

東北食べる通信

2013

7
月号

www.taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

牡蠣漁師 阿部貴俊
海に頭をたれて生きる

食

石巻市・牧浜で穫れた

かんじゆくがき

完熟牡蠣

東北食べる通信





国に出荷している一大産地で、震災前までは都道府県を越え売買される9割以上がミヤギ種(宮城産)となっていた。その中心が、ここ石巻湾と松島湾。牡蠣生産で全国シェアの過半数を占める広島の牡蠣も、元をたどればミヤギ種が多い。

「世界の牡蠣王」と呼ばれた宮城新昌は、この石巻湾の一角、牡鹿半島の西部に位置する荻浜湾で垂下式養蠣法と採苗方法を発明した。「栄養豊富な牡蠣を豆腐のように安くみんなに食べてもらいたい」と、特許を取らずに三陸の漁民にタダで養蠣方法を教えてまわった。料理評論家、岸朝子さんの父でもある。

今から40年前、ウイルスによってヨーロッパヒラガキがほぼ全滅しかけたことがある。「ミヤギ種」が大量にフランスに空輸され、欧州一の牡蠣生産国であるフランスを救った。現在でも、フランスで養殖されている牡蠣のほとんどは「ミヤギ種」だ。震災後、フランスのルイヴィトンなどが牡蠣養殖の支援を買って出た背景には、こうした歴史がある。

(次ページへ)

フランス牡蠣文化を救った「ミヤギ種」

牡鹿半島はどの集落にも、過疎と高齢化が押し寄せる。阿部さんが通った浜の中学校は、ずいぶん前に閉校になった。集落の人口は激減し、子どもたちが走り回る姿もない。集落を取り巻く環境は激変したが、目の前にある海はあの頃と変わらずにそこにある。

6月のある日、藤の花が咲き乱れていた。まばゆいばかりの山の緑。梅雨入りした東京をあざけり笑うかのように、海を照りつける太陽。透き通った海水の中で、ゆらゆらとゆれるアカモク。水しぶきをあげながら、船は滑るように沖へと進んでいった。

昨年冬に牧浜を初めて訪れたときは、白いシャツを濡らして着こなす阿部さんと海の対比が印象的だった。だが、目の前にいる、髪を短く刈り上げ、すっかり日焼けしたその顔は、海の男そのものだった。牡蠣もまた大きく育っていた。殻はごつごつ、身はぷりぷりと。一口でほおばって食べるには、あまりにも大き過ぎた。

宮城県は養殖マガキの稚貝「種カキ」を全

「石巻市まで出るまでの道がひどく悪い。公共交通機関もない。町に買い物に簡単には行けないから、風邪をひくと、熊の肝を飲ませられた。重病人は、魚を運ぶ巡航船で運ばれた。魚をまず市場におろし、その後ようやく病院に連れていかれた」。

牡蠣を出荷する先の都市は、食欲に豊かさを求める人々のエネルギーに満ちあふれていた。インフラが整備され、便利さと快適さを享受する人々の暮らしは、きらびやかに輝いていた。

牡蠣養殖を営む漁師の父から「漁師じゃ飯が食えない」とよく言われた。阿部さんは仙台の高校に進学し、その後、東京の大手企業に就職。新入社員寮に入った。部屋の壁には、バックの底にしのばせていた大漁旗を貼りつけた。

脇目もふらずに働いた。やがて営業マンとして頭角を現し、シンガポール、マレーシアに赴任。40歳で管理職に抜擢される。その矢先に、津波がふるさとを襲った。鎌倉の自宅で、奥さんとふたりの小さな子と暮らしている。一年悩み続け、辞表を出した。昨年暮れ、家族を鎌倉に残し、28年ぶりに牧浜に戻り、漁師になった。

宮城県北東部、三陸海岸の最南端に位置する牡鹿半島。石巻市から太平洋に突き出したこの半島には、日本最大級の縄文遺跡が密集している。今から2千年以上前に、人々は集落をつくり、石や動物の骨をつくった道具で魚を獲りながら、この地にへばりついて暮らしていた。海の恵み豊かなこの半島が、人々にとって世界の「中心」だった。

