で瀨峡に案内する。休みの日には徹底して山、川、海で遊びつくす。「遊びも仕事も、子どもの時から変わらんね。この環境のおかげであくせくするんではない、ゆっくりした時間を過ごせとる。熊野は全てが揃う都会の様に便利ではないかもしれないね。でも、こうやって熊野の自然に身を置く暮らしがイヤやとは思わん」



夏になると、趣味で天然ウナギ釣りを楽しむ。瀨峡を訪れた人も一緒なって楽しめないかと、試行錯誤している最中だ。「ありのままの自然をお客さんに見せる仕事やけど、商売

で切り売りするような見せ方やなく、自分が暮らして面白く思うことを、よその人にも見せたい！と思う。今の世の中を見て、どんな事をしたら面白いか、自分なりに分かる気がする。それは、熊野が観光地やから面白くはない、実はどこにでもええところがあつて、住んでるから分かる面白さやないかな」。

東さんの住む玉置川など瀨峡周辺の山村は、創立が紀元前に遡る玉置神社と共に、古い歴史の潜む地域だ。そこに暮らし、訪れる私たちに集落を見せて回ってくれる姿には、誇らしげな、そして地域に対するやさしさがにじんで見えた。



暮らしの中にある、熊野だけの魅力  
 どうっておきの熊野とは

ふるさとが好きという、一途な気持ちを貫く

濱田 博文さん

21歳でカツオ船に、その後タンカーに乗って55になるまで熊野の海で従事してきた濱田博文さん(60)は、熊野市須野町出身。「風になつて潮がよかったら磯へ。波があつて潮が高かったら山へ行く」と、現在は新鹿に暮らし、海岸と聳える山々が近い熊野ならではの立地を活かし、海と山、両方での過ごし方を満喫している。

須野の住人は現在三人。紀州藩の設置した遠見番所があり、曾根城に遣えた侍がいたという歴史も伝わる。

熊野の海は、磯に近いところでマグロを見かけたり、尾鷲湾でイルカに出会ったり、磯釣りでも獲



物に驚きがあるという。子どもの頃は目の前に広がる磯でグレを釣り、冷蔵庫に放り込んでから学校へ行っていたとか。その竹竿はお手製で、餌は取ってきたモエビを用意したんだそう。伊勢湾台風後、一時は磯焼けも目立った海だが、次第に藻が増え、しばらく見なかつた「アントクメ」もまた生えてきた。現在はハバノリやヒジキ、フノリなど磯の健康状態を示す海藻を、季節毎に楽しみながら、子どもの頃に親しんだ海が戻ってきたことを実感する。

山では、海の栄養分として必要な腐葉土ができるようヒノキを間伐して雑木を植える。また自然環境保全指導員として、須野から木本までの山をパトロールする。

退職後、自分のふるさとを見つめ直し、ますます熊野が好きになつたという濱田さんは、須野区長を務め、奥さんの直美さんと一緒に須野の紹介地図を作つた。須野を気に入る、住む人がでくればと願う濱田さん。好きという純粋な気持ちで、集落の灯火をつないでいる。

ありのままの熊野を楽しもう! 熊野がもっと熊野らしく輝くために

紀南ツアーデザインセンターは、環境省と日本エコツーリズム協会が共催する第8回エコツーリズム大賞を受賞しました。2012年度、全国から65件の応募のうち審査委員による審査の結果、下記の9団体が受賞されました。

大賞

紀南ツアーデザインセンター

(三重県熊野市、フィールド: 紀南地域(熊野市、御浜町、紀宝町))

優秀賞

- 小岩井農牧株式会社(岩手県岩手郡雫石町)
- 特定非営利活動法人 あそんで学ぶ環境と科学倶楽部(東京都中央区)
- 高山市乗鞍山麓五色ヶ原の森(岐阜県高山市)

特別賞

- 日高地域活性化協議会(北海道沙流郡日高町)
- 谷川岳エコツーリズム推進協議会(群馬県利根郡みなかみ町)
- 特定非営利活動法人 赤目四十八滝溪谷保勝会(三重県名張市)
- 湖西夢ふるさとワイワイ倶楽部(滋賀県高島市)
- 社団法人 西土佐環境・文化センター四万十楽舎(高知県四万十市)

この度のエコツーリズム大賞受賞に際し、これまであたたかく導いて下さった地域の方々、三重・紀南エコツーリズム推進会の皆様、沢山の関係者の方々に心より厚く御礼申し上げます。

平成16年、熊野古道が「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産登録された年、時を同じくして紀南ツアーデザインセンターの活動が始まりました。地域に暮らす人々と一緒に理念作りから始まり、三重・紀南エコツーリズムが熊野に誕生したのです。その理念は、私達が自然を思うとき感じる、やすらぎや驚きといったごく当たり前のことです。当たり前すぎて時に見えなくなってしまう要素を、とても地道に追ってきたことがこのように高く評価され、改めて、ありのままの熊野のすばらしさを感じています。

熊野のよさは、そこに暮らす“人”であり、自然と人が作り上げた暮らし方や、自然を敬う信仰の心です。紀南ツアーデザインセンターは、これからも地域の方々の主導の元、個性豊かな熊野を旅する窓口であり、人々の心の憩いの場でありつづけたいと思います。



ツアーや催し物の案内をご希望の方は、下記の問い合わせ先に連絡をお願いいたします。

- メールでの案内をご希望の方は、お名前とメールアドレスを
- お手紙をご希望の方は、お名前とご住所、電話番号をお知らせください。

発行・問い合わせ先

紀南ツアーデザインセンター

〒519-4323 三重県熊野市木本町517番地の1  
 TEL.0597-85-2001 FAX.0597-89-3210

E-mail kinan-tdc@nifty.com

U R L http://homepage3.nifty.com/kinan-tdc/

