ご自由にお持ちください

魚沼市・十日町市・津南町
南魚沼市・湯沢町・そして周辺

越後魚沼

越後魚沼は雪ありてこそ輝く

第７号
〈2018年4月〉

山菜たちの愛おしき命をいただく… 2–3
春の魚沼見どころとイベント… 4

雪ありて

越後魚沼探訪
南魚沼・中魚沼・北魚沼エリアを行く

雪靄の朝、松之山大厳寺高原。高原に春が訪れ、樹々は柔らかく芽吹きオオヤマザクラが精一杯花をつけていた。
雪国の厳しい冬の後に訪れる春の生命の輝きに無心でシャッターを切る、山の春は清楚な喜びである。
茂野孝志（十日町市在住）

季節の花

山紅葉（やまもみじ）

画・外山康雄

Thanks to Snow　A Dragonfly in Heaven

Finally long awaited spring is coming. Every spring my mother exclaimed, “Mountains laugh.” As a little girl, I thought she made up this saying and it meant “she laughs” because she was laughing while walking in the spring mountains and picking mountain vegetables.

Decades later, after my mother had been long gone, I realized it was actually a kigo (season words) from haiku for spring. After living several winters as an adult in this snow territory, I now understand the feeling of “mountains laugh” quite well.

In fact, I came back to this region for the spring mountains and the mountain vegetables that the heavy snowfall brings us. They are the special gifts from Mother Nature only for those of us who survived a severe winter. I even chose to move here in early winter and it payed off. The following spring, the mountains were laughing aloud around me for the first time and I swear I heard my mother’s laughter.

Did you know mountains laugh?

ロッキー山脈の麓にいた頃、雪融けの山を歩いても山菜らしきものがないのが不満だった。場所にもよるけれど、一般に欧米では野いちごやブルーベリー、くるみやくり、きのこ、ハーブは採取する。でもいわゆる「山菜」というのは食べる習慣がないようだ。

木の芽（ミツバアケビの芽）をどんぶりいっぱい食べるのが長年の夢だった、と言っていつも笑われている。雪国に帰ってきて8回目の春。

「山笑う」は俳句の季語だが、本当に山が笑っていることに気づいたのは、この町で豪雪の冬を過ごした後の最初の春だった。あの山の笑い声を全身で感じとることができるのは、冬の間雪に埋もれて暮らした人たちだけなのではないだろうか。

この春も、山の笑い声にすっぽりと包まれて、木の芽をどんぶりでいただきます。

土井ひとみ　Hitomi Doi

らでは!! 雪の下でじっと耐えた山菜たちの愛おしき命をいただく

雪ありて山菜

山菜と私

「あぁ。これが雪国の冬か…。」

今年の雪は、改めてここは雪国だと認識させるような降り方でしたね。

3月。まだ来るであろう寒さに備え、肩を強張らせていると、突然訪れた穏やかな陽気。いつの間にか冬は終わっていることに気が付くのでした。

車を走らせると、それまで視界の両側に白く積もる一方だった雪が少しずつ後退し、冬の間、時が止まっていたかのように、秋の枯草をそのまま残した地面が姿を現します。

田んぼは一面雪に覆われていても、「陽がよく当たる場所はここだよ。」と教えているかのように、雪が解けた先から枯草に混じってたくましく芽を出す小さな緑の命。

今年もやっぱり一番最初はフキノトウでした。

フキノトウから始まり、コゴメ、キノメ、タラノメ（**樅**の木の芽）、ゼンマイ、ワラビ…と、山菜はこの土地に住んでいたら口にせずにはいられない食材ですね。

冬は田畑を雪で覆われ農産物の収穫ができないこの土地で、農家が冬の間に食べる野菜と言えば大事に保存していた大根、白菜、ねぎ、さといもといったところでしょうか。

雪の季節は白い色の食べ物が並んでいた私たちの食卓に、春の到来を告げる若々しい新緑、それが山菜です。

山菜の魅力は、次々と現れる春の芽吹きのうれしさと、早く食べないと食べられなくなってしまう、その旬の短さかと思います。

数多くある山菜の中で、皆さんはどの山菜がお好きですか？ 私は食感のよさから、キノメ（ミツバアケビの若芽）が一番好きです。

私は高校を卒業した後、栄養士になるため東京に進学し、そのまま就職しました。

都内で仕事をしていたある日、私は「木の芽焼き」という料理に出会いました。

名前を聞き、大好きなキノメを使った料理のひとつかと思っていた私の目の前に現れたのは、山椒の葉を刻んだしょうゆベースのタレに魚を漬けて焼く、和食の世界では比較的ベーシックな焼き魚でした。

