

Minamisanriku

# 南三陸

take  
free

海とともに生きるまち

里海に暮らす  
よろこび。



vol.  
13

# 南三陸、里海暮らし

海の幸、里の幸、山の幸にめぐまれた南三陸町で暮らす人たち。  
里海暮らしの喜びをおすそ分けします。

この土地で生きる知恵に出会い  
この土地の人たちと生きる喜び



ちょっとした合間に草取り。都さんの後ろに見える背の高い植物は、なんと自生したゴボウ。

# 晴れたら畑 風に吹かれて 風庵暮らし

Lessons on how to live wisely each day  
Joy of living with neighbors



家の周りで収穫して作ったクワの実とユスラウメのジャム。



採れたてのグリーンピースのさやを剥く洋一さん。

栗原洋一さん・都さんご夫妻が東京から入谷地区桜沢に移り住んで9年になる。

長い間念願していた田舎暮らし。南三陸の豚肉を取り寄せていたことがきっかけで、この地を訪れ、譲り受けた土地に土間のある開放感あふれる家を新築。

別棟の「風庵」と名付けた小さな庵で、土・日は昼限定のそば屋を営む。洋一さんは金曜日に石臼で丹念にそば粉を挽き準備する。両日ともそばがなくなったら閉店だ。

ふたりは田畑に自分たちが食べる分だけの作物を作る。除草剤は使わず、無化学肥料を施して、年間で60〜70品目を作れるようになった。自ら作った作物を味わう幸せを、都会の友人たちに時々お裾分けする。おいしい！という反応が返ってくる。自分たちの暮らしの豊かさを改めて感じて、また喜びがふくらむ。

あまり日当たりのよくない山間の田んぼで米作りを始めた。いつしか生物多様性の観察田として大が調査に来るまでになった。サワガニまで住んでいる田んぼだ。しかし、彼らの田んぼの収量は、入谷の農家の水田の半分にも満たなかった。

都さんは振り返る。「どしろうとなのに無農薬栽培をやりたいなんて、入谷のみなさんはきつと何言ってるんだろうと思われたでしょうね。でも、いやな

思いなんかしたことなかった。」

もともとここに来たら、この土地に習おうと洋一さんは思っていた。しかし、驚いたことにそんな心構えを忘れてしまうくらい、入谷の人々は新参者の二人をあたたかく見守ってくれたという。

「そういう地域性だと思います。みなさんの半分も米がとれないので、きつとみなさんは心配してくださったと思うんです。でも、私たちはとれたとれたって心から喜んでいたので。」と都さんは笑う。

当時、無農薬で米を作ろうとするのは、農業を生業にしている土地の人にとっては、無謀に思えたかもしれない。しかし、今では4人もの仲間がいる。震災以後付加価値の高い作物を作ろうという気運が高まり、土地の人たちと価値観を共有できるようになった。作物を作ることへの純粋な喜びにあふれた二人の姿に、ベテラン農家たちも少なからず心を動かされたのかもしれない。いずれにしても、そんな小さな変化が今ほどともうれし。

震災の時、電気は3カ月、水は約4カ月途絶えたが何も困らなかつた。井戸から手で水をくみ、薪で暖をとる、かまどでごはんを炊いた。食材も資源も、南三陸の暮らしのありとあらゆることに存在していることに改めて気づかされた。南三陸は食の上では満ち足りている。良質なタンパク源をもたらしてくれる海が控えている



不揃いのタマネギたち。



部屋に飾るのも畑のニンジンの花や麦の穂。



囲炉裏の代わりに薪ストーブ。



土間に並んだ二人の草履。

庭に植えたユスラウメ、畑のそばのクワの実がジャムになる。夏は枇杷、柿や栗などの収穫も毎年楽しみだ。庭からはいつしかゴボウやニンジンが生ずるようになった。そんな場所で暮らす喜びを、そして、それを共有できる南三陸の人たちとのつきあいを、二人は満喫している。

入谷での暮らしはおもしろい。飽きることがない。都会とは異なる文化の中に、かつてないほど生き生きとしていることを実感している自分がある。地域の人たちと一緒に草刈りをしながら、話が弾むという洋一さんは、都会暮らしの時は隣りの人とあいさつもしなかったと笑う。今は地域のお年寄りの話を聞くことがおもしろくてたまらない。この地で生きるための知恵があるからだ。

「この町はすごくいいよ。この町に生きるすばらしさは、住んでるからこそのわかる。そして、住んでる人だからわからないこともある。南三陸は自給可能な海里だ。そういうことをまちづくりにもっともつと活用できたらいいね。」洋一さんは語る。

Yoichi and Miyako Kurihara moved to Sakurazawa in the Iriya district nine years ago from Tokyo. They live in an old renovated house and in a separate building, open a soba (buckwheat) noodle shop on Saturdays and Sundays during the day. They carefully grind buckwheat on Fridays and on weekends, close their shop when they run out of the prepared buckwheat flour.

