

仮設住宅での教室で絆が深まった、山古志の仲良しメンバー。「みんなで作業できるのが楽しい」と口を開える。

高300メートル。山中には、階段状に緑の棚田が見事に並んでいる。道すがら現れた庭に大木のある茅葺き屋根の古い家。木間さんが昔住んでいた家だという。この大木に米の秘密があるらしい。

「今の農業だと、穂を機械で乾かすから栄養分が逃げてしまう。穂を逆さにして自然乾燥すると、栄養が米に届くんだ」

と木間さん。刈った稲穂を束に分け、木の枝に吊るし天日干しする。そうすると穂の成分が米にじっくり浸透。太陽をいっぱい浴び、味の濃い米になるという。大木はその時に使う木なのだ。果たして去年の出来映えは？

「食べるのにワクワクしたのなんのって！ んまいよく。これがコシヒカリって味だで！」

震災後、二度目の収穫期が秋にやってくる。到着した田んぼには、青い稲がワサワサとたなびいている。穂先から覗く実を見て「今年はいい米になる」と木間さん。その笑顔に腹の虫がグウ。体も収穫が待ちきれないようだ。

おいしいもん再発信

長岡市の旨いものは米だけではな
い。信濃川が肥沃な土壌を生み、一

あらためて食べたら、
やっぱりおいしい。
だから長岡野菜なの。





右／山古志の風景。右の池では緑豆を育てている。左上／梨のような風味の梨なす。左下／小林さん、なすを採るタイミングや、葉引きの順番の見えるのが難しいという。



帯では昔から長岡野菜と呼ばれる伝統野菜がつくられてきた。巾着なすにかぐらなんばん、梨なすと品種の数は13種類。最近では品種改良された形の揃った野菜に押され、つくる農家も減ってきた。

「形ばっかじゃなくて、味のおいしいもんがいいんじゃないかと、長岡野菜を復活しようとしたんですよ。今は、小学校や一般向けの教室で、つくり方を教えてます」と、地元で農家を営む長岡野菜づくりの名人、

小林幸一さん。今年は豊作と、故が見せてくれた巾着なすにびっくり。でかい……。手の平くらいはありそいうなトマト型。芋のように蒸かして食べるのだそう。

この名人の、生徒の中に、市内の山古志という地域で畑を耕す6人グループがいる。山古志といえば、中越地震で被害の大きかった地域だ。家や道路が倒壊。住民は市内の仮設住宅などに避難した。6人は、そこで開かれた野菜づくり教室で小林さんにつくり方を習った。

「長岡野菜は、一時期つくるのが止まったの。でも、教室であらためてつくったら、やっぱりおいしい。だから今も続けているの」とメンバーの長島久子さん。

「はい」と渡された梨なすを生でかじる。シャクッという音と共に甘い汁がジュワ。おいしい。今は近くの直売所で販売し、県外に出すこともあるという。

今年5月、こうした長岡野菜を主役にした飲食店が、市の外れにオープンした。新潟市のイタリアンレストラン「アーアツラゼータ」の野菜ソムリエ・木村正晃さんがシェフと一緒に開いた店だ。店内は若い女性やカップルでこった返し、スタッフも動き回っている。忙しそうだと思つたら、この日のランチはなんと100名近くが来店。最近では市外から来る人もいるという。

「新潟は米の存在が大きいために、長岡野菜を知らない県民もいます。いろいろな調理法で出すことで、この野菜が持つ可能性を広めたい。ここをその発信地にしたいんです」

店が入ったビルは、実は震災で崩れた宿を復興したもの。そこで伝統



右上／「アーアツラゼータ」のコンセプトは地産地消。「かぐらなんばんのペペロンチーノ」(時価)。右下／「梨なすと新潟和なしのピッツァピアンカ」(時価)。左上／様々な長岡野菜をディスプレイ。右下／店内は酒造なつくり。店の隣は山。「トラットリア アーアツラゼータ」
〒新潟県長岡市高畑町660 161.0258-33-6667

野菜を再発信するのは、どことなく運命的でもある。

豊かな自然に恵まれた新潟。二度の震災を乗り越え、新潟の食は深みを増した。酒も米も野菜も、新たなN I I G A T A フードの波が押し寄せて来ている。



山羊に振り回されながら、
作られるチーズ。
自家製の乳製品が
食べられる農業体験民宿。

Photographs by Henry Nakamura
Text by Futoshi Kodokami



フードコラムニスト。1962年大阪生まれ。関西の食文化「あまから手紙」の編集主任を務めるかたわら、食関係の執筆、編集業務を中心に、プロデューサーとして活動。「関西の食文化の男」に関心し料理講師、各メディアにて発言多し。主な著書に、「スローフード女権」(木楽舎)、「日料理 おまがりやす」(講談社出版)など。

