



特集

豊穡の大地で、 仲間と笑う。

大山千枚田

潮風を感じながら歩く 「漣つくし」の舞台

住み慣れた家で、自分らしく ずっと暮らしていくために。

充実したセカンドライフの準備として、
住宅環境を見直すバリアフリー・リフォーム。



2010 ● 創刊号

contents



撮影者の手帖から：大山千枚田は東側に開けている地形なので、夕日の時は棚田を一望しても順光であまり見栄えがしない。逆に朝日の時には、水がはられた棚田が逆光で白く光り、きれいな写真が撮れる。わずかに東の空が白み始める頃、三脚を立て、カメラを構えた。日が昇るにつれ、紅の太陽に照り映えて棚田がシルエットの中に浮かび上がり、幻想的なパノラマが展開した。

- 04 きずな特集**
大山千枚田
豊穡の大地で、仲間と笑う。
- 10 千葉 物語の散歩道**
潮風を感じながら歩く
「滲つくし」の舞台
- 14 HOUSING 住宅**
住み慣れた家で、自分らしくずっと暮らしていくために。
充実したセカンドライフの準備として、
住宅環境を見直すバリアフリー・リフォーム。
- 16 いきいきヘルシーアップ**
ノルディック・ウォーキングで
かんたん安全にエクササイズ
- 18 健康度チェック&チェック**
第1回「肥満度チェック」
日常手軽にできる肥満解消法「指ヨガ」
- 20 暮らしのマネー情報**
投資信託の選び方
- 22 無理なく楽々できる! HAPPY ECO LIFE**
意外なエネルギー消費に気をつけて
- 23 育てる 味わう 楽しむ ハーバルライフ**
第1回「ローズマリー」

好きだからここにいる。千葉がふるさと
— 大山千枚田 —

ぎずな特集

豊穡の大地で、仲間と笑う。



澄んだ空から日が差し、爽やかな風が流れる。聞こえるのは鳥のさえずり、蛙の合唱、小川のせせらぎ。すべてが心地よく体にしみこんでくる。見おろせば、一面の水田。田は細い畦で不規則に仕切られている。小さいものだと4畳半くらい、大きなものでもせいぜい30畳程度。そこは千葉県にある棚田、大山千枚田だ。鴨川市の山間部にあり、農林水産省が認定する「日本の棚田百選」のひとつでもある。

しかし、10年ほど前まではかなり荒廃が進んでいたという。それが現在のような景観を取り戻したのは、大山千枚田保存会の人たちの努力のたまものである。その一つが「棚田オーナー制度」。農業体験を求める人々が水田のオーナーとなり、地元住民との交流を深めてもらうことで、地域の活性化を促そうというもの。5月の田植えから始まり、草刈り、9月の稲刈りまで農業体験を味わう。





棚田がステージ。
新しい人との出会いが地域を動かす。





多世代の交流と米づくり。 自然、食との新しい出会い。

棚田オーナー制度により地域が元気を取り戻したことで、多くの出会いが生まれる現在、都会からこの地へ移住する人が増えているという。

井上静雄さん(60歳)もその一人。東京で市役所に勤めていた井上さんは、お嬢さんのアレルギーがきっかけで食に関心を持つようになり、奥さんの春子さんと鴨川市の農業体験施設の会員になった。鴨川に通っているうちに、井上さんは移住を考え始める。大山千枚田の近くに土地が見つかるのと単身で移住。家が完成するのと同時に春子さん

も移住し、夫婦揃っての田舎暮らしが始まった。

「移住のきっかけは、大山千枚田保存会の開催する『家作り体験塾』なんです。これは地元建材を使い、大工さんの指導で家を建てるプログラム。塾の仲間たちが、第一号として私の家を建てると言ってくれたことから移住を決めました」

井上さんの自宅前には、小さな棚田や畑が広がっている。ここは井上さんの農地なのである。

「目指すのは、自給率100%の暮らし。近くの農家の人に教わったりして、米、塩、味噌、醤油も全部手づくりしています。塩は、鴨川の海までポリタンク

を3つ持っていく、海水を汲んでくるります。何もかも楽しんでやるのがコツ。じっくりと時間をかけて何でもつくるのが楽しくてたまらないですね」

井上さんは、現在、大山千枚田保存会の棚田のオーナーに田植えを教える支援者になっている。もともと自分の田んぼで米づくりをしていたが、地元農家の支援者にその腕前を見込まれてのことだそう。最近では、家族連れの棚田オーナーも増え、田植えの指導で受け持ちの棚田を回る井上さんに子供たちから盛んに声がかかる。