They raise produce for their own consumption. They do not use any chemicals or pesticides and have been able to grow 60 to 70 items every year. Sometimes they share their crops with friends who live in cities. When they hear, "It's delicious!" they reaffirm how rich their lives are, and this adds greatly to their joy.

When they first moved to the area, Yoichi thought, "When in Iriya, we should follow the ways of the local people." Surprisingly, however, the people in Iriya welcomed the two newcomers warmly so that they forgot their resolve.

"I think the people of Iriya have always had a warm generous nature. Since less than half of the local residents were able to harvest rice, I think that they were worried about us. But we were very glad with the amount of rice we were able to harvest," Miyako laughs.

Although the people of Iriya were not used to producing crops without agrochemicals, there are no less than six colleagues at present who are growing organic produce. After the Great East Japan Earthquake, the production of high-value added crops has gained momentum. Yoichi and Miyako have come to share similar values with their neighbors. Some people may have been moved after seeing the joy and satisfaction that Yoichi and Miyako found in producing crops. They were glad of even a small change in the way that people thought.

"This town is very comfortable. We understand how wonderful this town is because we live here. At the same time, we forget how wonderful it is since we live here and sometimes take things for granted. Minamisanriku is a place where people can be self-sufficient. It is good to utilize such an advantage for town planning.

"When cutting grass together with our neighbors, I have a good time talking with them," Yoichi says. "When I lived in the city, I did not even exchange greetings with my next-door neighbor. It is very interesting to listen to what the older generation is saying. This is because they have acquired the wisdom to live well here."

Life in Iriya is interesting. It does not get boring. He realizes that compared to when he was living in the city, he is much more active and feels more alive now.



薪割りもすっかり板についた。



栗原家の麦畑は麦秋を迎え、金色の穂が揺れていた。そのそばでクワの老木が、今年もたわわに大粒の実をつけた。(表紙)



①小麦粉に少しずつ水を加え、だまにならないように溶く。



②だらーっとたれるくらいの固さに。砂糖、塩（味噌）を加え、なめらかになるまで混ぜる。



③フライパンに油を薄く引き、タネを薄く広げて流し込む。



④弱火でゆっくりと焼き、きつね色になったらひっくり返して焼く。箸を刺して、タネがくっついてこなければできあがり。

南三陸

おやつ  
の  
時  
間



ひとくち、あの人の笑顔が浮かぶ  
ふたくち、おしゃべりがはずむ  
忘れられないふるさとのごちそう

里山の恵み、クワの実のジャムを添えて。味噌風味の「たらすもづ」との組み合わせは絶妙のおいしさ！

材料（6人分）

- 小麦粉 3カップ
- 水 300cc
- 砂糖 大さじ2  
(蒸しパンミックスを使う時は大さじ1)
- 塩 小さじ1  
(味噌を入れる場合は塩は不要  
/味噌は大さじ1程度)
- 油 適量

「たらすもづ」。南三陸の人なら、だれもが知っているおやつだ。  
小麦粉に塩や砂糖を加え、水で溶いて焼くだけのシンプルなおやつは、戦中の米のない時代は代用食だったと、貞子さんは教えてくれた。  
牛乳でとく人もいれば、味噌を入れる人もいる。それぞれの家に伝わる「たらすもづレシピ」がある。  
学校から帰ると、おばあさんが「たらすもづ」を作ってくれた。部屋中におーんと広がる「たらすもづ」を焼くいい香りに、そんな思い出がよみがえる。  
見た目は決して華やかとは言えない、素朴な手作りおやつ。南三陸では今なお大人気のおやつなのだ。できたての温かい「たらすもづ」は、家族の笑顔の記憶とつながっている。

First byte - Their smiling faces appears.  
Second byte - A lively conversation starts.  
Unforgettable taste of good food from our hometown

"Tarasumozu." This is the name of a snack that everyone in Minamisanriku knows.

