

九重の高原から

# さとばる時間

TAKE FREE

九重ふるさと自然学校通信

Vol. 30

2015. 春号

九重のさとばる【里の草原】で育まれてきた自然や文化、そしてそこに流れるようなのんびりとした時の流れを感じてほしいという願いを込めて、「さとばる時間」と名付けました。



食べたい！  
里山の伝統食

九重の地熱でつくる

特集 **地獄** 味噌

- ★くじゅうびと - 自然の恵み いただきます！ -
- ★春の里山の暮らし体験 参加者募集
- ★冬のプログラム実施レポート
- ★九重の自然を一緒に守ろう！ボランティア募集

# 噴気ですつくる伝統食 ”地獄味噌” “ができるまで。”

九重ふるさと自然学校では、九重の自然をうまく活用した農家の生活文化を残していこうと、里山の伝統食の継承を実践中です。2013年からは、九重・飯田高原で有機農業を営む時松和弘さんに師事し、九重の地熱の噴気を利用した昔ながらの味噌づくりにも取り組んでいます。今回はその「地獄味噌」づくりについてご紹介します。

時松さん



## 味噌の大豆はどのサイズ？

- ①二色大豆 ②青大豆
  - ③黄色大豆の3種。
- 混ぜて使います

## 大豆畑



3種の大豆を育む畑。時松さんの畑の一部をお借りして有機無農薬大豆を栽培



成熟した豆は、霜が降りる頃に竹で組んだ「しま」と呼ばれるものに掛け、カヤで囲って乾燥させます（写真左）。雨や雪に当たらず、風通しがよいので大豆がゆっくりと乾燥します。これも自然物を活かした農法のひとつ。乾燥後はめぐり棒で叩き（写真右）、豆と皮を選別して収穫します

## 味噌づくりの前準備！

## 麴づくり



味噌をつくるためには、麴が必要。米麴の場合、蒸した白米に種麴菌を混ぜ、毛布で保温し発酵を促します。約3～4日で米麴が完成！



## 味噌豆づくり

## 九重ならではの！大豆の地獄蒸し



蒸気でメガネもまっしろ！

大豆のいい香り～あっつ～い



▲ 色鮮やか～♪

水に一晩浸けた大豆を地獄で一晩かけて蒸し上げます。すると、大豆本来の味や香り、栄養が含まれた「味噌豆」ができあがります。ちなみに味噌豆は、「三里進んだその道をまた戻ってでも食べなさい」と言われるほど縁起のよいものだそうです。

## 飯田高原の地獄

九重では昔から高温の噴気「地獄」が地表から噴出し、活用してきました。飯田高原には現在、湯坪地区など数か所の蒸し場があり、卵やとうもろこしなどの野菜、鶏肉など主に食材を蒸しています。昔は麻の皮剥ぎのためにも使っていたそうです。電気もガスも使わない、火山帯・九重ならではの自然エネルギーです。

Q. 赤みそと白みその違いは？

A. 麴の種類

- 赤みそ…麦麴だけ
- 白みそ…米麴だけ
- 合わせみそ…米麴＋麦麴

ポイント！

# いよいよ味噌づくり！



## ①味噌豆つき

味噌豆と米麴・麦麴を臼に入れ、杵でついていく。当校では15%の塩分濃度になるように塩を混ぜる。味噌豆と麴の分量の割合はお好みで。



できあがり～♪

長い杵でよいしょ。味噌豆つき楽しい♪

杵は「ツクシボダイジュ」という木で作ったもの。軽く、無香なため、食品づくりにちょうどよい。里山で培われた先人の知恵

## ②味噌団子作り



味噌を小分けに取り、空気を抜きながら団子を作る。これで樽詰めがしやすくなる。

## ③樽詰め



ビニールを敷いた樽に団子を詰めていく。この時、空気をさらに抜くよう、叩きながら詰める。空気が入るとカビが生える原因に。

## ④ひと夏を越し、熟成させれば食べごろに！

麴の量が多いと熟成が早くなる。春につくってから、早いものではその年の秋には美味しくいただける。自分でつくったマイ味噌は、一味もふた味も違って格別。まさに「手前味噌」!!



あなたも一緒に **オイシイ挑戦** してみませんか？

## 春の里山の暮らし体験プログラム

## 参加者募集

3/7(土)

### 「地獄蒸しで味噌づくりと里山暮らし体験」

地獄で蒸した大豆と手作り麴で味噌をつくりまします。石臼をひいたりカマドを使って昼食づくりもします♪

日時：3月7日(土) 9:30～14:30

集合場所：九重ふるさと自然学校(事務所)

参加費：大人 2,300円

子ども 1,800円(小・中学生)

※昼食代、体験料、保険料含む。

味噌代(800/kg)別途

申込締切：2月27日(金) 定員：20名程度



(昼食例)

4/25(土)

～九重の春と一緒に満喫してみませんか～

### 「春の草原散策と桜餅づくり」

桜の葉や花を使った桜餅づくりとキスミレなど野焼き後の草花観察を行います。

日時：4月25日(土)

13:30～17:00

集合場所：九重自然教室(さとぼる)

参加費：大人 500円

子ども 300円

(小・中学生)

申込締切：4月19日(日)

