

やすらぎ

2024.1
January
Vol.93



風間浦村「布海苔記念公園」

本州最北端へ向かう国道279号沿いの蛇浦地区に、風間浦村を代表する絶景スポット「布海苔記念公園」がある。

明治初期頃、海産問屋だった佐賀平之丞は、下風呂地区の港を整備するために山から石材を切り出し、村人たちにより捨石による護岸や防波堤工事を行った。すると翌年、彼は捨石におびただしい布海苔が生えているのを発見。それをきっかけに、投石による布海苔の養殖法を考案・確立させていった。以来、この布海苔養殖法は、村内はもちろん、県内や全国に波及。これを記念した「布海苔投石事業発祥の地」の碑が、公園に建てられている。

津軽海峡の海岸沿いの磯場にたくさん生える風間浦村の布海苔は、磯の香りと食感が抜群。江戸時代から「へぎ蕎麦」のつなぎとして、今も布海苔が用いられている。地元の人々は、味噌汁はもちろん、天ぷらや貝焼き、ラーメンに入れて食す。布海苔を練り込んだ「布海苔そば」は、桑畑温泉「湯ん湯ん♪」で味わうことができる。

そして極寒の2月から3月。風間浦村では「布海苔採り体験ツアー」が行われる。

4月後半から10月後半の土日には、産地直売所「ふのりちゃん」がオープンし、岩海苔や布海苔をはじめ松藻など、珍しい海藻、野菜、特産のひば製品などがスラリと並ぶ。



食を通じて人や地域をつなぎ 鱈ヶ沢の素晴らしさを伝えたい！

岩木山麓でパーティー料理のグルメ通販を行う
food & design CONVEY (コンベイ)

代表取締役社長 **松木 絵美奈** さん

素材料理人 **横田 渉** さん

岩木山の裾野で、地元の食材を使ってパーティー料理を作り、全国に通信

販売している珍しい工房がある。その名も「CONVEY」。アーティストが気持ちを伝え、運ぶという意味のラテン語に由来するという。

経営しているのは、社長の松木絵美奈さんと素材料理人の横田渉さん。2022年夏、東京都世田谷区から鱈ヶ沢町に、ご家族で移住した。

横田さんは名古屋生まれの岡山育ち。専門学校で、フランス・イタリア料理を学び、フランス校へ留学後は、東京の名店「NARISAWA」を経て渡米。サンフランシスコのレストランを拠点に経験を積み、帰国後はレストランを持たないシェフとして活動。書籍も出版した。

神奈川出身の松木さんは、調理師専門学校を卒業後、指導者として働いた。やがて料理にテーブルコーディネートのセンスと経験が活かせるパーティーケータリングと出会い、2010年「CONVEY」を起業した。

横田さんは「レストランという形にこだわらず、自然体で思うがままの働き方もあっていいのかなとCONVEYで仕事を始めました」と明かす。

当時の主な業務はパーティーケータリング。震災直後は民間団体からの依頼で石巻に滞在し、給食センターが流された所で料理を作って学校に配達するボランティアも行った。活動の拠点は東京で「九州から北海道、メキシコまで料理指導に行ったり、地方では畑の中で料理を作ったこともあり」と松木さん。

そんな中「鱈ヶ沢町にある風丸農場から、古民家レストランで提供する郷土料理を現代風にアレンジする仕事の依頼があったんです。来てみると、食材の素晴らしさはもちろん、肉も魚も野菜も果物も、鮮度抜群なものなんでも揃うことがわかった。食材に近いところで料理をした方が、素材を作っている人のことも知れると思い、移住を決めました」と2人。でもなぜ鱈ヶ沢？の問いに「私たちが住んでいた世田谷とここは、違いすぎるから楽しめるんです」と笑う。

ここでの仕事は「より良い食材をおいしく料理して全国に届けること。パーティーや記念日など季節ごとに料理を作り、冷蔵で届け、どうやって食べればいいのか、どんなお皿を使ったらいいかなど動画を撮影し紹介。おいしいけど知られていないチュニジアの調味料を地元の食材で作ったりもしています」と説明。顧客は東京がメインだが、町のスイーツフェスに参加したり、りんご狩りの後でアップルパイを作るツアーを手伝ったり、自主イベントとして田んぼやりんご園に囲まれた工房で食を囲むマルシェイベントなどを開いている。