「じゃあ山菜の木の芽のことはどう呼び分けているの？」ふと湧いた疑問は、忙しさに紛れ、そのまますぅっと答えを見つける前に頭の中から消えていました。

数年後、答えは思わぬところで出会いました。

ふと春の陽気を感じたある日、「キノメを食べたい」と思ったことがありました。何の疑問もなく、一緒に働いていた同僚に「キノメが食べたいよね」と話して初めて他の地方では木の芽を食べないことを知りました。

そう。呼び分けるもなにも、私たちが春に食べるキノメは、よその地には食べ物としてその存在がないため呼称もないのでしたね。

越後魚沼の人に、好きな山菜はと質問したら、山菜の名前を挙げるだけでは終わらないでしょう。

キノメが好き。タラノメが好き。ワラビが好き。という答えの後に、必ずその山菜に対するその人が持っているストーリーが付いてきます。

食べ方について話す方もいるでしょう。

どこで採れるのか話す方もいるでしょう。山菜取りには全く興味なくても「毎年貰ってばかりなの。」という話まで、必ず山菜についての逸話があるでしょう。そしてそれを話すときは必ず笑顔。

社会人になってからは、十人十色の生活スタイルがあり、隣は何をする人ぞ。が当たり前な都市部の生活スタイルで暮らしていた私から見ると、春になるとどの家でも山菜を食べている。そしてどの人も、山菜についてなにかしら話すことを持っている、というこの地域の特殊さを興味深く思います。

山菜と言えば、その独特な苦みが体によいとされています。雪国の皆さんは体にいいなどと言われなくでも食べるでしょうが。

山菜の苦みは冬の間溜めこんだ身体の中の悪いものを排出する。などと言われますが、その苦み成分の多くはポリフェノールで、抗酸化作用が期待できます。

このポリフェノール、場合によっては「灰汁

千喜良（ちきら）たまき

南魚沼市出身
eat plan（イートプラン）代表　管理栄養士
都内から南魚沼市にUターン後、『食と農と健康をつなげる』をテーマに、フリーランスの栄養士として幼稚園から高齢者まで幅広い年代の健康管理や献立作成を行う。自宅の田んぼを使い、都内からの参加者を集った田植え・稲刈りツアーを行うほか、浦佐・六日町を中心に［ちきらたまき料理教室］を主宰。初心者のための料理教室、郷土料理教室などを手掛け、幅広い世代に食の楽しさを届ける。ブログ「新潟ではたらく管理栄養士ちきらたまきのeat plan」にて栄養士の日々を更新中。

雪国の庄屋や豪農の館を移築した純和風のお宿

温泉御宿 龍言
〒949-6611 新潟県南魚沼市坂戸79
☎025-772-3470
http://www.ryugon.co.jp

越後十日町 小嶋屋（こじまや）
●本　　店／十日町市本町４　TEL025-757-3155
●和(なごみ)亭／十日町市下島　TEL025-757-1513
●越後湯沢店／湯沢町（JR 駅構内）TEL025-785-2081
http://www.hegisoba.co.jp

小嶋屋は地産地消にこだわり
安心・安全な食の提供のため
地元の食材使用を
心がけています

上質の玄そばと
つなぎの布海苔、そして
初代重太郎より受け継が
れるこだわりの製法によって
生まれる小嶋屋のそばは
独特の歯応え、のどごしが
身上の、越後のそばを
代表する元祖十日町
へぎそば処です。
地元はもとより全国から
ご好評頂いております。