「周辺」に戻ってきた漁師の息子

1969年、阿部貴俊さん(43)はこの「中心」の一角にある牧浜(まきのはま)という小さな集落に生まれた。漁師の子どもとして、海を眺め、海で遊びながら育った。早朝4時に起こされ、父の漁船に乗り、牡蠣の出荷の手伝いをしてから、小学校に通った。食卓にはいつも牡蠣料理が並んだ。カレーの具も、肉ではなく、牡蠣だった。自分が知っている海での暮らしが、世界の「中心」だった。

少年の阿部さんはやがて、自分が暮らすこの集落は「中心」ではなく、インフラ整備が遅れた「周辺」であることを知る。阿部さんは当時をこう振り返る。

6月9日



牡蠣をめぐる、

家族と海の物語

【宮城県石巻市・牧浜】

文＝高橋 博之 写真＝玉利 康延、本間 勇輝

特集 牡蠣漁師 阿部貴俊 海に頭をたれて生きる



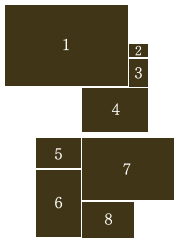
今月の食べものについて

阿部貴俊さんの完熟牡蠣

今回お届けした牡蠣はもちろん、ここで取り上げた阿部さんが育てた完熟牡蠣。「年をまたいだ途端に買取り価格がまったく変わるのをおかしい」と、牡蠣＝冬という常識に真向勝負し、阿部さんは春先から初夏にかけても牡蠣の美味しさを発信し続けている。産卵が始まるとやせ細り味も落ちてしまうため、栄養分をたっぷり含んだ完熟牡蠣を楽しめるのは7月が最後。今回の記事のような事実を知りながら、ミネラル豊富な今年最後の完熟牡蠣をお楽しみください。



1. 養殖場の夜に吊された牡蠣。2. 落下を防ぐため一度水揚げした牡蠣を籠に入れ海中で保管。3. 6月初旬に藤の花が咲いている。関東平野部に比べると約一ヶ月季節が巡ってくるのが遅い。4. とれたての牡蠣を船上で食す。5. 牡蠣の赤ちゃん。前ページに登場した牡蠣棚の拡大。6. 阿部さんのお父さんの 幸一さん。7. 牧浜の入り江。



卵回数が増加、牡蠣の体力が消耗したことが原因とみられる」との調査結果をまとめている。

阿部さんの牡蠣も昨年は身入りが悪かった。

猛暑に加え、台風が東北地方を通過しなかったため、冷たい海水が循環せず、養殖海域の水温が上昇、降雨量も極端に少ない状況が続いたことが影響したと見られる。台風はなくても困るが、あっても困ることがある。仮に台風が養殖筏（いかだ）を直撃した場合、牡蠣が全滅、あるいは脱落して出荷数が激減する可能性もある。

漁師の暮らしは、このように常に自然リスクと隣り合わせだ。そして、そのリスクを人間は思うがままにコントロールすることができない。工場で徹底した品質管理の下、製造される家電製品との決定的な違いである。このリスクを漁師は一手に負ってきた。そうして、リスクが顕在化し、生育が悪くなれば、買い叩かれる。不安定ゆえに担い手も減少していく。

こうした漁業が抱える自然リスクから見える漁師という仕事の本質を、都市住民にもっと知ってもらい、理解を深めてもらいたいと、阿部さんは考えている。その上で、手間ひまかけて育てた牡蠣の価値を認めてくれた消費者に適正な値段で購入してもらいたい。そのために、ネット販売や Facebook での情報発信、東京での催事出店、レストランでのイベント開催など、都市住民と直接つながる回路の開拓を精力的に行っている。➤

それが海中に拡散し、海産物が食べる栄養分が増えたという説がある。また、廃業は追い込まれた漁師が多く、過密な養殖が解消された分、一つひとつの海産物が食べるプランクトンの量が増えたとの説もある。

自然リスクと向き合う

津波が結果として牡蠣の生育環境により影響を与えた一方で、2012 年の夏の猛暑は、漁師を泣かせる事態となった。松島湾では7割から8割の養殖牡蠣が死滅した。宮城県は「海水温が例年より3度ほど高く、産

「海の中は今、海藻がわさわさ育ち、ジャングルだ。例年11月に海に入れたホタテの稚貝は翌年のお盆過ぎから売れるようになるんだが、今年（2013年）は4月から売っている。チリ地震津波のときも同じだった。津波のあとは、海産物の生育が倍のスピードにあがる。海とはそういうものだ。」