「地元ではまだ、何をしている人たち？と思われる。だからこそ交流は大切。イベントで参加者が料理や焚き火を楽しむ姿に、心地よさを実感しました」と松木さん。横田さんは「畑で作ったハーブ、誰が作ったかわかる野菜、一緒に取りに行った山菜やキノコで料理を作る。素材のフィールドが近い感じがとてもいいですね」と話す。

「これからもやりたいことをコツコツ行うことで、食を通じて地域と地域、人と人を繋いだり、鱈ヶ沢の食材の素晴らしさ、星の美しさ、自然の豊かさを知ってもらいたい。食べ物でいろんなことを表現したいんです」と語る。

冬、小学3年生の娘さんが雪山や大きなかまくらで遊ぶ姿を見て、幸せを実感したという2人。ご夫婦の作った料理やケーキ、調味料は、洗練された滋味深いおいしさだった。





青森県人の誇りを忘れず

京都で青森の文化を伝える

カフェ&ギャラリー「神宮道」オーナー
京都青森県人会メンバー

藤本 桂子さん (京都市在住)
藤崎町出身



京都市東山区三条通り、平安神宮に続く道沿いに「神宮道」というカフェ&ギャラリーがある。入り口には棟方志功のタペストリーが掛けられ、時折、津軽三味線やねぶた囃子の笛の音色が流れてくる、京都にあつて、そこだけ津軽を感じさせる不思議な場所。この店の女主人が藤本桂子さん(46)。京都でバリエの津軽弁を通すじよっぱりだ。

京都では、ややぐつてできませんでした。孤独感を抱えて鴨川添いを歩いていた時のこと。北海道から沖繩県まで、さまざまな県の旗がはためいているのを見つけた。なんだろう?と思つて河岸に下りていくと、鴨川の風に翻る青森県の旗を見つけた。「わ!青森だ!と思つて、旗の下にいるじよっぱりやちやちちに、ふんちやきです!つて叫んだのが、京都青森県人会との出会いでした」

その時、弘前出身だという80歳近い男性に言われた言葉が忘れられないという。

「おめの津軽弁サ聞けば、さつぱどする。おめ、ずつと津軽弁サしやべつていてほしいと言われました。津軽弁が抜けないのが悩みだったのだけれど、言葉をかえなくていいんだと思つた時、心がすつとしたの」

以来、京都で疎外感を感じながら、生き抜いてきた。「県人会の人たちにたくさん守つて

もらい、めぐがつてもらいました。この人たちがここで頑張つていてくれるから、私もここでやつていかれる、しげねくねな一と思ひました」

18年前、津軽三味線を購入した。青森県出身の若い人に県人会へ入会を勧めても、「それサ入つて何かいいことあるの?」と聞かれ、具体的に何も話せない自分がはがゆく思われたという。自分が津軽三味線やねぶた囃子などを演奏出来るようになって、会で披露出来たら喜んでもらえるのではないか。つてを頼り、笛の名手佐藤ぶん太さんに笛を習い、ぶん太さんが京都に来た際に手ほどぎを受けてきた。弘前の津軽三味線の第一人者渋谷和生さんにも津軽三味線を習い、渋谷さんの三味線ライブを「神宮道」で開くなど、津軽の文化を京都で伝えていきたいと願つてきた。

京都鴨川、三条大橋から四条大橋の河川敷を会場に開かれる「鴨川納涼」では、全国の県人会

が一堂に会し、各県のふるさと産品を展示即売する。「京都青森県人会」では毎年、平内のホタテを仕入れ、40℃近くまで気温が上がる鴨川べりで、6ヶース約450枚ものホタテを焼いて販売している。

「県出身のおとさん、おかさんが集まつてきて、炎天下で焼いているの。メンバーも高齢化しているの、若い人にもつと入つてきてもらいたい。それでふるさとを思い出すきっかけになつたらと思つて、津軽三味線や笛を習つているのサ。おかしいでしょ。若い時は津軽には何も無い、津軽を出たいと思つて、京都に来たのにな」と苦笑する。昨年は初めてお山参詣に参加し、仲間たちと登山囃子を演奏した。岩木山でご来光を眺めながら笛を吹くのが長年の夢だった。