健康にこだわり
十日町市枯木又の
古代米を使用した
「黒米へぎそば」

和亭店内：和の風情が安らぎと寛ぎのひとときを与える

越後湯沢店：電車の待ち時間などにご利用ください

名立たる豪雪の地な

（あく）」と呼ばれ、多すぎると食べにくく感じます。

山菜の味の特徴は良くも悪くも苦みにありますので、必要に応じてゆでこぼすなどの作業が発生するのですが、この苦味を適度に調整してくれる食材が油です。

油は天ぷらと言えばイメージしやすいと思いますが、なにも油はサラダ油に限りません。

コゴメと合わせるマヨネーズはそのほとんどが油からできていますし、キノメにくぐらせて食べるたまごの黄身にも油は含まれます。

とはいえ油の取り過ぎはあまりおすすめできませんので、ここで私が皆さんにおすすめしたいのはごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなどの木の実。これらの木の実の中には油が豊富に含まれており、その栄養成分はとても魅力的です。

和え物にするもよし、いつもの味付けに飽きてきたら、ちょっと刻んで混ぜてみてください。おいしいからと、食べすぎにはご注意くださいね。

芽吹きの一番初めを取って食べる。山に入ると、大昔に住んでいた先祖たちもこうして山菜を食べていたんだろうか、とロマンすら感じます。

5月になると筵（むしろ）の上でゼンマイを干す姿が見られますね。

ゼンマイを採む姿を見たり、タケノコのアク抜きをするたびに、これだけの手間と時間をかけて食べられるようにした先人の知恵と、その背景にあるその時代の食料事情に思いを馳せます。

今は飽食の時代となり、簡単に食べられる物が好まれたり、栄養成分で食べ物を選んだりされていますが、こんな時代だからこそ、山野にある草花を、知恵を絞って食べられるようにしていた時代を振り返ることも大切なのではないでしょうか。

人は食べ物がなければ生きていくことができません。

この土地は雪の深さに関係なく、いくつもの世代にわたって人が生き続けられるだけの力を持った土地であることを、数多く残る遺跡が証明しています。

春の山菜は、「人にとって食べ物とは何なのか」その根本を私に思い出させます。

千喜良たまき

魚沼のひと

亀の家 ゆき乃さん（南魚沼市在住）

日本髪にきものという芸妓姿であちこちのイベントに出演している亀の家ゆき乃さんは、現在北里大学保健衛生専門学院の学生として保健師を目指して勉強中。前学院長の石原先生からは「勉強熱心でとても優秀な学生です」と太鼓判を押されていた。

学生になる前は名古屋で四年ほどプロの芸妓として働いていた。塩沢の実家に帰郷してからは芸を活かして福祉施設などで好きな踊りを披露して喜ばれているが、これはきっぱりとボランティアと自覚している。時おり声が掛かるイベントへの出演で得た報酬はすべて文化活動などへの寄付に充てている。こういった態度は誠に見事なものだ。

また、今でも日本舞踊の師匠に付いて踊りを学んでいるが、一緒に学ぶ若い人が減っており、日本文化伝承のためにもと同好の士をさがしている。

ディスカバー 越後魚沼

春の女神　ギフチョウ

里山の雑木林の雪が消え、カタクリやスミレの花が咲くころになると、黒と黄色のだんだん模様の美しいギフチョウが舞い始めます。体温を上げるために日光浴をするギフチョウは、枯れ草に溶け込んでなかなか見つかりません。太陽が高くなり、気温が上がるとギフチョウは紫色やピンクの花を訪れて蜜を吸います。その美しい姿は一度見ると忘れることが出来ません。

ギフチョウは、スプリング・エフェメラルと呼ばれる春だけのはかない短命なチョウです。雪国では、雪解けが遅れるとギフチョウの出現も遅れます。平年では、四月下旬から現れ、一カ月ほどその姿を見ることが出来ます。雪解けとともに標高の高いところへと出現域が移り、標高六〇〇ｍくらいになると六月いっぱいはその姿を見ることが出来ます。魚沼地域はほぼ全域で生息が確認されていますが、このようにギフチョウの出現時期は雪解けに大きく左右されますので観察できる時期は地域や標高によって大きく異なっています。