「もともと棚田のオーナーは定年退職した中高齢者が中心だったんですが、最近では小さな子どもを連れた若いご

夫婦も増えてきて、いろいろな世代との交流がとてもしみです。オーナー制度は毎年更新ですが、実に90%以上の方が継続を希望しています。だから顔なじみの方も多くなりました」

地域の絆をもっと強めたいから 自宅を休憩所として開放。

大山千枚田の周辺地域では、女性が集まり出産や子育ての安全を祈願する「子安講」が今も続いている。現在は少し形が変わり、女性たちが食事したり、情報交換したりする交流の場として使われているそう。春子さんは、そこに参加することで地域の方々を知り合えることが嬉しいという。

「近所の農家の方が、自分のところで採れた作物をおすそわけで置いていくのですが、そのお返しにそれを料理したものを差し上げるんです。私は料理が好きですし、うちで採れたものをお分けするより、その方が喜ばれます」

春子さんは、最近新しい試みをしている。それは自宅を「無料休憩所」として開放すること。地域の方や、棚田を見に訪れた方々といういろいろな話ができたらと考え、毎週土・日に看板を掲げている。地域のコミュニティの絆をもっと深めていきたいという井上さんご夫妻の活動は、始まったばかりだ。



地元の米を使った 太巻き祭り寿司

本物の食を知って欲しいから、
楽しみながらつくり、伝える。

大山千枚田保存会では、農作業、餅つき、わら細工、味噌豆腐づくりなど、さまざまな体験を企画し、実施している。房総の郷土料理である「太巻き祭り寿司」もそのひとつ。



祭り寿司は昔の農民が考え出したお寿司の一種で、祭りやお祝いのためにつくられた。切り口が金太郎飴のように華やかで楽しめるようになっており、直径10cmの太さになるものもある。明治時代に日本一美味しい米として知られた地元のお米「長狭米」に最もあった料理方法といわれている。

「太巻き祭り寿司」の講師を務めるのは保存会のお母さん方。寿司飯で山や谷をつくったり、カラフルな寿司飯を用意したりと、独特の技術が必要で、寿司づくりのベテランでも見事な模様に仕上がるまでにはいろいろな苦労があるという。お母さん方の手にかかること、バラや椿の花、トンボ、カタツムリなどが太巻き寿司の断面の中に突然現われ、まるで魔法を見ているようだ。

講師を務める保存会のお母さん方も、人から教わったり本を読んで新たな絵柄をレパートリーに加えているという。

「ご飯の山を五等分にきちんとわけないと綺麗な花びらにならないよ」「のりの裏表を間違えないでね。ざらついたらほうが裏ね」

和気あいあいとした中、講師のポイントを押さえたアドバイスもあり、その出来栄は、思わず拍手と歓声がかかるほど素晴らしいもの。体験教室は技術だけでなく、やさしい「おふくろの温もり」も届けているのだろう。それはお母さん方の自信につながり、交流も広がりを見せていくのだ。



大山千枚田保存会 太巻き祭り寿司



太巻き祭り寿司に用いられる具材には、山ごぼう、干瓢(かんぴょう)、しいたけ、菜っば類など千葉で採れる山の幸が多く使われています。しかし、今では、たくさん



の干瓢(かんぴょう)やしいたけを炊いたりする機会が少なくなってきました。そのため、茶色を表現したい場合であれば焼肉、赤色を表現したい場合であれば、スーパーなどで手軽に



買い求めることができる「でんぶ」や「魚肉ソーセージ」、緑色は冷蔵庫にある「漬物」や「きゅうり」などを利用することが多いようです。



【参考】太巻き祭り寿司の材料

「樁」

- 寿司めし(白).....400g
- 寿司めし(ピンク).....150g
- 卵焼き(外巻き).....1枚
- 海苔(内巻き).....全形2枚
- (全形1枚、1/4x4枚)
- 山ごぼう.....1本
- 干瓢(かんぴょう).....1、2本
- しいたけ.....適量
- 紅しょうが.....適量
- ほうれん草.....適量



銚子駅

銚子電鉄の銚子駅は、スイス登山鉄道風の待合室が特長。



飯沼観音

飯沼観音のある界隈は銚子の中心街として栄えてきました。



たい焼き

あんこたっぷりの観音駅名物たい焼き。地元の方に大好评。

銚子漁港

銚子・外川・犬吠埼 潮風を感じながら歩く 「澁つくくし」の舞台

大正の終わりから太平洋戦争後までの銚子を舞台にしたNHK朝の連続テレビ小説「澁つくくし」(1985年)は平均視聴率44%という高視聴率を記録。ヒロインを演じた沢口靖子さんとともに、銚子の街を一躍有名にしました。今回はそのロケ地を巡る旅にご案内します。

