



甲津原では囲炉裏のことを「ゆるり」とよびます。

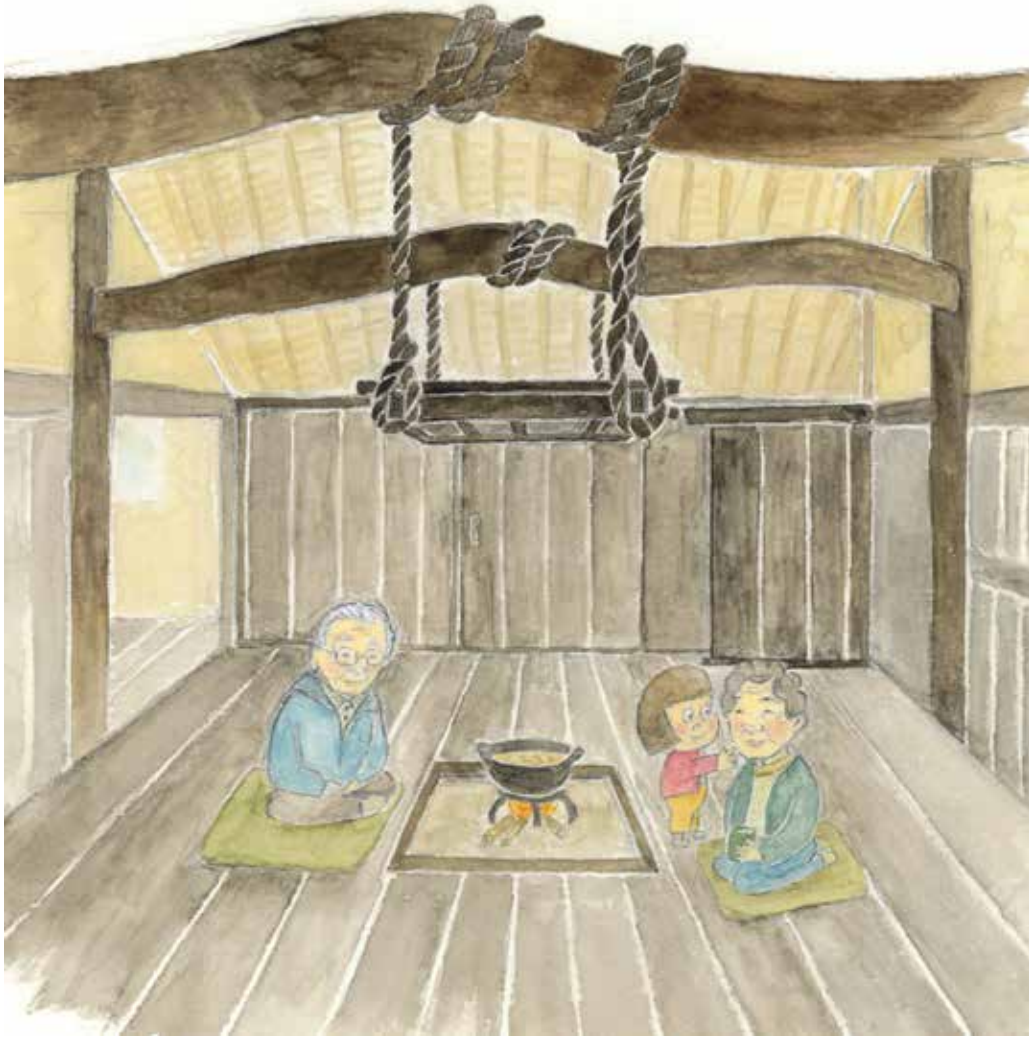
ゆるりでは、煮炊きものをし、魚やお餅を焼き、  
バイの実やクルミを煎り、魚や肉を燻しました。

そして、ゆるりを囲んで家族が食事をし、暖をとり過ごしました。  
冬がくるとお父さんは藁を編み、お母さんは麻を紡ぎました。

ゆるりといえは、炭。

甲津原をかこむ山々には広葉樹がひろがっており、  
ながいあいだ炭焼きがおこなわれてきました。

時代とともに山へ入る人がいなくなっても、  
草木はかわらず、ただ静かに育ち続けています。



### 高橋大吉さん

88歳。集落の長老。山中にある集落、甲津原では江戸時代から能、俳諧、民謡などが盛んであり、大吉さんも幼少の頃から四季折々の甲津原を題材に俳句を詠まれてきました。また、甲津原の歴史や風習、伝承されてきたものごとについて詳しく、さまざまなことを教えてくださいます。

