

Minamisanriku

南三陸

take
free

海とともに生きるまち

no life no octopus

宮城
Miyagi

ココ!

vol.
15

”志津川湾“
おいしいタコを
育ててくれる
俺たちの海

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すめ分けます。



Enjoy tasty octopus from Shizugawa Bay!



早朝の「けあらし」の海でタコ漁にいそしむ三浦正幸さん。



前向きな三浦幸美さん。志津川湾は三浦さんの庭だ。

まだ明けきれぬ海に小舟を浮かべ、漁師たちは仕掛けのカゴを上げる。志津川湾の椿島の周辺に、小さな赤い旗がぼつんぼつんと浮かんでいる。三浦幸美さんと息子の正幸さんが仕掛けたカゴの位置を示す旗だ。その目印に舟を寄せ、細いロープを舟にたくし上げ、海底に仕掛けてあったタコカゴを引き上げる。海底までは10メートルあまり。ひとつひとつのカゴを引き上げ、中に入ったタコを、ネットをかけた筒に入れ、ネットの口を素早くしばって海水が入った船倉へと投げ込む。マダコはネットを食い破ってしまうのでミズダコより目の細かいネットに入れるそうだ。

使っているが、幸美さんの若い頃は手作業だったから大変だった。揺れる小舟の上での孤独な作業が黙々と続く。
「なんといつても、志津川湾のタコはおいしい。タコはアワビを食べていますからね。エサの風味がタコの味になるんです。志津川の市場にあげたタコと言ったら、値段もぐつと高くなります。」と幸美さんは胸を張る。ミズダコはやわらかく、マダコはさくさくとした歯ごたえがある。
「志津川湾では1年のうち三六〇日は海に出られます。海に出れば毎日稼げるんです。恵みの海ですね。」
9月末から5月まではカキ、2月から4月まではワカメ、6月末からお盆まではホヤ、秋は秋鮭漁。年中休みなしである。タコ漁は年中できるが、アワビが開口する11月からさかんになる。お正月が近づくとタコの需要が高まることから、漁には熱が入る。震災で何もかも流された三浦さん一家だが、父は再び船を買った。父子は恵みの海で今日も黙々と働く。



仕掛けに入ったミズダコを取り出し



ネットをかけた筒に入れ口を絞って船倉へ。



エサのサンマを取り付けて再びカゴを海に沈める。



ゆでたてのタコ。志津川湾産のタコは、歯ごたえ、味わいとも、押しも押されぬ最高級のブランド産品だ。

正幸さんはひたすら仕掛けを引き上げ続ける。

Small red flags float in the vicinity of Tsubakishima Island in Shizugawa Bay. These flags indicate the positions of the cages to trap octopus, which Mr. Yukimi Miura and his son Masayuki have set up. Yukimi and Masayuki move their boat close to the flags, and pull up a thin rope onto the boat, and raise the cage, which has been set on the seabed. The seabed is more than 10 meters deep. They raise each cage from the seabed, take the octopus from the cage and put it into a netted cylinder. Then, they bind the opening to the net quickly and throw it into the hold. Bait for the octopus such as saury and mackerel are put into the empty cage which is then set on the seabed again. Repetition of this activity is very hard work and may continue from dawn to about noon. This solitary work on the gently rocking boat continues in silence for hours. "There is no doubt that octopus raised in Shizugawa Bay is delicious. This is because the octopus eats abalone. The flavor of this special bait becomes the taste of octopus after it has been eaten. The market price of octopus from Shizugawa Bay goes up just because it has been caught here," Yukimi says with pride. "In Shizugawa Bay, we can go out to sea 360 days a year. When we can go out to sea, we can earn money. The sea has blessed us with its bounty." We can harvest oysters from the end of September till May and wakame seaweed from February to April. We can catch sea squirt from the end of June till the time of the Bon Festival (middle of August) and in autumn, we can catch salmon. We are able to work throughout the year. The peak season for octopus fishing starts from November, and it begins with the opening of the fishing season for abalone. When the New Year approaches, the demand for octopus increases and fishermen start fishing in earnest. Although the Miura family lost everything in the tsunami, Yukimi was able to buy a new fishing boat. Yukimi and Masayuki work tirelessly on the bountiful sea again today.