阿部さんも、浜の年配の漁師から「ワタリガニを見たのは子どものころ以来だ」という話を聞いた。なぜ、津波の後は海が豊かになるのか。海底に堆積していたヘドロは、窒素やリンなど言わば肥料のかたまりで、



「船を走らせること30分。山の岸壁脇に種カキを育成する棚が現れた。ホタテの貝殻の中央に開けた穴に一本の針金を通し、80枚ほど吊るされている。一枚の貝殻に5ミリ大の種カキが無数に付着している。前回、この現場に来たときは、棚が海面下にすっかり沈んでいた。この日は逆に、海面上にむき出しになっていた。」

「こうして水深が浅めのところに棚をつくと、塩の満ち引きで、棚が海から出たり沈んだりする。こうすることで、弱い貝は淘汰され、強い貝だけが残るんです」と、阿部さんは解説する。

海を熟知した漁師たちは、自然の原理や力を利用して、種カキを育ててきた。一次産業は、人間の力が及ばない自然に働きかけて、生産物を育てる。特にも、海という人間の手に負えない自然を相手にする漁業は、どこまでも自然の力から逃れられない。海では、人間は自然に合わせて生きている。

津波は、漁師たちの暮らす集落を襲い、壊滅的な被害をもたらした。その一方で、海は豊かになったとの声が、漁師たちから多く聞かれる。三陸地方には、「津波でんでんこ」という教えがある。「津波がきたらとにかく逃げる」。実は、これには続きがあると、何人かの漁師が教えてくれた。「津波がひいたらすぐ海に出る」。

津波の後は海がよくなることを昔ながらの漁師はみんな知っていると、気仙沼の牡蠣漁師、畠山重篤さんは言う。➤



森に木を植える漁師

自然を前に人間は無力であることを漁師は知っている。だからこそ、漁師は自然への畏敬の念を忘れない。そして、自然を守ることの大切さを理解している。牡蠣を育てるのは人間ではなく、自然。豊かな自然を守ることは、自分たちの命を守り、そしてその命を次世代につなげていくことに他ならない。阿部さんは将来、海を背にした牧浜の森に木を植えたいと考えている。

漁師は、餌も肥料もまかない。餌をつくるのは山、そして運んでくるのは川だ。森林の腐葉土層でつくられたフルボ酸鉄という鉄分が川から海に運ばれることで、牡蠣の餌になる植物プランクトンが増える。だから、山が貧しくなれば、海でとれるものも減る。そうならないように、山に木を植える。

実際、牡蠣の養殖場は世界中どこも川が海に入り込む汽水域にある。しかし、近代化の過程で、川の流域では、河口堰、ダム、生活排水、工業廃水、農業、除草剤、森林破壊などが深刻化し、海が貧しくなり、海産物がとれなくなったところもある。気仙沼湾では30年前、海が赤潮にまみれ、ひん死の状態に。結果、牡蠣が育たなくなってしまったこともあった。

世界でも異変が起きている。ナイル川にアスワンハイダムができれば、地中海のいわし漁師が3万人失業した。アマゾン川の河口は世界一エビがとれるところだが、上流

年を越した春の牡蠣だから大きくなる。

部で開発が進み、エビ漁がおかしくなっている。フランスでは畜産公害で海の牡蠣が死んでいる。川を止めると海がやせる、除草剤から農業まですべてのしわ寄せが、最後は海にやってくる。

海から遠く離れた内陸部の人間の暮らし方、生き方は、こうして巡り巡って、海に跳ね返ってくる。さらに、この陸と海との関係は、海の向こうにある隣国との間にも成り立っている。三陸の海が豊かなのは、ロシアの森からアムール川を通じて太平洋に流れ出

た豊富な鉄分が、千島列島を通って運ばれてくるからだ、専門家によって指摘されている。つまり、ロシアや中国の森が開発によって荒れていけば、将来、三陸の海も貧しくなってしまうということだ。

漁師が森に植林する活動は、NPO 法人森は海の恋人（宮城県気仙沼市）の運動が先行しているが、阿部さんも地元と同様の活動を展開していきたいと意気込んでいる。その際、これまで捨て場に困り、邪魔者とされてきた牡蠣の殻がカルシウムを多く含ん