「京都で県人会の行事を手伝つても自己満足かもしれないけれど、青森のことサ少しでも関わつていくのが私のパワーの源になつていく。んだの、んだのつて話つこするのがあづましい。さつぱどしたじやつてなる、私にとつてはヒーリングみたいなもの。県人会つてすぐく大事だと思ふの。青森を出ても、青森の魂を忘れないでほしい。青森県人であることに誇りを持つてほしい。自分の県の旗の下に集まつて、どの県のみなさんも明るく楽しそうな顔をして

ホットタイム

昨年の4月から東京と弘前市の2拠点居住をしている。(ほぼ弘前在住)地元紙に「昨年から再掲載を始めた「私的に素敵」の取材をしつつ、手探りながら地元弘前で書く仕事をしている。「帰つてきた」と青森の四季を新たな気持ちで楽しみながら。関東から弘前に住んで28年、再び東京で15年、そして改めて弘前へ。これつてNター?さまざま視点で青森を見ることができるとつてこと、強みにしたい。

(清水典子)

いるのを見ると、ふるさとつていいものだなつてしみじみ思うの」
初めてお山参詣に参加し、朔日山をかけ、津軽のパワーを充電し、浄化されたという桂子さん。「神宮道」でこぎん刺しの教室を始めるなど、京都で津軽の文化を少しでも伝えたいとこれから奮闘していくつもりだ。



青森スプリング・スキーリゾート

街角インタビュー



ロックウッド・ホテル&スパ



鱒ヶ沢キャンプパーク



海の駅わんど



雪質抜群のスキーリゾート



[鯔ヶ沢町]

市町めぐり

北は日本海を臨み、南に世界自然遺産・白神山地、そして秋田県に隣接する鯔ヶ沢町は、総面積340平方キロメートル、人口約8900人。町の歴史は古く、南北朝時代には集落が形成されていたという。室町時代になると津軽藩始祖・大浦光信公が種里に入り、藩政時代には津軽藩の御用港として栄え海上交通の重要な位置を占めていたと伝えられている。

鯔ヶ沢町の冬といえば、青森スプリング・スキーリゾート。岩木山麓に広がる原生ブナ林に囲まれた、最長3.5km、全22コースの本格的なスキー場だ。上質なドライパウダースノーと降雪量が魅力でスキー・スノーボードレンタルからレッスンまで充実。冬も営業している鯔ヶ沢キャンピングパークも人気のスポットだ。ウインタースポーツの後は、温泉でゆるりと疲れを癒し特産品が揃う海の駅わんどへ、お土産を探しに行こう。



ロックウッド・ホテル&SPA

田附 真さん
たつき まさと

笑顔をもっとに、フロントでお客様をお迎えしています。今シーズンはインハウンドの予約も復活し、台湾、韓国、アメリカなどからのお客様がフ割に迫る勢いとなっています。青森スプリングのパーク・パイプは、国内外で実績を積んだチームが、設計からシェイプの仕上げまで一貫して作業にあたり作り上げた、究極のパーク・パイプ。2022年北京オリンピック・メダリストの平野歩夢選手も、毎年練習に訪れています。初心者コースも、体を芯から温める鯔ヶ沢高原温泉もありますので、ぜひ遊びにきてください。



ホテルグランメルル山海荘

渋谷 香菜さん
しがた かほ

海と山の眺望や地産地消のお料理が自慢のホテルで働いています。この度考案した「北前船航路御膳」のプランでは、北前船で運ばれていた昆布や鰯を使った料理、鯔ヶ沢町特産のフィトワと西海岸産ヒラメの舟盛の食べ比べができますよ。当館はオールインクルーシブスタイルなので宿泊料金に、ホテル施設内でのお食事の飲み物や、ラウンジでの飲み物・食べ物が含まれていて、とってもお得です。海を眺めながらくつろぐ、鯔ヶ沢温泉の露天風呂も人気です。風と光と海と、大正浪漫が息づく和洋風の宿で、まったり過ごしてみませんか！

