

BASARE

九重からこのえへ

KOKONOE

FreePaper

2015.9

◇ このえの あさめしまえ ◇

・ 特集 1 ・

ごはんのにのっけて

野上 トミ子さん・時松 愛子さん

＊

音成 葉子さん・佐藤 由紀さん

パンのにのっけて

・ 特集 2 ・

縁側カフェ

森 サエさん・原 オサエさん
川野 利香さん・佐藤 綾香さん

Good **early** Morning KOKONOE



このえの あさめしまえ

AM
5:18

江藤さん 東飯田地区

取材日:2015 年 5 月 28 日 (木)



大けがをきっかけにはじめた散歩。
約 5 キロを 45 分で歩きます。「日々変わっていく田んぼ
の様子を見るのがおもしろいですよ」

AM
5:22

野田さん 東飯田地区



「田んぼを見にかたがた・・・」
「4 キロぐらいかな～、1 年中毎日散歩しよるよ」

朝の空気は、ほかの時間と違うような気がします。
かすかな甘さを感じませんか。
それは、きっと、人間が眠っている間に、
木々や草が、せつせと夜なべして、作ってくれたデザート
の甘みです。
自然がいつぱいのこのえの朝の空気は、
ほかのどのまちよりも、甘く、新鮮です。
明日は、いつもより早起きしてみませんか。
家の外には、おいしい、このえの、あさめしまえが
待っていますよ。



AM
5:30

いそべさん、山本さん 飯田地区



「飯田に別荘があるので、こちらに来た時は必ず早朝散歩します。朝の飯田は気持ちが良いです」

うつくしいまちの
朝に、
うつくしい一日を
始める人々を
取材しました。



AM
5:30

ながたさん 飯田地区



「朝の散歩は、気持ちがいいですよ」

AM
5:25

梅木さん 南山田地区



「今の時期は、朝の5時頃から、毎日朝食前の仕事をしています」

AM
5:45

佐藤さん 南山田地区



毎朝の楽しみは、早朝ウォーキングから戻って温泉に入ること。
「朝は気持ちがいいですよ!」

AM
5:30

安部さん 飯田地区



健康のために早朝散歩をはじめて10年。
「リュックの中に重りを入れて歩いています」

AM
6:00

滝石さん 飯田地区



「昼より朝の方が仕事が進むので、早朝から畑仕事をしています。もう10年以上になりますね」

AM
5:30

伊東さん 南山田地区



「健康のため、早朝3時10分に起きて新聞配達をしります」
「家に戻ってからは、畑仕事をしますよ」



時松さんの

鉄火味噌

材料

- 赤みそ 1kg
- 豚ミンチ 100g
- ごぼう 1本
- 人参 1本
- 椎茸 4個
- みりん 適量
- 砂糖 適量
- 油 適量

作り方

1. ごぼう、人参、椎茸を、みじん切りにする
2. 鍋に油を熱して、豚ミンチとみじん切りにした野菜、赤みそを加えてよく炒める
3. みりん、砂糖を加えてよく練る

※ みりん、砂糖は、少量ずつ加えお好みの甘さに調整してください



時松 愛子さん（飯田 中村上）
一日の始まりは早朝の散歩から、
日中は、グラウンドゴルフで汗を流します。



じっくり丁寧にかき混ぜる



おにぎりにのっけて





野上さんの

わらびの粕漬け

材料

● 粕 2kg ● 焼酎 (35%) 1,260cc ● 氷砂糖 1kg
 (わらびの下ごしらえ) ● わらび 適量 ● 塩 適量
 ● 焼灰 (または重層) わらび300gに対し、10gが目安です
 量が多すぎるとわらびが溶けてしまいます ● たぎり湯 適量

作り方

☆わらびの下処理

1. お好みで、わらびの根元の硬い部分と開きすぎた頭の部分を
取り除き水洗いする
2. 大きめの平たい容器にわらびを並べる
3. 焼灰をわらびにふりかけ、たぎり湯をかける
(重層を使う場合は、お湯でよく溶かしてから加える)
4. わらびが浮き上がらないように落とす蓋をして、完全に冷める
まで一晩おく



野上 トミ子さん

(東飯田 物見塚)

畑仕事と花の手入れが日課のトミ子さんは、お料理が上手と近所で評判。人が寄る場所に、必ず手作りのお茶うけを用意します。

5. 一晩経ち苦みが抜けたら、浸けていた水でわらびに付いた灰をさっと流す
6. 容器に、わらびを並べ多めの塩をふりかけ一晩おく

☆粕漬けの作り方

1. 容器に粕と焼酎を入れる 2. 粕をちぎって、なめらかにする
 3. 氷砂糖を入れる 4. 引き揚げたわらびを塩が付いたまま粕に漬ける
- ※ 1～2か月で美味しく漬かります
 ※ 食べる時は、水を1～2回替えながら、30～40分くらい水に
 浸け塩抜きをします