It is a simple snack; just add salt and sugar to flour, mix it with water, and then bake it. "When there was no rice during World War II, we ate "Tarasumozu" as a substitute for it," Teiko tells us.

Some people mix it with milk, others add miso bean paste. Each family has their own "Tarasumozu recipe," which has been handed down from generation to generation.

When Teiko used to return home from school as a child, her grandmother often made her "Tarasumozu." Her house was imbued with the aroma of freshly-baked "Tarasumozu" and this smell brings back wonderful memories of her childhood. It is a simple homemade snack, and looks quite plain. However, it is still one of Minamisanriku's most popular snacks. Hot, freshly-made "Tarasumozu" is closely linked with memories of the smiling faces of family members as they eat this snack.



レシピを伝授してくれたのは、ピーンズくらぶの（左から）佐藤貞子さん、西城紀子さん、阿部恵美子さん。  
この日は「蒸しパンミックス」を使用したのでふくらした「たらすもづ」が完成。小麦粉で作ると、クレープのような仕上がりになる。



◎応用編

みょうがもち

庭に生えていたミョウガの葉っぱを摘んできた貞子さん。少し多めに味噌を入れ「たらすもづ」より少し堅めにタネを作り、ミョウガの葉っぱに包むようにしてフライパンで焼き、「みょうがもち」を作ってくれた。葉っぱは食べないが、彩りも美しいおやつがあつという間にできあがり！



# 神割崎



自然が造った松の枝ぶり



浜に流れ着いた海藻たち



浜の石にへばりつく小さな貝



ハマヒルガオ



たわわになったクワの実



虫たちが作った葉のレース



海鳥の楽園「馬島」



ニッコウキスゲや野生のショウブが咲き乱れる、神割崎の夏の初め

南三陸町の境界線は  
ほぼすべて稜線。  
この町に  
降った雨はすべて  
町の海に注ぐ。  
豊かな海の恵みを  
育む豊かな山  
リアス式の  
美しい海岸  
湾内に浮かぶ島々  
そのすべてに  
絶景がある。  
南三陸の端っこで、  
驚くべき光景が  
待っている。

## At the edge of Minamisanriku シリーズ 南三陸の端っこで Kamiwarizaki

神様が割った岬は、南三陸町と石巻市（旧北上町）の境目にある。昔、浜に大鯨が打ち上げられた。それを取り合い、南三陸の人々と隣の十三浜村の人々は争った。その夜、岬と鯨はまつぶたつに割れた。神様が人々のいさかいの仲裁をしたのだらうと、人々は噂した。その大岩の割れ目が村境になったと言いつた。その割れ目には絶え間なく、荒々しいしぶきを巻きあげながら白波が寄せる。季節やその日の天気、潮の状態によって、その風景は千変万化。二度と同じ光景に出会うことはない。とどろく波の音が、切り立った岩に囲まれて増幅し、身がすくむ。ここは人間の力をはるかに超えた大自然の脅威を感じることが出来る聖域のようだ。

10月下旬と2月中旬、その岩の間から太陽が昇る奇跡的な一瞬は、まさに「神割崎」という名前を具現化する神々しい光景だ。その岩の上にある遊歩道は、対照的に平和でやさしい世界だ。ニッコウキスゲの群生や野生のショウブ、そして、まるでアート作品のような枝ぶりの松と出会いながら、岬の先端に出ると、広々と続く太平洋の向こうに遠く江の島や金華山を臨むことができる。また、神割崎にはキャンプ場も整備されている。耳を澄ますとさまざまな鳥の音が聞こえる。

ウグイスやサンコウチョウ、オオルリなどのほか、「ツルチヨギミ」と鳴くセンダイムシクイも生息している。「鶴千代君」というのは伊達騒動を描いた有名な歌舞伎「伽羅先代萩」の中で乳母の政岡が守ろうとした若君の名前だ。

夏の初めには、クワやモミジイチゴがたわわに実をつける。さまざまな種類の花々が次々と咲き誇る。

テントサイトのあたりから海を臨むと、通称松島と呼ばれる小島では、ウミネコが雛を育てていた。ウミネコに少し遅れてカモメが繁殖に入るといふ。神割崎周辺には、その昔、戦から逃げ延びた阿部一族の残党が住んでいたと言われ、海を渡して馬をその島に隠したという伝説がある。そのため、この島を馬島と呼ぶこともある。

白い鳥たちが群れ飛ぶ海岸線に下りてみると、波に浸食され、きれいに丸くなった石ころに埋め尽くされた浜がある。そこにはワカメやホソメコンブ、チガイソウ、アカハタなどの海藻が山のように流れ着いていた。