ギフチョウという名前は、その名のとおり最初に岐阜県で採集されたことにちなんで名づけられたものです。アゲハチョウの仲間ですが、日本に棲息するチョウの中で最も古い形質を持ち、生きた化石とも呼ばれています。それは、交尾に際し雄が雌の腹端に受胎嚢（じゅたいのう）を形成し、雄の再交尾を防ぐという古い形質を持つ特徴があることからいわれています。また、ギフチョウは日本の固有種で、環境省により絶滅危惧種に指定を受け、新潟県では、準絶滅危惧種に指定されています。魚沼地方では比較的多産しているチョウですが、その保護対策が求められています。

ギフチョウの雌は、幼虫の食草であるカンアオイにパールグリーン色の卵を一〇卵前後まとめて生みます。孵化した幼虫はカンアオイの葉を食べて大きくなります。その後さなぎになり、そのまま冬を越し、翌春再び成虫になります。

春のお天気のよい日の午前中に、雑木林近くの陽だまりなどを散策するとこの春の女神ギフチョウに会えることでしょう。

里山科学館　「森の学校」キョロロ

ディスカバー 越後魚沼

雲蝶　騙しのテクニック

江戸時代後期に江戸からやってきた石川雲蝶、この魚沼の雪を見て何を思っただろうか。

雲蝶が滞在していた当時の魚沼は、五メートルを超える積雪があったという。稀に見るこの風景に恐れをなし、荷物をまとめて江戸に逃げ帰っていれば、彼の集成の大作と言われる作品群は魚沼にはない。ではいったい何が彼を二十年近くも魚沼に滞在させたのか、素朴な疑問である。豪雪地で快適に過ごすために彼なりに様々な工夫はしたようで、それは現在でも作品の中に残されている。

彼は寒さに弱かったのだ。依頼を受けた欄間も真冬の最中では寒さの為、思うようにはかどらない。どうしたか…。

透かし彫りの欄間を入れても透かしたモチーフの隙間から冷たい風が入ってくる。それを防ぐために裏から板を当てて風が通り抜けないように考えたのだ。ただ板を当てただけではなく、その板には絵も描いている。更に四センチ厚の板に両面を浅彫りして色彩を施した上、漆仕上げをした格調高い作品である。

これが実は雲蝶が寒さをしのぐ為に考え出した構図だとは、誰も思い付くはずもないのである。

更にはこんな物も…。

雲蝶が自分で使うつもりで作った掘り炬燵のやぐらが現存している。一六〇年も経ってよく残されていたものだと感心してしまう。大工としての腕も良かった為、檀家の家に居候していた時に余りの寒さに耐えきれず、ついに自分用に炬燵のやぐらを作った。四本のやぐらの脚が真っすぐなら何の面白みもないが、ここでは遊び心満載の彼らしい一工夫を加えた。四本の脚は外側に湾曲しており脚の先が三つ又に分かれ、まるで、ネコ脚のようになっている。

これが頑丈で安定感があるというので、当時いくつか頼まれたらしいが、残っているのはこの一点だけである。装飾品ではなく日用品が現存しているのは、彼の人間性を垣間見るに非常に興味深い。

自然の厳しさの中で生きた雲蝶、その修行の先に見えてくるものは『息をも止まるほどの神業』なのである。

観光バスガイド　中島すい子

本紙発行の背景

江戸末期の塩沢の文人、鈴木牧之（ぼくし）は『北越雪譜』を著して雪国の姿を江戸に知らしめました。そこに曰く「雪中に糸となし、雪中に織り、雪水にそそぎ、雪上に晒す。雪ありて縮あり、されば越後縮は雪と人と気力相半ばして、名産の名あり。魚沼郡の雪は縮の親といふべし」