でいることに着目し、粉末化した殻を植林の際に土壌にまくことも考えている。

世間の常識に挑む

阿部さんはまた、牡蠣に対する世間の常識を覆そうと新たな挑戦を始めている。寒い季節に食べる牡蠣鍋など、冬の味覚としてのイメージが定着している牡蠣の出荷シーズンは、一般的に10月初旬から翌年3月末までとされている。ところが、「そうではない。春以降の5月、6月にかけて一番おいしくなる。東北の遅い春の雪解け水が沢から川、そして海とつたい、豊富な栄養分を運んでくるから」と主張している。

広島大学院生物圏科学研究科の羽倉義雄教授の最近の調査によると、牡蠣のうま味成分は、冬よりも春の方が多く含まれることがわかっている。牡蠣の主なうま味成分のグリコーゲンとアミノ酸の量（牡蠣100グラムあたりの含有量）を測ったところ、グリコーゲンが昨年12月は6.07グラムだったのに対して4月は6.38グラム、アミノ酸も1,446ミリグラムだったのに対して1,816ミリグラムだった。

5月、東京日比谷公園のイベントに出店した阿部さんは、世間では季節外れともとられかねない春以降の牡蠣を「完熟牡蠣」と名付け、販売した。開店後ほどなく10センチ大に太った牡蠣を蒸す露店の前には、行列ができ、飛ぶように売れた。これも自然と向き合い、自然と語り合った結果だった。

特集
海に頭をたれて生きる
牡蠣漁師 阿部貴俊



阿部さんから届いた完熟牡蠣。牡蠣は冬のものだと思われているけど、初夏まで楽しめるんです。せっかくだからとことんおいしく味わいたい。そんなあなたのためのスペシャルなレシピを Food Design Network の中山さんに教えてもらいました。

暑くなってきたこの季節、夏野菜と共にいただけるオイル煮はいかがでしょう？レモンを添えてさわやかに。さあ、あなたもおうちでレッツ・クッキング！



材料（つくりやすい量）

- ・牡蠣 6個
- ・国産レモン 半分
- ・にんにく 1かけ
- ・ローリエ 2枚
- ・タイム 適量
- ・コショウ（粒） ひとつまみ
- ・岩塩 ひとつまみ
- ・オリーブオイル 適量

作り方

1. 牡蠣は殻から外し、流水でさっと洗っておく。
2. レモンはスライス、ニンニクは皮がついたまま包丁の腹で軽くつぶし、その他の材料と一緒に鍋に合わせる。
3. オリーブオイルをひたひたになるまで注ぎ、ごく弱火で。30～45分煮たらできあがり。

好みで

- ・マッシュルーム
- ・ズッキーニ
- ・長ネギ（厚切り） など

牡蠣の剥き方

貝柱によって、貝がくっついているのでナイフを差し込んで切ります。（家庭用の食卓ナイフが安全でおすすめ）



瓶詰めのおすすめ

熱いうちに清潔な瓶にうつせば、冷蔵庫で2～3日保存できます。残った油はバゲットにつけて食べたり、パスタにからめて食べるのもおすすめ。

完熟牡蠣のオイル煮

今月の一皿

一粒で一度おろし



いそいでつくる

中山 晴奈 ●Food Designers Network

1980年千葉県生まれ。筑波大学、東京藝術大学大学院先端芸術表現専攻を経て、コミュニティデザインのNPOや建築事務所に勤務。NEXT KITCHENとして美術館や博物館で食を使ったコミュニケーションデザインや出張料理、ワークショップなどを行う。調理専門学校や美術大学の講師を講師も務めるほか、長崎県対馬市や福島県喜多方市などの地域支援の現場にも関わる。NPO法人フードデザイナーズネットワークを創設、代表理事。慶應義塾大学SFC研究所上席研究員（訪問）。

農家を訪ねると、どんな地域であっても、都市との生活とは異なった本質的な豊かさや、力強い感動をおぼえます。その反面、農作物の低価格化や高齢化といった、様々な問題を抱えていることを目の当たりにすることも多々あります。

生産者、消費者ともに正の循環ともいえる有機的な関わり方を見つめ直すことが必要ななかで、私たちはどんな行動を起こすべきなのでしょう。食という社会課題へのアプローチには、個人のライフスタイルに基づいた、自分なりの答えを見つけていくプロセスが必要です。一方的な「教育」ではなく、生産する現場と食べる人が総合的な関わり合いを継続的に持てるよう、良質な学びのサイクルをつなぎ、その機会により多くの人がリーチできるような社会デザインが必要不可欠です。わたしたちはその実践とともに、フードデザイナーという食のつなぎ手の育成を行っています。
<http://fooddesigners.net>



What's Oyster?