### 山崎トミ子さん

85歳。1983年みょうが生産組合から出発し、1986年には甲津原漬物加工部を設立、現在までの37年間、甲津原の季節の特産をいかしたいろいろな商品を生み出してこられました。2020年には黄綬褒章を受章。いつも笑顔で優しく、とにかくはたらきもの！のおばあちゃんです。

### たまちゃん

6歳。甲津原に暮らして3年ほど、自然豊かな場所でのびのび遊ぶ日々。栗拾いやヨモギ摘み、野菜の種まき、収穫など、お母さんのお手伝いも楽しんでます。

た) だいきちさん、トミ子さん、昔の人はどんなご飯を食べていたの？

山) 囲炉裏ひとつで煮炊きものをなんでもしていたよ。

人間の食べるものも、牛が食べるものも、全部のご飯をつくっていた。

朝、ご飯をたいて、お味噌汁をつくって、昼食のお弁当をめんぱに入れて山に持っていった。

高) 子どもは囲炉裏でトチ餅やヨモギ餅を焼いて食べるのがおやつだったな。



た) どの家でもトチ餅をつくっていたの？

山) もちろん、ほとんどの家をつくっていたよ。

秋になったらクルミが落ちて、クリが落ちて、トチが落ちて、どの家でも木の実を確保していた。

高) 昔は山の中にもっといっぱいトチの木があった。実もいっぱい落ちていたし、ずっとそうやって自然とともに食いつないで生きてきた。縄文時代の人といっしょだよ。山のものしかない、自給自足しかなかったんやから。



た) トチ餅ってどうやって焼くの？

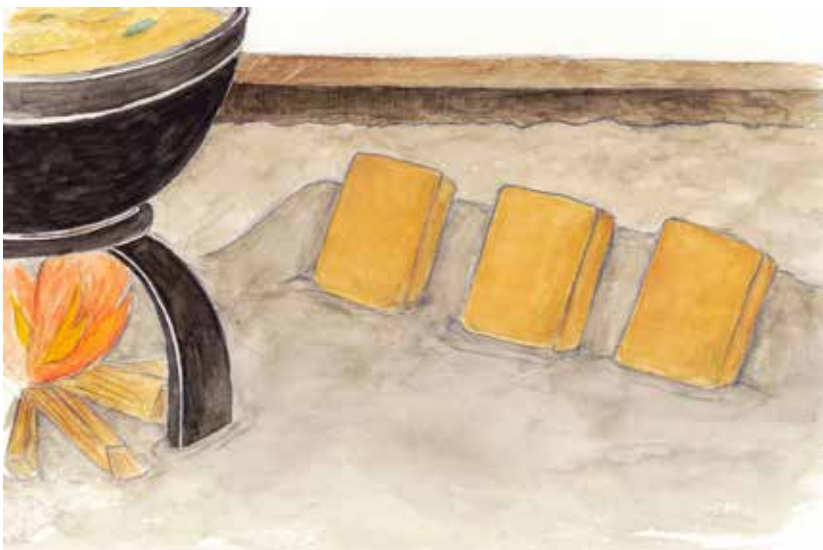
山) 囲炉裏の灰をかいて、壁になったところへ、立てかけてならべて、食べるときに灰をぽんぽんって払って食べる。ちょっと焦げたくらいが香ばしくて美味しいんや。

あとはお粥に入れたり、アクをぬいたらどんなことしても美味しいよ。

高) トチの実は「灰がく(アクぬき)」ときに、味がきまるんや。

灰が大事でな、コナラとかカシとか、硬い木の灰をつかわんとあかん。

苦味をとるときに、「手をきらう」と言って、苦い苦い、食べられへんほど苦い人もいた。



高) たまちゃんバイの実を知ってるか？

た) う～ん、知らない。



高) 昔は田んぼのまわりにたくさんあってな、低い木で、雪が積もっても折れなかった。油をしぼって、冬中の灯りにしたり、アクぬきをして、煎り鍋でゆっくり煎って食べるんや。煎り加減でおいしさが全然違う。