特集

おらばあ



INFORMATION

所在地/風間浦村大字下風呂字下風呂71-1

TEL/0175-33-2116

営業時間/4月~10月 7:00~20:30

11月~3月 8:00~20:30(最終受付 20:00)

定休日/毎月第2・4火曜日、1月1日

アクセス/むつ市から車で約40分

下北交通バス佐井線「下風呂温泉」バス停(下風呂温泉海峡の湯前)で降車



大湯と新湯

2つの硫黄泉「大湯」と「新湯」は「万病に効く良い温泉」として褒め称えられてきました。白濁した大湯の泉質は、酸性・含硫酸-ナトリウム-塩化物・硫酸塩泉（硫化水素型）。透明に近い新湯の泉質は、含硫黄-ナトリウム-塩化物泉（硫化水素型）。津軽海峡を眺めながら、入り比べてみませんか。



井上靖ゆかりの湯

小説家・井上靖は1958年、小説「海峡」取材のため下風呂温泉郷を訪問しました。『ああ、湯が滲みて来る。本州の、北の果ての海っぱたで、雪降り積る温泉旅館の浴槽に沈んで、俺はいま硫黄の匂いを嗅いでいる』と記し、下風呂温泉を堪能しながら小説「海峡」の終局を執筆しました。



井上靖ゆかりの客室

井上靖が実際に宿泊した「長谷旅館」を再現した客室です。昭和の趣が感じられる空間となっています。

風間浦村 下風呂温泉海峡の湯

文豪が愛したお湯と海を眺めに
下風呂温泉を訪れてみませんか！



下風呂温泉海峡の湯

室町時代から湧き出ている、風間浦村の宝・下風呂温泉。江戸時代、南部藩主が下北を訪れた際に入湯すると、藩主も認める名湯として知られるようになりました。やがて武士ばかりではなく、農民、漁民たちの体も癒してきました。かつては昭和の文豪も訪れ、その白濁したお湯と硫黄の香りに唸ったという、風間浦村自慢の温泉です。歴史ある名湯を、目の前に広がる津軽海峡と、ヒバ造りの浴場とともに、楽しむことができます。

大湯

下風呂おんせん食堂

津軽海峡で水揚げされた新鮮な海の幸が味わえる食堂です。名物・鮫鱈、イカ刺し、平目やサーモンなど、ここでしか味わえない地魚を定食や丼ぶり、鍋などで味わうことができます。



展示場

「下風呂ゆかりの人たち」の展示室には、井上靖をはじめ、水上勉、新島襄と、かつて下風呂温泉郷を訪れた人々の記録を展示しています。風間浦村の歴史や産業についても、パネルとVTRで紹介。

冬、鼻風邪をこじらせ、鼻水がドロドロになってきて、なかなか治らないという経験はありませんか？それは風邪ではなく、副鼻腔炎（ふくびくうえん）かも知れません。

風邪の主な原因はウイルスですが、咳や発熱などで体力を奪われると、風邪のウイルスとは別に細菌による二次感染を起こしてしまう場合があります。この細菌が副鼻腔の中で炎症を起こすと、副鼻腔炎になるのです。俗に「蓄膿症」とも呼ばれています。



「鼻腔」は、鼻の穴のことですが、私たちの顔の骨の中には、鼻腔につながる形で、副鼻腔という4対の空洞があります。鼻腔や副鼻腔の粘膜は繊毛で覆われていて、外から入ってきたホコリやウイルスなどの異物を鼻水とともに排出する働きをしています。

しかし副鼻腔に炎症が起ると、鼻水がドロドロになって、繊毛に鼻水が絡まり働きが低下してしまいます。また副鼻腔の入口は小さいため、鼻水によってふさがってしまふと、中の炎症もどんどん進み、膿がたまってきます。そのため「蓄膿症」と呼ばれるようになったそうです。