かきができるまで

マガキ編

皆さんは牡蠣のことをどれくらい知っていますか？冬の印象が強いが実は春先から初夏が美味しいことを、ホタテ貝の殻で育てることを、世界のほとんどの牡蠣の源流は日本だということを知っていましたか？これを知っておけば届いた牡蠣の味わいが増すこと間違いありません。口に入れる前に牡蠣の基本を押さえましょう。

1. 産卵

(7-8月)

卵と精子が海中マリージュ

牡蠣も卵と精子が出会って受精するんです。雄（おす）の牡蠣は、水温が上がって来た夏になると海中へ精子を放出します。すると雌（めす）の牡蠣はそれに反応して産卵を始めます。台風などによる急激な温度変化があった場合には一気に放精放卵が進み、海が真っ白になるようなこともあるほど。海中でめでたく受精すると、約1日で小さな小さな牡蠣の貝殻がつくれます。

あなたは男？女？

雄雌と書きましたが、牡蠣は1つの牡蠣が雄になったり雌になったり「性転換」をするんですね。冬により栄養を蓄えた牡蠣が雌になる、なんて話も。

取材協力：株式会社日本かきセンター津久井研悟様
※各工程の時期や詳細は、地域や生産者によって異なる場合があります。



2. 採苗・抑制

(8-翌年1月)

いじめにいじめ抜いて 選抜チームを組成！

海中で受精した牡蠣の赤ちゃんは、2週間程たつと付着する場所を探し始めます。産卵の季節になると漁師さんはローブに通したホタテ貝の貝殻を海に沈め、牡蠣の赤ちゃんを付着させます。これを採苗と言います。採苗した牡蠣は干潟の棚（抑制棚）に移され、潮が満ちた時しか海水に浸らない環境で半年近く育てられます。厳しい環境で育てることで環境変化に強い牡蠣だけを選抜するのです。

なんでホタテ貝？

牡蠣が付着しやすく、牡蠣の殻と比べても形や大きさが均質で作業がし易いために使われています。しかし近年はこのホタテ貝の貝殻も輸入が増えてきており、コストがかかっているそうです。



3. 本垂下

(翌年2月-)

海の中でひたすら成長を待つ

厳しい抑制の後に選抜されたエリート牡蠣たちは、筏（いかだ）からつり下げられた6-9メートルほどのワイヤー（垂下連）に新たに取り付けられ、いよいよ海の中に沈められます。太陽があたり川の水も流れ込む海面から3メートルほどまでが栄養分が豊富。垂下連にどのような間隔でどの牡蠣をどう設置するかなど、漁師さんの工夫が出るポイントです。環境によりますが出荷までに最低でも1年以上かけて成長させます。

台風が必要！？

大きな台風が来ると筏も壊れてしまい、非常に困ります。しかし実は、台風は海の栄養分をかきまぜてくれるため、牡蠣の成長には適度な台風は必要でもあるのです。自然と対峙するのは難しいですね。。

4. 収穫・出荷

(翌々年11月-)

バラしてむいて浄化して

十分に成長した牡蠣は、海中から船上にクレーン等で引き上げられます。ワカメやフジツボなどの付着物を取りつつ、1つひとつの牡蠣にバラしていきます。その後浄化をし、手作業でむき身を行い出荷します。殻つきの牡蠣の場合は、収穫カゴに入れて海の中に沈め、出荷まで成長させながら海の冷蔵庫の中で保管します。ちなみに牡蠣は生命力が強く、収穫後も数日は死なないので、恐らくあなたの手元の牡蠣もきっと生きていますはずですよ。

水を取込みデトックス

牡蠣は1時間あたり200リットルの海水を循環させています。浄化作業はほぼ無菌状態の海水に1-2日間浸すのですが、これはキレイな海水を取り入れることで古い海水を吐き出すからなのです。



知っておきたい牡蠣のキホン

世界中で最も多く食べられている貝類のひとつ、牡蠣。その種類は世界で100以上といわれ、この内、日本沿岸に生息するのは約20種。その中から主な食用種の牡蠣をピックアップして紹介します。

マガキ（真牡蠣）

学名：Crassostrea gigas(Thunberg,1793)
主に内湾の波打ち際や海岸線に生息し、北海道から九州まで広く分布する。日本で最もポピュラーな牡蠣。殻高10cm程度が一般的だが、大ききものは20cmを超えるものもある。冬に旬を迎え、10月～4月と比較的長い期間流通する。