一面花畑の裏庭



昆布とみょうがの粕漬け



音成さんお気に入りの山の上
「ここから、私の家が見えるんですよ」



散歩の途中に摘み取った草いちご
美味しいジャムのもとですよ

raspberry jam

音成さんちの

草いちごジャム

材料

- 野摘みいちご 適量
- 砂糖 いちごに対して 1/3 量、お好みで ※粗糖がおすすめ

作り方

1. 摘んだいちごを水につけ、ゴミや汚れを落とす
2. 中に虫が入っていないか、一つ一つ確認し、丁寧に洗う
3. ザルにあげ、水気を切ったら鍋に入れる
4. いちごの上に砂糖をのせ、湿せずに火をつける（中火）
5. フツフツしたら、弱火にする ※フタはせず、時折、アクを取り除く
6. 再び中火にし、2/3 ほどの量になったら出来上がり
煮沸した保存瓶に入れる
7. プチプチ＆ゴロッと感が残っていれば OK ♪



音成 葉子さん（飯田 日向下）

大自然に囲まれた場所で暮らす音成さんは、カメラを首からさげた姿が印象的。散歩が好きな音成さんのカメラには、ステキな瞬間がたくさん刻まれています。

- 音成さんのブログ「くじゅう朝な夕な」
<http://otonariyoko.tumblr.com/>
- 西日本新聞出版 九州密着の山歩き & 野遊び専門誌
季刊「のぼろ」にて写真エッセイ連載中





天然酵母で作るペーグルとの相性はばっちり

おやつ時間に手作りパフェがこんにちは♪

blueberry jam

佐藤さんちの

ブルーベリージャム

材料

- ブルーベリー 1kg
- 洗双糖 350g (カルシウム、ミネラルが豊富)
- レモン汁 1/2 コップ

作り方

1. ブルーベリーは、洗って水を切っておく
2. 鍋にブルーベリーを入れ、洗双糖を入れて一晩置いておく
※砂糖の浸透圧により、果物から水分が出て煮やすくなります
3. 弱～中火にかけ、アクが出たら取り除く
4. 15 分程コトコト煮て、少し濃度がついてきたらレモン汁を加える



佐藤 由紀さん
(南山田 潜石)
こだわりのインテリアに囲まれた佐藤さんのお家は、居心地のいい空間。ジャムに使用するブルーベリーは庭に出来たものを毎年使用します。

5. 一煮立ちしたら火を止める
6. アツアツのうちに煮沸した保存瓶の口元まで詰め、すぐに蓋をギュッと閉める
7. 保存瓶を逆さにして冷ます
8. ブルーベリーの、つぶ感が残っていれば OK ♪



OPEN



やってきた人は気軽に腰をかけ、「おるへー」と言。

中からは、「へえ、おるばーい」と、返事。

これが「お茶」の時間の始まりの合図。

やってきた人が腰をかけた場所、それが「縁側」。

家を構成する構造物の一つで、

昔はこの家にでもあった、縁側という場所。

そこは、人と人の縁をつなぎ和ができる場所…

おいしいお茶と、おいしいお茶うけを準備して、
縁側カフェオープンいたします。



佐藤 綾香さん(蒲上)

川野 利香さん(南恵良)

原 オサエさん(中須)

森 サエさん(中須)