定員：20名程度



九重の様々な分野で活動する人にお話を聞く連載記

## くじゅうびと

Vol.4



いただきます！  
自然の恵み

渡辺 格雄さん

山 菜に野草、果実、川魚など。恵み豊かな九重の里山で、自然と共に暮らしてきた渡辺格雄さんは、幼少期から四季折々の味覚探しを嗜んでいる。お正月はフキノトウをお雑煮で味わい新年を祝う。冬でも湧水で育つセリは、青物が少ない時期には格好の栄養源だ。3月になると今では珍しいカワナバというキノコに似た川藻を三杯酢で楽しみ、解禁となるヤマメ釣りに勤しむ。「ヤマメは37cmの大物を釣り上げた。昔は天ヶ谷貯水池の氷の上でワカサギ釣りもしたなあ」。そう話す渡辺さんの顔が自然とほころんだ。

「いつ、どこに、何があるかを頭に入れておくんよ」と、自然の恵みを見つけるコツを教えてくれた。かつて郵便局員だった渡辺さん。徒歩で配達をしていると、自然の中でいろいろなお発見があったという。渡辺さんに九重の自然のことを聞けば、いつも言葉が返ってくる。しかし、自然の恵みを採る場所は、モノによっては他人には内緒。採り尽くさないことが自然と上手に付き合う方法だからだ。

4月。野焼きが終わると九重ではようやく春となる。九重が「春は黒」と称される由縁だ。ワラビにゼンマイ、ノビル、シオデ(通称：山のアスパラガス)、シノブタケなど、一斉に草原や田など里山の味覚が旬を迎える。夏から秋にかけては「川ラーメン」(カミキリムシの幼虫の炙り焼き。焼くとラーメン菓子のような形・風味になるらしい)、センブリ、アケビの実などと続く。自然の恵みを味わう魅力について、「今じゃないとないモノ。これに尽きる。」と渡辺さん。それは、野山に行く優先順位は何よりも高いというのが物語る。自然から少しずつ恵みをもって暮らす里山の人々の生活の知恵。九重でなければできない暮らしを渡辺さんは今日も愉しんで実践している。



春の山菜 コシアブラ(右) と タラノメ(左)

# プログラム実施レポート

2015 年度上半期のプログラムは、プログラムガイド  
及び当校ホームページ（3月以降掲載）をご覧ください。

2014  
**12/6**  
(土)  
しめ飾りと門松づくり



▲上手にできたでしょ？

◀縄をなうのって難しい！

**自** 然学校の生きもの豊かな田んぼで育ったワラや、自然教室を散策しながら採取した松の葉、南天の実などを材料に“正月飾り”を作りました。講師に縄の編み方から習い、好きな飾りを付けて完成です。皆さん、手作りの飾りに大満足で、お正月が待ち遠しい様子でした。



2015  
**1/17-18**  
(土・日)  
トキの里 クラブ ウィンターキャンプ in 鹿児島

**夏** に皆で清掃活動を行った鹿児島  
の錦江湾。越冬のためその場所にやってきた絶滅危惧種クロツラヘラサギを観察するため、再度その地を訪れました。ツクシガモ、ミサゴ等の珍しい鳥や



出水市でたくさんのツルも観察でき、みんな大興奮。人間だけでなく生きものも安心して暮らせる環境を守る事の大切さを学べたキャンプでした。

◀出水平野のナベヅル、マナヅル

くじゅうの自然や文化とのふれあい  
仲間との出会いが待っています！

## ボランティア募集中

九重ふるさと自然学校では、一緒にくじゅうの自然を守るボランティアの方を募集しています。ご登録いただいた方には、活動の機会があるたびにご案内します。その中から何でも興味のあるものにご参加ください。

休日はくじゅう・飯田高原で一汗流して温泉に浸かってリフレッシュ。充実した時間となること请け合いです！



1泊2日のワークキャンプを年2回開催

こんなこと  
やっています

## 冬のボランティア ワークキャンプ

報告

毎年恒例の野焼きの準備（防火帯整備）に加え、ドラム缶窯で炭焼きを実施しました。炭焼きは木炭、竹炭の2種類に挑戦し、良質のできればえ！防火帯も予定通り完成し、充実した2日間でした。2015年度は、夏：7/4-5(土・日) 冬：11/7-8(土・日)に開催予定です。



お米を作りたい！そんな方には

## 「生きもの田んぼで米づくり隊」

当校の「自然共生型田んぼづくり」に、ご自分の都合の良いタイミングでご参加いただけます。隊員の方には、田んぼの近況と旬の活動を定期的にご案内します。秋には活動回数に応じた新米をプレゼント！



興味のある方は、電話かメールでお気軽にお問い合わせください。

【編集・発行】

さとぼる時間 2015. 春号

2015年2月4日発行

**九重ふるさと自然学校** (運営：一般財団法人セブノイレブ記念財団)

〒879-4911 大分県玖珠郡九重町大字田野1624-34

TEL:(0973) 73-0001 FAX:(0973) 79-3434

Eメール:kujyu-sizengakkou@7midori.org

ホームページ  
<http://www.7midori.org/kokonoe/>

Facebook  
<http://www.facebook.com/kujyusizengakkou>

当校MAPは  
こちら▶▶