シカマガキ

学名：Crassostrea sikamea (Amemiya,1928)
主に有明海や八代海に分布する。殻高4cm程の牡蠣。1947年にアメリカはシアトルに種牡蠣を出荷。クレーミーで濃厚な味わいが好評を得て、ワシントン州沿岸では今でも「クマモト」の名で養殖されている。

ケガキ（毛牡蠣）

学名：Saccostrea kegaki(Torigoe&Inaba,1981)
殻高5cm程の小型の牡蠣で、殻の表面に突起があることから「毛」ガキとよばれる。青森県陸奥湾から鹿児島県奄美まで分布しているが、各地で自家用に採取される程度で、流通することはほとんどない。

イタボガキ（板車牡蠣）

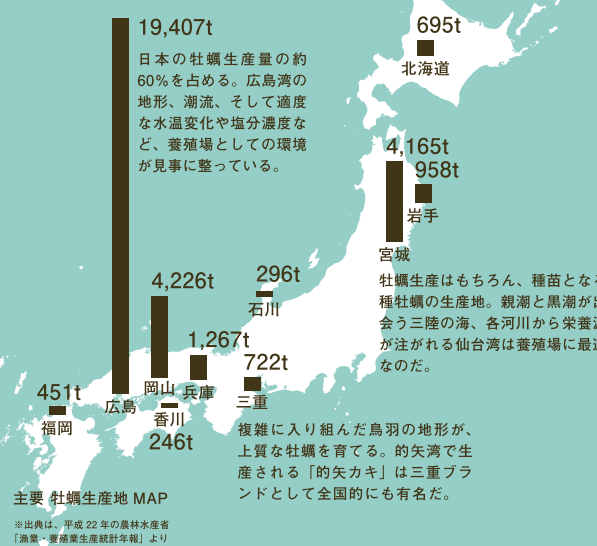
学名：Ostrea denselamellosa (Lischke, 1869)
殻高15cmに達する大型の牡蠣で、見た目はイワガキに酷似している。かつては東京湾から九州にまで生息していたといわれるが、今では瀬戸内海地方で稀に流通する程度と、絶滅の危機に瀕している。

代表的な牡蠣はこの2種！

学名：Crassostrea nippona(Seki,1934)
殻高は20cm程とサイズはマガキよりも大きめ。外洋の海底に生息していることが多く、青森県陸奥湾から九州、日本沿岸と広範囲に分布する。産卵期が長いことから秋口まで出荷されるが、旬は6～8月で「夏牡蠣」ともよばれる。

国内生産量 NO.1 はダントツで広島 ただしその源流は宮城にあった！？

国内の牡蠣生産量で断トツのトップを堅持する広島県。しかし、養殖マガキの「種牡蠣」を日本全国に出荷しているのは宮城県で、震災以前はそのシェアなんと約9割を誇っていたというから驚きだ。



カラダが喜ぶ栄養学

構成・文＝坂本 真理

世界中で愛されるセクシー番長

「牡蠣は精力増進の食材」と、世界中の男性から愛されていること、ご存知ですか？牡蠣の栄養素について調べてみると別名「セックスミネラル」と呼ばれる亜鉛が豊富。男性だけでなく、実は女性にも大事なこと。胎児はお母さんのお腹の中で細胞分裂を繰り返しながら成長するのですが、この細胞分裂に亜鉛が必要不可欠。しかも、ほかの肉や魚介類にも含まれてはいるものの、牡蠣1個に含まれる亜鉛の量は、桁違いで多いのだ。

もちろん、男性の精力増進という話も噂話ではない。精子の4分の1は、牡蠣に豊富に含まれる亜鉛から作られているというから、世界中の男性が夢中になるのも当然！セクシーさが足りないかも……とお悩みなら、牡蠣の季節にしっかり補充してみてもどう？