BASARE 縁側カフェとは、

九重町内のステキな縁側をお借りしては
気まぐれに開店するカフェ。

九重町内で普通に暮らしている町の人が、
世代を越えて気軽に楽しめる空間です。

縁側って

サエさんとオサエさんは、今日の縁側カフェに来
店するまでに、何十年と家を行き来してきた
縁側カフェのベテラン。

家族のことや仕事のこと、とりとめのないこと
まで、話のタネは数知れず。

縁側の良さはなんですか？の質問に、

「遠慮がいらんけん、

なんてん話しやしい空気になることかね。

それに、どげなおつまみでもごちそうに見ゆるんよ、

話そのものがおつまみにもなるし、

話しよると時間はあつという間に過ぐるんよ。

縁側でしゃべる時間が天国のようばい」

一瞬で縁側のステキが伝わる言葉。

ふたりが語る縁側には、

その魅力がたっぷり詰まっていた。



この空間
好きだな



あちうたな



長生きはするもの

大正13年生まれの森サエさんは御年91歳。

今回の縁側カフェのお話しをすると、

快く来店してくれました。

「朝は6時15分に起きて、夜は6時15分に寝る！」

そう言い切るサエさんの普段の一日は、

昼食と昼寝を挟んで、

午前・午後とも家庭菜園での畑仕事。

「肉はほとんど食べんばい、間食もせん。

食べるんは魚と野菜んじょ」

食べること、働くこと、寝ること。

どれをとっても「長生きの秘訣」のエッセンス。

「うちは幸せ者（もん）ばい。

こげえやって若え者（もん）と

楽しいお喋りができて。

長生きしちやらんかったら、

こげな思いはでけんやった！

年寄りね、若え者（もん）から

声をかけられると嬉しいんばい」

何気ない会話の中に存在する

サエさん達お年寄りの想いは、

縁側だから聞くことが出来たのかもしれない。



みんな集まると
笑顔になるね！



ベンチとお茶うけさあれば、
どこだって縁側になります。
本日も、庭にベンチを持ち出して
縁側カフェうたえスタートです。



わけくもと
話ができ、
しあわせ

いっしょに前のこつ

原オサエさんは、森サエさんのお友達で昔から家族のように付き合ってきた間柄。今日は、フキの煮物を「お茶うけ」に持ってきてくれました。

そんなオサエさんの生活リズムは、サエさんとほぼ同じ。

生活スタイルが長生きに繋がるという信びよう性も2倍になりました。

オサエさんの得意料理は酢漬。

「らっきょうとか大根とか、

野菜ならなんでも酢漬けがおいしい。

お醤油代わりにもなっていることばかり」

そういうオサエさんは、

野菜をとにかく大事にあつかいます。

台所の残飯入れには、

野菜の切れ端は入っていません。

目の前の野菜全部を、工夫してしっかり使いきるの、自分で作った野菜に向けられる愛情と感謝の気持ちの表れです。

野菜だけではありません。

毎日仏壇にお供えする「お仏飯（ぶつぱん）」も、捨てることなくおなかにおさめます。

物のない時代を生きてきたからこそ、食べ物を粗末にしないということは

ふたりにとってごく当たり前のこと。

おやつもそうです、家にある材料で、みんなが喜んで食べれるようにと親たちは考えました。

ひやき

「おやつはひやきを焼いて食べたね」

サエさんとオサエさんに昔のおやつのことを聞くと、口を揃えてひやきのことを教えてくれました。

大きい鉄鍋で作るひやきは、

子どもだけでなく大人もよく食べたおやつ。

今にしてみれば贅沢な食べ物ではないけれど、

少ない材料で簡単にできるひやきは、

みんな大好きでした。

今は食べ物に困らない飽食の時代、

利香さんと、綾香さんも日頃の生活を思い出し、

身につまされる部分があった様子。

あらためて食べ物の大切さを感じていました。

縁側と、あたたかいお茶
暖かい空間に、楽しい時間





自分ちのおばあちゃんにとって、
こんなに話したことないですよ！



縁が和

今回の縁側カフェで大切な話を聞かせてくれたサエさんと、オサエさん。
ばあちゃんふたりの話に耳を傾けながら、今の自分たちと置きかえる、利香さんと、綾香さん「(ばあちゃん2人に) 初めて会った感じも、(ここに) 初めて来た感じもしない」と、なつかしい雰囲気、縁側の魅力が加わり、魅了されていたようです。
世代が違っても、自然と会話がはずむこの空間、「縁側に座れば遠慮がいらんけん、なんでん話しやすい空気になる」サエさんと、オサエさんが言っていたあの言葉を思い出しました。

縁側は、家の中と外をつなぐ場所、中でも外でもない場所。
そこは家主と客人の関係ではない、ヒトとヒトのつながりが生まれる、一つの空間。
最近の家には見かけなくなっただけで、無くてもよいものは、あるととても幸せなものです。
縁側の持つ素敵なチカラは、これからも私たちを幸せにしてくれます。

縁側で、輪ができて、
縁側が、和になる。



ステキな縁側の提供者
時松さん(奥郷)



後日、ひやきを作っていただきました。
作り方は別紙にて



またどこかで開かれるBASARE縁側カフェ、皆さんのご来店を心よりお待ちしております。

BASARE

九重からこのえへ

「BASARE」を一緒に作りませんか？
バサレメンバーを募集しています。

facebook ページはじめました！

basare 情報誌 | 検索

発行日：2015 年 9 月 25 日

発行：九重町公民館

本書は、無料で配布しております。

本書へのお問い合わせは下記までお送りください。

九重文化センター

TEL：0973-76-3888 Mail：bunka@town.kokonoe.lg.jp

Facebook ページ：<https://www.facebook.com/basare.kokonoe/>

本書の一部または全部を無断で複写、複製することを禁じます。

Printed in Japan © Kokonoe Town.

ここに生まれて、ここで暮らす。
途中、出かけたこともあったけれど、
やっぱりここが好き。

今回出会った、人と人、モノとモノ。
それはたまたまめぐった縁、
それはめぐりあうべくしてめぐった縁。

ここで紡ぐ縁は、
心を豊かにしてくれる。
だからここが好き。

さあ、今日もまた夜が明けます。
いつもの、
そして新しいこのえの始まりです。
どんな縁にめぐり会おう・・・

KOKONOE
FreePaper
2015.9

03