カヤの木もあってな、カヤの木は碁盤の素材にもなるよ。

バイの実丸っこくて、カヤの実はとんがってる。

味はカヤのほうがええ。

山) バイは、虫(回虫)がわからないから、昔は乾かしただけのを煎らずに生で食べた。油っ気があって、冷え性の人も体があったまるからと食べた。子ども寝る前に食べると体があったまって、寝ションベンをせんかったんや。

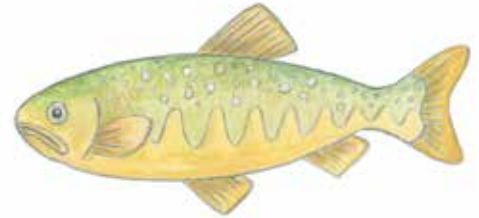
た) そうなんだ！おいしいの？

高・山) そりゃおいしいよ～



た) お肉は食べてたの？

山) 昔は肉といえば山から獲ってくる、ウサギとシシを食べてたんや。  
魚といえば川から釣ってくるんや。



た) ウサギはどうやってつかまえたの？

高) 春先の雪が固まってきたとき、木のバイ（太鼓をたたくバチのような棒）を5～10本こしらえて、「バイウチ」といって、山に持って行く。

ウサギが木の根元に寝とるのを見つけると、裏にまわって、雪山の上から近づきながら、バイを回転させて投げ続けるんや。投げたバイはヒューンという鷹の羽音とそっくりな音がするから、ウサギは「鷹が来た！」と勘違いして、さー！っと木の根元にある穴に入る。そしたら穴を塞いで手で引きずり出すんや。





た) へ～すごい！どんなお料理にしたの？

高) 猟師の家が5～6軒あったから、持って行って、皮をむいて、さばいてもらった。ウサギの肉は脂身もようけないしあっさりしてて、淡白でおいしいよ。

山) ウサギもシシもクマも、味噌と大根を入れて炊くんや。  
冬の貴重なタンパク源やった。もちろんお味噌も手づくりだよ。

とにかく自然のものにとって、  
昔ながらそうやって食べて生きてきた。  
今はなんでもスーパーに売ってるけど、  
衣食住が自給自足だったからね。



た) ひ〜クマもつかまえたの!

高) クマはクマ穴といって、穴の中で冬眠しているから、猟師は必ず犬を連れて、冬眠しているところを獲りに行くんや。

まず犬が穴に入ると、クマが起きて犬を追って穴から出てくるから、そのときにまともに頭を銃で撃たんとあかん。

下手すると自分がやられてしまう、そのタイミングがむずかしい。

山から下ろしてくるのも大変だから、手伝いにゆくとお肉を分けてもらえるんや。



高) 今は冷凍庫があるけど、昔はワラビもゼンマイも、山菜はとにかく茹でて干して保存した。それをもどして炊いたりして食べるが多かったよ。

山) 囲炉裏は火を焚くだけであっただかい。

干した山菜やお茶の葉なんかも、缶に入れて囲炉裏の上にある<sup>あま</sup>天に置いておくと腐らないし、虫もつかなかった。

岩魚もぎょうさん釣ってきたら焼いて天に刺しとくと、薫製になっておいしかった。

高) マムシも干しといたよ。マムシは薬なんや。

皮をむいて炙って、姿焼焼きにする。

胃はものすごい栄養があるから

生で食べるんや。

焼いたのは天に刺しといて、

ちょっとずつ食べた。

冬は、天についでるかんこ（フック）に、

藁靴や湿った着物をぶら下げて

干しておくときよく乾いた。



た) 雪はどのくらい積もったの？

高) 毎年12月から3月まで、集落を出られなかったな。

もっとも積もった年は「五六豪雪」(1981年)で、4.7m積もってな、家もなにもかも埋まったな、電線もまたいで歩いたよ。

下からはどんどん積もるし、上からはどんどん降ってくるし、家の中も真っ暗で、毎日、雪をかくのが大変やった。

玄関を出たところに雪で階段をつくって出入りしたな。

た) すごい～！わたしは雪遊びがとっても好き！

高) 互いに助け合う、協力し合うことを「結い」と言って、「結い」の精神で暮らしてきたんです。





奥つけ？