テントサイトで潮風に吹かれながら潮騒と鳥の声を聞くのもよし、浜で海藻観察や天然石での囲碁を楽しむもよし。

大自然を心ゆくまで楽しめる聖域が、あなたを待っている。周辺は三陸復興国立公園なので、動植物や石などの採取は禁止されているのでご留意を。

Cape Kamiwarisaki is on the boundary between Minamisanriku and Ishinomaki. Legend says that a long time ago, people in this area fought with their neighboring village over a large beached whale and the god decided to split the cape and whale evenly, thus creating the split in the rocks that we see today. This area is a natural sanctuary where powerful whitecaps continuously rush into the split between the rocks. From the end of October to mid-February, visitors can view the miraculous instant

when the sun rises in the split in the rock. The nature trail along the cliff is, in contrast to the waves, an area of quiet and tranquility. After traveling through colonies of day lilies, wild blue flag flowers, and pine trees shaped like works of art, you come to the end of the cape to enjoy the view of the islands of Enoshima and Kinkazan in the distance rising in the vast Pacific Ocean. There is also a campsite where you can spend your holiday happily listening to the voices of wild birds.

# 南三陸・真夏のイベント

7月

**19(日)** **さんさん朝市**  
6:00-8:30  
さんさん商店街センターコート

採れたて野菜や新鮮海産物が山積み！  
焼きたてパンやおこわ、朝がゆなど、趣向をこらしてお待ちしています。第一・第三日曜の朝は早起きしてさんさん朝市へ！

**20(月)** **海の日特別企画 水風船南三陸大会！**  
9:30- ※雨天中止  
神割崎キャンプ場第4キャンプ場

誰もが遊んだことある水風船をぶつけ合う新しいスポーツの南三陸大会を行います。風船協会公式 webhttp://japan-ma.com にてルールやイベントなども掲載中!! 水風船を投げ合いながら、相手陣地のタコを奪います。熱戦観戦にぜひお越しください。

**25(土)** **志津川湾夏まつり福興市**  
13:00-21:00  
志津川仮設魚市場

浜焼きや生ビール、緑日コーナーでお祭り気分をお楽しみください。夏の旬満載の福興市です。



**南三陸夢メッセージ花火 2015**  
19:45-  
志津川仮設魚市場

震災後、町民たちの手で復活した志津川湾での花火打ち上げ。未来への夢と復興支援への感謝を花火にのせて、南三陸の夜空に咲かせます。

8月

**2(日)** **歌津夏祭り**  
12:00-20:30  
伊里前福幸商店街特設会場

みんなのメッセージとともに打ち上げられる大輪の花火。歌津の夜空にも、未来への夢が花開きます。

**22(土)-9.13(日)** **南三陸みんなのきりこ祭**  
南三陸さんさん商店街  
伊里前福幸商店街・沼田地区など町内各所

復興に向けて一歩一歩進んでいる南三陸の人たちの物語や、これまでの町の暮らしの記憶を白い切り紙で表し伝える南三陸みんなのきりこプロジェクト。神棚を飾る正月飾りのデザインにヒントを得て 2010 年から作り続けて来ました。今年もお店や家々の物語を語る「みんなのきりこ」を町内に飾ります。物語とともにご覧ください。



**29(土)** **八幡川かがり火まつり福興市**  
13:00-20:00(予定)  
南三陸さんさん商店街(予定)

上山八幡宮より受けた御神火を八幡川に立てた灯籠に灯す、恒例の夏祭り。かがり火点灯は 19:00 の予定です。



8.2(日)

オススメ！サマーツアー！



## 漁師のゆめ伝説 ~歌津の浜を丸ごと体験！

慣れ親しんだ歌津の浜を漁船の上から眺めると…。そこには、大きな洞穴や岩礁、小さな入り江など、さまざまな伝説を伝える景色が潜んでいます。

むかしむかしの伝説に耳を傾けた後は、漁師になりきってホタテの水揚げ体験を！

昼食は獲れたてのホタテで BBQ ランチのお楽しみ付き。

午前は漁船に乗って浜体験、午後には歌津復興夏まつりと 8月2日は丸ごと歌津を楽しみましょう！

- 時間 10:00~14:00
- 料金 3,000円(昼食代込み)
- スケジュール

- 9:30 泊浜集合
- 10:00 乗船(歌津の浜伝説を聞きながら、ホタテの水揚げ漁師体験)
- 11:00 下船・みなさん館へ移動
- 11:30 みなさん館で BBQ ランチ(漁師体験で獲った食材を持ち込み)
- 14:00 頃 解散予定