第二の人生が 始まった。

ある程度年齢を重ねると「老後をいかに過ごすか」を考える人たちが多い。長野県にある農業体験民宿（フアー・マーズ・ロッジ）「たんぼぼ堂」を営む堂主・吉田良一さんも、会社員時代から田舎暮らしを考えていた人である。「勤めている頃から週末は、いろんなところに出かけて行って土地を探していました」と柔和な顔付きで話す。本場に現在の暮らしが楽しそうなのだ。

御年71歳。60歳で定年を迎えてから11年が過ぎた。この地に移住して10年である。移住当初は自分たちが暮らすことだけを考えていた。たしかにそれまで過ごした多忙な人生とは時間の流れも異なる。のんびりしている。気分はおおらかにになり、ゆとりもできる。近隣の人たちとの友好関係ができてくると、作物が手に入るようになる。しかし、何かきっかけで新たな暮らしが始まるかは予想がつかないものだ。清水牧場というチーズを作っている牧場に出かけたことが吉田さん夫妻の人生を変えた。「うちの土地は、北側が山に囲まれ、南側が広がり、川が流れている。これは風水の理屈に合っていると聞かれました。また、斜面では山羊が飼いやすい」と清水牧場の方に言われ、5頭購入したのが平成12年のこ



とですかね。翌年の13年にはミルクを搾っていました」と堂主は山羊を飼ういきさつを教えてくださいました。5頭から始まった山羊さん、なんといまは60頭が増えた。飼育から搾乳、チーズ作りまで、すべての工程を吉田さんひとりでこなす。僕たちはひたすら「旨い！ おいしい！」と食



べているが、それをひとりでやるのは想像しただけでも大変である。「山羊に振り回されています」と苦笑混じりに堂主が発した言葉には重みがあった。しかし、僕たちのような旅行者にはうれしいうろ覚えである。関西からだと5時間弱のドライブ。かなり走

る。だが、山を背景にしたこの地はほとんどクルマが通らない。自然の中で、のんびりとした時間を過ごす。リフレッシュするには、素晴らしい環境だ。吉田さん夫妻が第二の人生の舞台として、この地を気に入ったの分かる。人生の楽しみのお裾分け、これが旅人には、ご馳走である。



宿泊棟からすぐ近くに山羊の小屋が見える。①この客室に山羊の乳を貯める。②たんぼぼ堂という名前が可愛く作られている。③宿泊棟のベッドルームは2階で結構広い。④クワルクというチーズを詰めているところ。⑤右上がゴマダ、左上がクワルク、下がガマンペール。⑥所蔵犬のアイちゃん。本来はイノシシの狩猟犬。



心が温まる
食事に舌鼓。

「たんぼぼ堂」は僕たちが泊まる宿泊棟と食事をするところの2か所に分かれる。宿泊棟は夫妻が最初に住んだロッジである。その後ファミリーマーズ・ロッジを始めることになり、もう一棟建てたというわけだ。宿泊棟のリビングは吹き抜けで開放感がある。到着後、山羊を鑑賞したりしつつ撮影を済ませ、しばし寛いだところで晩ご飯。下のロッジへ。

「少しチーズだけ召し上がりませう」と奥さんの敦子さん。タワルクというチーズを食べる。酸味とコクのバランスがいい。ホントにいいチーズである。

そこから晩ご飯が始まった。一品目はタワルクとネギトロである。下に敷かれたのはワサビの葉。タワルクは酸味とわずかな辛みとコク、そこにネギトロの脂分が加わることで



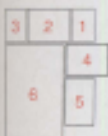
ぐつと旨みが出てくる。「これには白ワインも合うのですよ」と出してもらったのがソービニヨン・ブラン。スキットとした辛口が素敵なマリナージュを刷りてくれた。

次はナスとミョウガと青ジソ。すべて自家栽培である。合わせるネギ、



味噌、砂糖で作ったタレがいい。これを食べているときに敦子さんが奥のテーブルで、やおら磨りすり器を取り出しカツオを削り始めた。カリカリ、シュンシュンというような音が聞こえてくる。同時に香りが漂う。

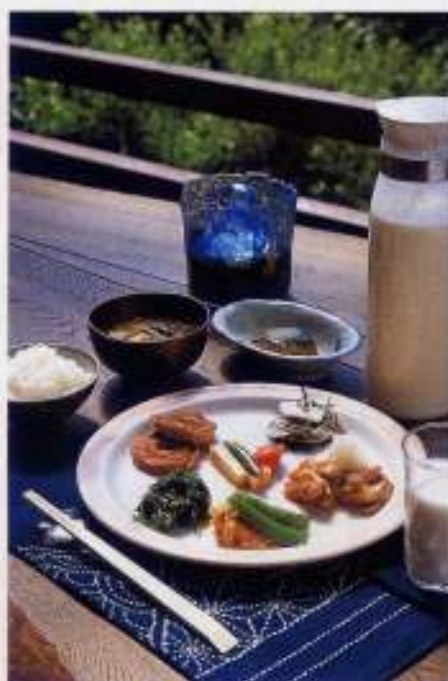
「小さい子供さんが来られると」な



1タワルクとネギトロ。これにはキムチを入れてもOK。2自家栽培のナスとミョウガ、青ジソ。香りが生きている。3削りたてのカツオの香りがたまらなく食欲を刺激する。4この新ジャガイモの旨さには感服。唐辛子の力なり。5ニジマスとハーブの響きが素晴らしいコンチエルトを漬物。お見かけはシンプル。コトコト異響が伝わる。