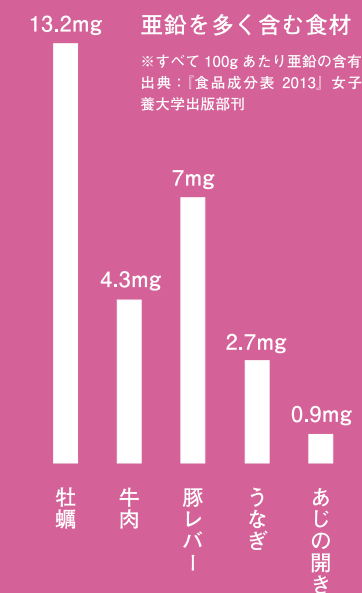
食直しは、カラダ直し！私たちのカラダは、食材の栄養を頂くことで、血を作り、脳を健やかに保ち、内臓を動かしています。食のパワーを知り、ちょっと感謝して過ごしませんか？

身体が弱ってきたら、亜鉛不足が原因かも。

「風邪を引きやすい」「口内炎がしやすい」「花粉症が酷くなる」など、牡蠣に含まれる亜鉛が不足すると、健康面のダメージも大。免疫力の増進、病気や傷などの回復力を高めるだけでなく、学習能力を高めるなんて働きも。亜鉛は体内に蓄積できるミネラルとしても有名なので、牡蠣が美味しい季節にたくさん食べておくと、1年間の体調管理にもなる。

肌&髪のパサつきは、老化現象一歩手前！?

最後に肌荒れ、脱毛が気になる男女も牡蠣に注目。細胞の生まれ変わりに必須のミネラルを含んでいるから、不足してしまうと、肌や髪など、最後に栄養がまわってくるパーツのダメージが凄い！肌&髪のパサつきは、ミネラル不足のSOS。そろそろはじまる老化を食い止めたかったら、今から亜鉛の蓄積を怠らないことが鉄則なのだ。



亜鉛を多く含む食材

※すべて100gあたり亜鉛の含有量
出典：『食品成分表 2013』女子栄養大学出版部刊

わたしと 001
東北食べる通信



建築家 伊東 豊雄

東北から日本を再生する

長渕剛が被災地で歌った
「ひとつ」という歌が好きだ。

悲しみはどこからやってきて
悲しみはどこへ行くんだろう
いくら考えてもわからないから
僕は悲しみを抱きしめようと決めた

ひとつになって
ずっといっしょに共に生きる
ひとつになって
君と生きる 共に生きる

3.11 の後、被災各地に数万戸も建てられた仮設住宅地を訪れて怒りがこみ上げてきた。これは戦後の日本が追い求めてきた「近代」の最も貧しい風景だからだ。長渕剛の「ひとつ」とは対照的に、これは「ひとり（孤独）」を象徴する世界である。人と人をつなぐのではなく、人と人を分断する思想でつくられているからである。

輝かしい自立する個を求めて地方から都会に出ていった人々の多くは、いまや夢を失い孤独な個と化してしまった。そんな孤独な個の生活を悲しみに打ちひしがれている被災地の人々にまで強要しようとするのか。

「みんなの家」はそんな怒りを小さな希望に変えたいと願う気持ちから生まれた。どんなに小さくてもいいから、「ずっといっしょに共に生きる」ことのできる場所をつくりたいと思った。木の香りがして薪のストーブが燃える暖かい場所をつくりたいと思ったのだ。

震災後 2 年が過ぎて、その小さな想いは少し変わった。心を暖めあう場所はいま、未来の夢を語り合う場へと成長しつつある。このことをはっきりと確信したのは、釜石の魚市場の近くに新しい「みんなの家」を考える過程で高橋博之さんに会ってからだ。

高橋さんの文章を読み、高橋さんと直接話して感動した。彼と彼の仲間は NPO 法人東北開墾を立ち上げ、高橋さんは編集長として「東北食べる通信」を創刊した。その素晴らしさは、行き詰まった消費社会を地方から乗り越えようとする点にある。彼らは、これまで顔の見えなかった地方の農業や漁業の生産者を自立する個として育て、都会の自立した個としての消費者とネットで結ぼうと企てる。生産者と消費者の間に介在していた煩わしい組織を通さずに直に顔の見える個と個の関係として再構成しようとするのである。

これまで私達は、先端的なもの、魅力的なものはすべて大都会にあり、地方は経済力もなく若者もいなくなるという歪んだ構図を容認してきた。しかしそうした大都市に魅力のすべてがある時代はいま終りに近づいているように感じられる。都会の大企業に所属する多くの若者は未来への夢と希望を失い、疲弊していると言う。