この中から紙名をいただきました。

まさにこのエリアは、織物に限らずあらゆる事柄が**「雪ありて」**こそ語れる魅力に溢れているのです。

新潟県の南部、魚沼地域は日本一のコシヒカリの本場として有名で、これだけの人口規模がありながら、これほどに雪の深い場所は世界に類を見ないといわれます。

私たちは、かつて「南」魚沼、「中」魚沼、「北」魚沼と呼ばれた三つのエリアを総じて**「越後魚沼地域」**と称しています。

「南」魚沼は現在の、南魚沼市と湯沢町です。

「中」魚沼は現在の、十日町市と津南町です。

「北」魚沼は現在の、魚沼市です。

これに、かつては中魚沼に含まれた小千谷市南部地域と、鈴木牧之に所縁の秋山郷を含めた地域をイメージしています。

これらの地域を舞台として自然風土、歴史文化、産業、まちづくり等の情報発信を進めております。

本紙は、フリーペーパーです。配置してある場所でお手にとって、お持ちいただきたいと思います。

隔月刊で、偶数月に発行されます。

二万五千部を超える部数を、越後魚沼地域と、関係の深い東京方面等にも届けて参ります。

発刊2年目に入りました。今後ともご愛読いただきたいと思います。

年間3千円で、定期的に送り届けるサービスも致しております。

また、ご感想などお寄せくださいますなら誠に幸いでございます。

編集長　村山　久夫

○**編集部**
〒948・0065
新潟県十日町市高田町三丁目304-2
株式会社みらい内
○**メール**
yukiarite@gmail.com
○**発行所**
北越印刷株式会社
六日町営業所
〒949・6680
新潟県南魚沼市六日町479-3
テルエルクボタビル 3F
☎025・788・0891
本　社／新潟県長岡市南陽2丁目949-8
営業所／東京、新潟、上越、六日町

根小屋の芝桜（魚沼市・根小屋花と緑と雪の里）
約1haの敷地に16万株のシバザクラが咲き誇ります。5月12日～27日は「魚沼芝桜まつり」開催。遠くには越後三山も一望でき、残雪・新緑・芝桜を一挙に楽しめます。問むつみグループ ☎025-780-4560

雪流れ（魚沼市・破間川ダム） 4月初旬～中旬、急激に水が増えた時に現れる絶景。冬に積もった雪が水面に浮かび上がり流氷のように見えます。問（一社）魚沼市観光協会 ☎ 025-792-7300

八海山カタクリ群生地（写真／南魚沼市・坂戸山桃の木平付近）
「春の妖精」と呼ばれるカタクリが一面を紫に染める美しさは圧巻。南魚沼市には六万騎山、坂戸山、飯綱山古墳、八海山の４ヶ所の群生地があり、４月中旬から５月中旬頃まで楽しめます。問南魚沼市観光協会 ☎ 025-783-3377

北魚沼 花と残雪 奥山の絶景

ダム湖百選 奥只見湖（魚沼市）貯水量６億㎥を誇る巨大な人造湖。湖上遊覧は５月下旬から運行。尾瀬への入口、尾瀬口への定期船は６月１日から。問奥只見観光㈱ ☎025-795-2750

鏡ヶ池（魚沼市・入広瀬）金色の女神像がシンボル。女神が鏡のかわりにしたという伝説が残る池では、春は水面に映り込む桜を楽しむことができます。問道の駅いりひろせ ☎ 025-796-2500

南魚沼 山野草と桜めぐり

銭淵公園（南魚沼市・六日町）坂戸山の麓にある桜の名所。4月14日～30日は観桜会を開催、移動販売車の出店や開花に併せライトアップなど。問NPO六日町観光協会☎025-770-1173

上の原公園・お松の池（南魚沼市・小栗山）周囲約 1kmの湖畔を桜が囲む花見スポット。県境の山並みや市街地を一望する眺望もみごと。問南魚沼市観光協会 ☎ 025-783-3377

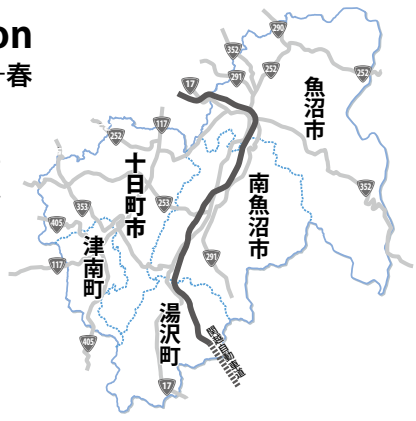
湯沢高原パノラマパーク（湯沢町）
高山植物やサマーボブスレーなどアウトドアを楽しめます。ロープウェイ営業は4月28日から。問湯沢高原パノラマパーク ☎025-784-3326