「にやってみてみませんか」と必ず聞かれます。「やってみる？」と言うと必ず「やらせてください」ということになり「いい匂いだなあ」とか「旨そう」となります」と、確かにいまの暮らしからは消えた道具である。それを積極的に使うことの大切さ。「日本のおいしい郷土食を食べてもらいたいですね」と、貴重な体験である。

料理はオクラとクルミ（信州・上田産）。ここにカツオが入る。クルミとカツオの香ばしさに旨み、オクラの粘り、シシトフながら旨み満載の一品である。次は新ジャガイモ、まあなんとも素晴らしいシシトフな盛り付け。しかし口の中に入れると唐辛子の辛みと醤油の味で、ジャガイモの旨さが弾ける。この唐辛子が肝。韓国産の香りはあるが辛みはそんなに強くないというのを使う。これは見かけをはるかに上回る旨さで



ひと皿に盛り込まれた山の恵みが、身体に元気を与えてくれる。

あった。

ニジマスのパン粉焼き。パン粉にはたっぷりハーブが混じっている。ニジマスは朝まで生きていたもの。ハーブの香りがニジマスの味を引き立てる。続いては鶏肉、ニンニクとオリーブオイルで焼く。ケツパー、アンチョビ、タレソングが入る。適度な酸味が全体のバランスを保つ。タレソングは目の前の川で採れる。したがって香りも味も強い。酒でコトコト煮込んだ後にケツパーなどで味を調整するのだ。

締めのご飯は、タケノコ、豆腐と三つ葉の汁物など、すつと胃袋に収まってゆく献立である。「家庭料理の延長ですから、なにも特別なことはしていません。でもマグロの刺身とエビフライだけは出すまい、と思っっていました」と、素晴らしい言葉である。必要でないものを、どこの宿でも出すからといって供することは

ない。ご飯が終わる、そばがきのデザートを食べ出した頃に、堂主はチーズの仕込みを終え帰宅である。となりに座り、堂主も晩ご飯の始まり。この家庭的な雰囲気なんとも好ましい。ここでもまた会話が始まる。ワインのボトルが空いてゆく、じつは堂主が定年を迎える前の仕事は、某酒造メーカーのワインスタイル担当であった。道理でワインには造詣が深いわけだ。

チーズ作りは大変である。

朝の朝ご飯。山羊のヨーグルトが出た。少し香りにクセがあるのかなと思っていると、なんともコクはあるがさわやかで飲みやすい。胃が活発に動き出した。味噌汁にはハコベ、シロザ、カボチャ、山羊のミルクが入る。おかずはカブ、鶏とダイコン、トマトとナガイモにアスパラガス、車麩、ゴマとコンブ、ニンジンである。それぞれ味付けが違う。抑えきれずにご飯は2膳食した。

昼前、チーズ工房を覗く。堂主が一人でコツコツと取り組む。手仕事である。機械化されたモノではない。それが味に確実に反映されている。吉田さんの「こういったチーズを作りたい」という気持ちが込められている。作っているチーズは、ゴード、カマンベール、クワルクである。そこに山羊のヨーグルトが加わ

る。発酵も可能である。「山羊ミルクの質、それから温度、湿度、酸度、時間の管理が最大の仕事です。そのためにタイマー、ペーパー計、温度計は三種の神器です」と堂主は語るのであった。

遅く良ければ山羊肉の料理にめぐりあえるという。次回の楽しみができた。60歳を過ぎてからの新たな人生のスタイル。敷地内をバイクや軽自動車で移動する。「いいチーズを作るのが大切」という意思をきちんと貫き通す。その心意気に感激した旅であった。また、ロッジに置かれた道具など、都会ならではのセンスがそこかしこにちりばめられている。それは吉田さんご夫妻が都会で暮らす人たちの楽しみを知るからこそ、僕たちが喜ぶファーマーズ・ロッジのスタイルを確立することができるとの。これからの生き方を示してくれるような宿である。



堂主の吉田良一さんと奥さんの敦子さん。二人とも完美の人生だ。

たんばば堂
長野県小県郡南木村大字田沢 1617
tel.0268-49-0008
料金：1泊2食付き 8400円