醤油づくりと漁業で日本に名をとどろかす街

風光明媚な土地柄で、数々のドラマや映画のロケ地となってきた街・銚子。江戸時代の初期には醤油の産地和歌山から醸造に携わる人々が移住し、黒潮の押し寄せる温暖な気候を活かした醤油づくりが始められました。その後、銚子は醤油の名産地として全国に名をとどろかせることに。いまでも醸造工場の近くには醤油づくりの香ばしい匂いが漂います。

ドラマのヒロイン、古川かをる(沢口靖子)は、老舗醤油醸造元である「入兆(いりちよう)」の当主と妾(めかけ)の間に生まれた娘。大正15年のある日、かをるは犬吠埼に程近い外川(とかわ)の浜辺で、地元の名産である吉武家の長男・惣吉(川野太郎)と出会います。やがて恋に落ちる二人ですが、入兆と吉武家は犬猿の仲。二人は数々の困難を乗り越えてようやく夫婦として結ばれます。

ところがその後、惣吉を乗せた漁船が



外川漁港

江戸時代に紀州からこの地に移り住んできた崎山治郎右衛門によって築かれ、活気と共に懐かしい雰囲気がいまに残す漁港。



ぬれ最中

銚子電鉄が発売した新製品。銚子市のヒゲタ醤油の本醸造醤油と餡を練り合わせた新食感の最中です。電車型の「かわ」に自分で餡をぬり、バリバリの美味しさを楽しめます。価格900円(税込み)。販売所は犬吠駅とインターネットのみ。



福屋

おすすめは、この瞬間にしか味わえない「やきたてのおせんべい」。手焼き煎餅は63円(税込み ※堅焼き)から。写真のぬれおかきは大840円(税込み)、小525円(税込み)。米つきから焼きにいたるまですべて手づくり。

- 営業時間:9:00~19:00
- 定休日:無休
- TEL:0479-25-0383



みうら

第一卸売市場の前にある「みうら」は、1階が魚屋で、2階が料理屋。目の前の魚市場で仕入れた新鮮な魚介類が食べられます。秋には旬のさんまを使ったさんまつくし御膳が美味。価格は2,100円(税込み)。

- 営業時間:11:00~21:00
- 定休日:水曜日(祝日の場合は振替)
- TEL:0479-22-0915

遭難して行方不明に。かをるは再び運命に翻弄されていくという、波乱万丈の純愛ストーリーです。

主な舞台となる外川は、ドラマにも登場して話題となった銚子電鉄の終着駅のある町。銚子電鉄は銚子駅と外川駅の間を走る、全長約6.4キロの小さなローカル鉄道です。大正14年から、銚子市民の通勤・通学の足として運行され、休日には観光客で賑わいます。それでは、さっそく銚子駅から乗車。まずは2駅目の観音駅で下車してみましょう。駅を背にして利根川に向かって歩くと、右手に見えてくるのが駅名の由来となった『飯沼観音』。この界隈は江戸時代から門前町として発展し、銚子の中心地として栄えてきました。かをるもドラマでは街の多くの人々と同じく、飯沼観音へ初詣に出かけています。

飯沼観音からさらに進むと、全国屈指の水揚量を誇る『銚子漁港』に至ります。イワシ・サンマ・カツオ・ヒラメ…。漁船が水揚をする時間ともなれば、威勢のよい競りの声飛び交い、魚を満載したトラックが走る。ドラマに登場した海の男たちのバイタリティーを肌で感じることができるようです。第一卸売市場の前に軒を連ねるのは、鮮度自慢の魚屋や鮮魚料理店。休日ともなれば獲れたての魚をお目当てに、全国各地から多くの観光客が訪れます。

銚子漁港を後にして、再び観音駅に戻る途中に手焼き煎餅の『福屋』があります。もちろん煎餅に使われる醤油は、どこよりも新鮮な地元・銚子産。口ほお張れば、ほんのりと香ばしい醤油の香りが広がります。

過去にタイムスリップ 昔ながらの風情漂う外川

観音駅へ戻り、今度は終点の外川駅まで電車で揺られながら、車外に広がるのどかな景色を満喫しましょう。「どなたたっべ?」「よがったっべ」。方言で交わされる地元の皆さんのテンポいい会話を聞くうちに、ドラマの世界に引き込まれていくようです。