風邪から副鼻腔炎になっても、早期に病院を受診し、処方された抗菌薬を飲むなど、適切な治療をすれば多くは治ります。



しかし、放置したり、まれに治療してもなかなか治らず長引いて、慢性化することもあります。

慢性副鼻腔炎の場合は、急性副鼻腔炎のものと別の抗菌薬を少量ずつ長期間飲むという治療が行なわれますが、それでも治らない場合は、手術になります。

副鼻腔は目や脳の位置にも近いので、ごく稀に、ものが二重に見える「複視」、視力低下、失明などに至ったり、髄膜炎や、脳の中に膿がたまる「脳膿瘍」などの病気を併発することもあります。首が曲げられない、気分が悪くて食事が取れないといった症状が見られたら、こうした重篤な合併症を起こしているおそ

れがあります。そのような事態に陥らないよう、風邪が治らないうちにドロドロの鼻水が出始めたなら、できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。

近年、治療や手術をしても再発を繰り返す慢性副鼻腔炎「好酸性副鼻腔炎」が増加傾向にあるようです。平成27年には難病に指定されました。

好酸性副鼻腔炎は、通常の慢性副鼻腔炎で処方される薬では効かないため、ステロイドを内服するしかなく、それでも治らない場合は手術となります。

また副鼻腔炎は、風邪をこじらせて発症する場合はほとんどですが、虫歯や歯周病から起こる場合もあります。これは歯の根元にあたる歯根が、副鼻腔の一つである上顎洞のすぐ近くにあるためです。



副鼻腔炎を予防するには、風邪をひかないことが大切です。ふだんからバランスの取れた食事と、規則正しい生活を心がけましょう。

風邪をひいているとき、飲酒を控えるのはもちろんですが、これは鼻づまりの症状を悪化させないためにも重要です。お酒を飲むと血行が良くなるため、鼻がつまっているときは、よけいにつまりやすくなってしまうからです。鼻づまり感があるときは、お酒は控えるようにしましょう。



あいちゃんの読んで得だね!

今回「やすらぎ」の取材で訪れた鱈ヶ沢町と風間浦村にとっておき情報をお届けします。

**天然のタラソテラピー
鱈ヶ沢温泉で、ホットなひとときを!**

《鱈ヶ沢町》

日本海に面し、漁師町として栄えてきた鱈ヶ沢町に湧き出でる鱈ヶ沢温泉。「化石海水」と呼ばれる古代の海水が、天然温泉となったという貴重な温泉です。はるか昔、地中に閉じ込められた海水が30万年の時を経て熟成した恵みの湯は、塩分濃度が高く、保温と保湿に優れ、湯冷めしにくい特徴があります。

鱈ヶ沢温泉は、水軍の宿とグランメール山海荘で楽しむことができます。



■詳細・お問い合わせ

鱈ヶ沢温泉 水軍の宿

<https://www.suigunnoyado.com>



■詳細・お問い合わせ

グランメール山海荘

<https://www.hotel-grandmer.com>

**風間浦^{あんこう}鮫鱈まつりで唯一無二の
漁場が生む、活鮫鱈を味わってみませんか!**

《風間浦村》

風間浦村の冬の味覚といえば、風間浦^{あんこう}鮫鱈。漁場は餌が豊富な津軽海峡。潮の流れが早く、荒波で育まれた鮫鱈の身は、甘く引き締まって抜群のおいしさ。また、老舗鮫鱈料理店直伝の活締め方法により、鮮度の低下を最低限に抑え提供しています。

旬の美味しいあんこうを、たっぷり味わえるのが、風間浦^{あんこう}鮫鱈まつり。下風呂温泉の旅館やホテルで、定番の鍋やあんきもだけでなく、お刺身など風間浦村でしか味わえない鮫鱈料理を楽しむことができます。まつり期間中（2月最終日曜日の予定）には風間浦鮫鱈感謝祭も開催され、鮫鱈の雪中切り・吊るし切りの実演や、鮫鱈鮓、鮫鱈汁が提供されます。



■お問い合わせ

ゆかい村風間浦鮫鱈ブランド戦略会議
(風間浦村役場 産業建設課)

TEL : 0175-35-2111



るグルメが食べられますよ。オススメは「エスプレッソ生ショコラシェーク」だそう。



「マルゴトジュース」は鱈ヶ沢町で獲れたフルーツを生ジュースにして提供しているお店。旬のフルーツを使ったジュースが人気で、冬はホットドリンクや、スープもあるそうです。