- 講師 小野寺寛さん  
高橋直哉さん(金比羅丸)

お問合せ・お申し込みは南三陸町観光協会まで！

《車で来られる方》仙台を含む各方向からのアクセスは下記高速経路図を参考にしてください。仙台南ICから南三陸町までの所要時間は約120分です。



《高速バスで来られる方》仙台駅から南三陸町間を結ぶバスが一日4本出ています。柳津から南三陸町までの所要時間は約30分です。

- 臨時高速バス 仙台南三陸線【全線】(自由乗車制・予約不要)
- 【仙台発】◎乗車のみ/県庁市役所前[8:10-12:10-14:10-16:35] ⇒ 仙台駅前(宮交仙台高速バスセンター40番)[8:20-12:20-14:20-16:45]
- ◎降車のみ/南三陸ホテル観洋前[10:02-14:02-16:02-18:27] ⇒ 志津川十日町[10:06-14:06-16:06-18:31] ⇒ 歌津駅前[10:22-14:22-16:22-18:47]
- 【仙台発】◎乗車のみ/歌津駅前[6:52-8:32-10:32-16:22] ⇒ 志津川十日町 [7:08-8:48-10:48-16:38] ⇒ 南三陸ホテル観洋前[7:12-8:52-10:52-16:42]
- ◎降車のみ/仙台駅前[8:58-10:38-12:38-18:28] ⇒ 県庁市役所前[9:04-10:44-12:44-18:34]
- ※志津川十日町、歌津駅前からの移動手段については、あらかじめ宿泊先などにご確認ください。 2014年4月21日現在

《JR・BRTでこられる方》

① 往路 (仙台から)	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻
9:46	10:29	10:40	11:21	11:39	11:48	11:58	12:08	12:18	12:25	12:32	12:37	12:37	12:37	12:37	12:37	12:37	12:37	12:37
14:34	15:20	15:38	16:18	16:36	16:45	16:55	17:05	17:15	17:22	17:29	17:34	17:34	17:34	17:34	17:34	17:34	17:34	17:34
18:57	19:41	19:57	20:34	20:44	20:53	21:03	21:13	21:22	21:29	21:36	21:41	21:41	21:41	21:41	21:41	21:41	21:41	21:41
11:21	11:39	11:48	11:58	12:08	12:18	12:25	12:32	12:37	12:37	12:37	12:37	12:37	12:37	12:37	12:37	12:37	12:37	12:37
16:18	16:36	16:45	16:55	17:05	17:15	17:22	17:29	17:34	17:34	17:34	17:34	17:34	17:34	17:34	17:34	17:34	17:34	17:34
20:34	20:44	20:53	21:03	21:13	21:22	21:29	21:36	21:41	21:41	21:41	21:41	21:41	21:41	21:41	21:41	21:41	21:41	21:41
8:28	8:33	8:40	8:47	8:57	9:07	9:17	9:26	9:39	10:15	10:36	11:24	11:24	11:24	11:24	11:24	11:24	11:24	11:24
11:54	11:59	12:06	12:13	12:23	12:33	12:43	12:52	13:31	14:08	14:25	15:13	15:13	15:13	15:13	15:13	15:13	15:13	15:13
17:54	17:59	18:06	18:13	18:23	18:33	18:43	18:52	19:04	19:40	19:51	20:40	20:40	20:40	20:40	20:40	20:40	20:40	20:40
19:43	19:48	19:55	20:04	20:14	20:24	20:33	20:42	20:51	21:53	22:38	22:38	22:38	22:38	22:38	22:38	22:38	22:38	22:38

※柳津・気仙沼間のBRTは上記以外の時間にも運行しています。http://www.jreast.co.jp/railway/train/brt/pdf/data\_kesenuma.pdf 2015年6月27日改正

## 南三陸町へのアクセス



詳しくは南三陸町観光協会ホームページで  
<http://www.m-kankou.jp/access/>

お問い合わせ

一般社団法人 南三陸町観光協会  
〒986-0768 宮城県本吉郡南三陸町志津川字御前下 51-1  
TEL 0226-47-2550 e-mail: post@m-kankou.jp  
<http://www.m-kankou.jp/>



2015  
7.10  
発行