やがて到着する外川駅は、まるで過去にタイムスリップしたかのように思えるノスタルジックな駅舎が見どころ。かをるが通学などに使った駅として、たびたび登場しました。



外川漁港

かをると惣吉が出会ったのが外川港。ドラマでは地元の多くの方もエキストラとして登場しました。

駅からの坂道を降りていくと、目の前に開けるのは外川港とその彼方まで広がる太平洋。「滞つくし」で全国的にその名を広めた外川には、昔ながらの静かな漁村の面影が残り、ひなびた独特の美しさをたたえています。外川は坂の町。漁港から丘に向かって延びる何本もの坂道のなかには、かをると惣吉の婚行列が通った石畳の坂道もあります。晴れて夫



外川駅

ノスタルジックな雰囲気をかもし出している外川駅。



外川の町並み

坂道から海が見渡せる外川の町並み。1658年の築港以来、街路は碁盤目状に整備されています。



イルカウォッチング

多いときには5000頭ものイルカに出会えます。
●受付時間:8:00~19:00
●定休日:不定休
●TEL:0479-24-8870(銚子海洋研究所)
●コースと料金 沿岸イルカウォッチング:大人3,500円、小人2,500円、幼児1,500円
※3歳未満はご乗船できません。
沖合イルカウォッチング:大人6,500円、小人5,000円 ※10歳未満はご乗船できません。



屏風ヶ浦



外川ミニ郷土資料館

昔ながらの漁具や昔の港の様子を写した写真など、貴重な資料が収められています。
●開館時間:10:30~15:30
●定休日:火・水曜日(祝日の場合は振替)
●TEL:0479-22-1544(銚子市観光協会)
●入場料 無料



犬吠埼灯台

銚子・犬吠埼のシンボルである犬吠埼灯台。英国人リチャード・ヘンリー・ブラントンの設計による、れんが造りの西洋型第一等灯台です。

- 開館時間:8:30～16:00(荒天時休館)
- TEL:0479-25-8239
- 入場料 大人・中学生以上200円、小学生以下無料(保護者同伴必要)

婦となった二人は、幸せに満ちた気持ちで港を見下ろしたことでしよう。そんな外川で、天候に恵まれた日にぜひおすすめしたいのが『イルカウォッチング』。外川駅徒歩5分の『銚子海洋研究所』で手続きを済ませたら、『銚子マリナー』からウォッチング専用船『フリッパー』で出航です。夏から秋にかけては沿岸で、それ以外の季節は沖合いでイルカたちに出会えます。船から西に目を向ければ、銚子の代表的な景勝地のひとつである『屏風ヶ浦』も見えるはず。飯岡町の刑部岬(ぎょうぶみさき)まで10キロにも及ぶ絶壁の海岸線を眺めれば、大漁で港に戻る漁師たちの気分に入れます。

時に豪快に、時に穏やかに さまざまな表情を見せる景色

今度は犬吠埼に降りてみましょう。海に向かって歩けば、見えてくるのは崖の上にもそびえ立つ白亜の『犬吠埼灯台』。灯台のそばには『滯つくしの地』と書かれた標柱が立っています。犬吠埼灯台が建造されたのは明治7年のこと。灯台内部の99段の階段を昇れば、360度の眺望が広がる展望台です。高さに足はすくみませんが、眼下に海を臨む眺望はまさに絶景。『怒濤めぐり』へ行ってみましょう。太平洋の荒波が岩に砕けるさまは豪快そのもの。辺り一帯は、奇石や怪石などがあり、自然美を堪能することができます。

犬吠埼の北側には1キロほどにわたって『君ヶ浜海岸』が続きます。『日本の渚百選』にも選ばれている、白砂青松の美しい海岸です。ドラマでは、かをるが異母姉の律子(桜田淳子)と一緒に散策をするシーンが印象的でした。現在は『君ヶ浜しおさい公園』として整備され、絶好の散策スポットになっています。

キラキラと輝く海を眺めながら君ヶ浜を歩き、海鹿島海水浴場まで至れば、関東最東端の駅、海鹿島(あしかじま)駅が見えてきます。ここで銚子電鉄に乗り、今回の旅の出発点、銚子駅へと戻りましょう。海と出合い、潮風の中を歩いた『滯つくし』の旅は、懐かしい昔の景色と出会える旅でもありました。

犬吠埼マリナーパーク

犬吠埼周辺のおすすめスポットのひとつ。魚たちの生活環境を自然に近い状態で再現しています。イルカショーは毎日開催。

- 開館時間:9:00～17:00(季節により異なります)
- 定休日:無休
- TEL:0479-24-0451
- 入館料 大人1,260円、小人630円、幼児420円



君ヶ浜海岸