♡海の駅のカフェでも食べられ、鱈ヶ沢の街中にある「菓子工房TATUYA」は、地元の人にずっと愛されている老舗のお菓子屋さん。バナナが丸ごと入った人気の「ジャンボバナナポート」や、熊の形をした最中に餅とあんこが詰まった「くろくまの滝」、「北前物語」など、定番からユニークでかわいいものまで、種類も豊富に揃っていました。



《風間浦村》

♡風間浦村でのランチタイムは、津軽海峡の旬の海の幸が味わえる「御食事処ばんやめし」へ。一番人気の「五種盛刺身定食」は、鮮度抜群でボリューム満点！



「煮魚定食」は、カレイに醤油味が染みて美味しい〜。



お店の隣で作られている津軽海峡の塩を使った「塩ラーメン」は、通常の塩ラーメンとはちょっと違う、あっさり旨みのある味わいでした。



♡そしてこのお店では海鮮もののお土産が充実。「寒風干たこ」はタコの旨みがギュッと詰まって、お酒のつまみに最適。風間浦昆布、わかめ、ふのり、ひじきなどもありましたよ。



「津軽海峡の塩」は5種類。目の前に広がる、津軽海峡の海底から汲み上げた海水を使って作っているんだって。添加物を一切使わず、煮詰めるだけで20時間以上かかる根気のいる工程を手作業で行い、丁寧に作られているからこそ味わい深い塩が生まれるのだそうです。



「生仕込うにだれ」は、お刺身、サラダ、スープに使える万能調味料。風間浦あんこうのお土産としては、可愛いあんこうの帽子、栓抜き、鮫鱈とも和えなどがありました。



♡青森ヒバ専門店「わいどの木」には、木材から抗菌グッズ、アートな作品までいっぱい！「ヒバ爆弾」は、ウッドデザイン賞を受賞し、60万個以上売り上げた大ヒット商品。くつ箱、クローゼット、押し入れ、バットのトイレなど、吸収した臭いをヒバの香りに変えてくれるスグレモノ。



「青森ヒバウォーター」は、100%青森ヒバから抽出した液体。シュッと吹けば、気分はまるで森の中です。「ひばのつみき」などのおもちゃは、無塗装なので、子どもが口に入れても安全。各ピースは丁寧に角を面取りし、柔らかな手触りに仕上げているそうです。



あいちちゃんの ほんのほのコーナー

—ヒラメく? 鱈ヶ沢町! の巻—

♡ 取材こぼれ話



《鱈ヶ沢町》

♡ 鱈ヶ沢町の特産品を求めて、まずは「海の駅わんど」へ。そこには、農産物や土産品など町の特産品がいろいろありました。「イトウの押寿司」は、町内で養殖されている幻の魚「イトウ」を活用。イトウのトロっとした口溶けと、さっぱりとした味が酢飯にベストマッチ。冷凍商品なのでお土産に最適です。



栗焼酎「滝吉」は、鱈ヶ沢町深谷地区の名産「深谷の栗」で作った焼酎。優しくまろやかな味わいだから、焼酎が苦手な人にもおすすめできるそう。



尾崎酒造の「安東水軍」は、地元で160年以上の歴史を誇る酒蔵の看板商品。ここは青森県西海岸唯一の酒蔵なんだから! 鱈ヶ沢の街なかに蔵がありました。

♡そして「海の駅わんど」は、飲食店も充実しているんです。昼食をいただいた「漁師メシ 波」は、新鮮な海の幸を、贅沢に「のせ丼」にさせていただけるお店。自分の好きなものだけをのせた特別などんぶりをいただきました。



冬限定の「漁師鍋」もあったまる〜。

ティータイムは「café水とコーヒー」へ。白神山の水で淹れたコーヒーは、超軟水だから口当たりまろやかでおいしい! 町内にある「菓子工房TATUYA」のスイーツも一緒に楽しめます。



ほかにも「Sanny Blue」は、シェークやフルーツサンドなど、鱈ヶ沢で「映え」