十日町きものまつり（十日町市街地）５月3日㊗。織物の街としての伝統を誇る十日町市の春の一大イベント。抽選会、無料茶席、きもの掘り出し市、十日町きもの女王撮影会などの他、十三詣り、稚児行列など伝統行事も開催されます。問十日町きものまつり実行委員会 ☎ 025-757-3345

中魚沼 新緑の里山 和の街散策

美人林（十日町市・松之山松口）
樹齢90年ほどのブナの美林。新緑の時期、4月下旬～5月上旬頃は眩しい新緑に覆われます。野鳥の宝庫としても知られます。問（一社）十日町市観光協会松之山事務所 ☎025-596-3011

雪ありて Information 2018年４月−春



秋山郷・中津川渓谷（津南町・栄村）
全長30㎞にわたる中津川渓谷に小さな集落が点在。日本秘境百選の一つ。春はオオヤマザクラ、新緑で渓谷全体がパステルカラーで輝きます。問津南町観光協会 ☎025-765-5585・栄村秋山郷観光協会 ☎025-767-2202

日本三大峡谷 清津峡（十日町市）
黒部峡谷・大杉谷と並ぶ日本三大峡谷の一つ。雄大な峡谷美を全長750mの歩道トンネルの3ヶ所の見晴所とパノラマステーションから安全に鑑賞できます。問清津峡渓谷トンネル ☎025-763-4800

〈イベント〉

花まつり・ゆざわ（湯沢町・湯沢中央公園）4月29日㊗。飲食コーナー、花苗販売コーナー、ちびっこゲームコーナーなど。桜の咲く公園で春を満喫。問花まつり・ゆざわ実行委員会 ☎025-784-1511

2018小出公園さくら・つつじ祭り（魚沼市・小出公園）5月5日㊗。人気のヘリコプター遊覧やふわふわ遊具、消防戦隊ウオヌマンもやってくる、内容もりだくさんのイベント。問（一社）魚沼市観光協会 ☎025-792-7300

きものの街のキルト展（十日町市街地）5月12日～27日。アーケードを歩きながら、市街地に飾られた色とりどりのキルトを観賞。期間中はワークショップも開催されます。問きものの街のキルト展実行委員会 ☎025-757-3345

～職人探訪～十日町きものGOTTAKU（十日町市内14社）5月17日㊍～19日㊏。関係者以外見ることができなかったきもの関連企業の工場内を特別公開。完全予約制。問平日：新潟県十日町地域振興局☎025-757-5517 休日：（一社）十日町市観光協会 ☎025-757-3345

八海山大倉口火渡り大祭（南魚沼市・坂本神社）5月27日㊐。真赤な炭の上を素足で渡り、家内安全・無病息災などを願います。一般の方も参加できます。問大和観光協会 ☎025-777-3054

大湯温泉山菜まつり（魚沼市・交流センターユピオ）5月20日㊐。採れたて山菜市や魚のつかみ取り、山菜ピクニックなどを予定。問交流センターユピオ ☎025-795-2003

絶景と8種類の
至福の湯が楽しめる。

入浴友の会 会員募集中!
とってもお得です!

大人入浴料900円が会費1,000円で
毎回５００円にてご利用頂けます。
10ポイントで次回入浴サービス

■湯　殿／かぶり湯・内湯・露天岩風呂
薬草湯・打たせ湯・冷水浴
サウナ・塩サウナ

■入浴料／大人 900 円、小学生 300 円

ハツカ石温泉・ふれあいの湯
石打ユングパルナス
〒949-6372 南魚沼市石打字土堂946
TEL025-783-7888 FAX025-783-3535
営5:30～23:00（但し8:00～10:00は清掃時間の為、利用不可）

津南観光物産館・津南食彩館

津南高原の朝採り野菜や魚沼産コシヒカリ、にんじんジュース
地元の農産品、特産品を販売。館内には食堂「とんかつ つまり」も併設

美味しい地野菜が
豊富な津南食彩館

ボリューム満点の
ジャンボとんかつ

TEL025-765-5008 FAX025-765-2949
新潟県中魚沼郡津南町芦ヶ崎乙203（R117号沿）
営9:00～18:00 http://www.aji-y.com/