「東北開墾」が始めようとしていることは、潜在していた東北の若いエネルギーを顕在化して、疲弊し、孤独な生活を味わっている都会の個を眠りから呼び醒まし、ともに生きようという企てである。この試みはきわめて具体的であると同時に論理的である。それは単に東北の復興などというレベルに止まらず、元気のない日本を再生する可能性を秘めている。都会の若者たちが地方へ移住したくなるような、そんなエネルギーを備えている。

共に生きる
ー 東北開墾の目指す社会 ー
2013 年 6 月 25 日

伊東 豊雄 ●建築家

1941 年生まれ。1965 年東京大学工学部建築学科卒業。主な作品に、せんだいメディアテーク、TOD'S 表参道ビル、多摩美術大学図書館（八王子キャンパス）、2009 高雄ワールドゲームズメインスタジアム（台湾）、今治市伊東豊雄建築ミュージアムなど。現在、台中メトロポリタンオペラハウス（台湾）、みんなの森 ぎふメディアコスモス（岐阜県）等が進行中。日本建築学会賞作品賞、ベネチア・ビエンナーレ「金獅子賞（パビリオン賞）」、王立英国建築家協会（RIBA）ロイヤルゴールドメダル、朝日賞、高松宮殿下記念世界文化賞など受賞。2013 年、建築界のノーベル賞といわれるプリツカー建築賞を受賞。

作り手を訪ねて Vol.1

岩手県久慈市山形村
通称「バッテリー村」

東京都心で桜が満開になってから一ヶ月以上経過したゴールデンウィーク真っただ中の 5 月 1 日夕方。私たち東北食べる通信取材班は、岩手県北部に位置する久慈市山形町の山間部を車で走っていた。目的地のバッテリー村に到着した頃には、すっかり日が暮れ、雪が舞っていた。

荷軽部地区にある木藤古集落を、人々はバッテリー村と呼ぶ。バッテリーとは、木製の脱穀・製粉装置を動かす水車のことをいう。山村文化のシンボルの存在だ。村長の木藤古徳一郎さんは、昭和 60 年に独自にバッテリー村憲章を制定し、集落の入り口に立てかけた。



バッテリー村憲章

この村は与えられた自然立地を生かしこの地に住むことに誇りを持ちひとり一芸何かをつくり都会の後を追いかず独自の生活文化を伝統の中から創造し集落の共同と和の精神で生活を高めようとする村である



レストランはない。代わりに、茅葺き屋根の古民家と、沢水が引き込まれた流し台、そして炭がある。編集部一行は買い出ししてきた食材を調理し、つみれ団子汁を囲炉裏でぐつぐつ煮立てた。「炭が地球を救う」。村長の後継者と目される口数少ない若者が、立派に生やした鬘をぬらしすりながら、大真面目に話す。

薪で焚いた
五右衛門風呂



食後は、満点の星空の下、薪で炊いた五右衛門風呂が待っている。湯加減は「水流してくださーい！」と大声を張り上げて、調整。20m のゴムホースをめいっぱい伸ばした先にある古民家の蛇口が開かれる。トトロのお湯にとっぷりつかりながら、森の生き物たちの声に耳を澄まし、夜がふけていく。



このあたりは、放牧して育てる短角牛の生産地でもあり、都市住民との交流を深めてきた。住民票はないけれど、5 回訪れた人は特別村民、10 回は名誉村民に認定される。古民家も五右衛門風呂も、名誉村民に与えられる特権だ。

「生きる」原点に立ち戻る

人口は減っても、こうして都市住民のエネルギーを取り込むことで集落の活力を維持している。日頃、お金を使って楽しみを買っている都市住民は、時間を使って楽しみをつくる喜びを心ゆくまで体感し、「生きる」原点に立ち戻る。

山形町の酪農家さんが育てる短角牛。来月号でお届けします。もれなく、この山村文化を味わえる命の旅への切符（権利）があります。お楽しみに。

東北食べる通信編集長 高橋博之



写真：筒井 義昭

みんなの家

東日本大震災の被災者に「心が安らぐ居間のような、始原の建築を」と、建築家の伊東豊雄氏が提案した集会所「みんなの家」宮城県仙台市宮城野区福田町南 1 丁目公園の仮設住宅団地内に、2011 年 10 月 26 日に完成しました。これは、熊本県が行う熊本アートボリスの一事業として実施され、伊東豊雄氏と、くまもとアートボリスアドバイザーを務める桂英昭氏、末廣香織氏、曾我部昌史氏が意匠や構造、家具などを分担して共同設計されました。