Mr. Kiyofumi Miura, the store manager of Marusen in the Minamisanriku Sansan Shopping Mall, teaches us how to boil octopus: After taking out entrails from the head portion, rub the octopus with salt and put it into the octopus washing machine, which rotates like a washing machine. Rotate for about 30 minutes, add water, and rotate again for 30 minutes to remove slime. Boil water with the same amount of salt as sea water; put the octopus in it, and boil for 10 to 15 minutes after the water boils again. Visitors can enjoy going around to the fish shops in Minamisanriku and comparing the different tastes of boiled octopus.

A new gourmet food has been developed for octopus by Mr. Osamu Takahashi from Shinoya. He highly recommends "Yakitako" (grilled octopus). It is a fast food of Minamisanriku. Put salt on octopus and squeeze it; then grill it. It is crunchy on the outside and soft on the inside and has a sweet flavor. Sample the delights of "Yakitako" from Shizugawa Bay that cannot be tasted anywhere else.

水揚げされたタコは南三陸町の魚屋でゆでられ、店頭に並ぶ。地元の人々はそれぞれごひいきの魚屋へタコを買いに行く。同じタコだが魚屋によって微妙に味が違うと人々は言う。

南三陸さん商店街のマルセンの三浦清文店長にタコのゆで方を聞いた。頭の中のワタを取り出したら塩もみし、ぐるぐる」と洗濯機のようにまわるタコ洗い機に塩とタコを投入する。30分くらい回したあと、さらに水を入れて30分回してぬめりを取る。店によっては洗濯機を使うらしい。その後、海水と同じ塩加減のお湯を沸かし、タコを入れて、再沸騰したら10〜15分程ゆで、冷水で冷やす。この後、天日で干す魚屋さんもあるという。煮汁は捨てずに、お湯を足し足し使うのは、どの魚屋でも共通らしい。南三陸の魚屋さんを巡り、ゆでタコの味比べをしてみるのが楽しい。

高橋 修さん 志のや 主人

火で焼いただけ。表面はカリカリ、中はやわらかく甘みのある焼きタコは、志津川湾産のタコでなければ味わえないおいしさだ。



このタコを活用して新たなローカルグルメを開拓しているのは、志のやの高橋修さん。最近好評を博しているのはガーリックタコライス。南三陸産ひとめぼれを塩コショウ、ニンニク醤油で炒め、塩ゆでしたタコをさつと炒めてトッピングする。もっちりしたごはんはとろろとたえのあるタコがおいしさを引き立て合う。また、タコはトマトと相性がいい。オリーブオイルをかけたサラダも好評だという。高橋さんがイチオシなのは、「焼きタコ」。南三陸のファーストフードである。塩もみして洗ったタコを炭



(左) 焼きタコ (中央) ガーリックタコライス (右) タコとトマトのサラダ

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

First byte -

Their smiling faces appears.

Second byte -

A lively conversation starts.

Unforgettable taste of good food
from our hometown

"Zoni" made with conger soup stock

ハモだしのお雑煮



魚屋の店先にハモ（アナゴ）が天日干しされる風景は、南三陸の冬の風物詩。



白焼きしたハモをさらに乾燥させてできた「だし」。さっと洗い、水で戻す。



ヒキナたっぷりのお雑煮は消化を助けてくれる。

具だくさんのお雑煮。三つ葉を放して完成。



全部の具に火が通ったら醤油で味付けし、もちを入れる。かつおだしを加えることもあるという。
ハモだしのお雑煮は、あつさりとしているがコクがある。いつまでも伝えていきたい南三陸のお正月をひととき待ち遠しくさせる、とっておきの一品である。

南三陸町では、アナゴのことをハモと呼ぶ。だれに聞いても、なぜそうなったのかは謎である。いずれにしても、南三陸ではハモはアナゴのことなのである。
南三陸では「ハモ」をお雑煮のだしに使う。開いたアナゴを天日で干し、白焼きにしてまた1〜2週間ほど乾燥させる。師走に入ると魚屋の店先に、アナゴの開きがずらりと干される。
乾燥した「ハモ」を水洗いして水で戻す。この付け汁ごとだしに使う。
雑煮のもうひとつの大切な具は「ヒキナ」。ヒキナとは、ダイコンを細長く切ったもののこと。かなり大量のダイコンを入れるので、ダイコン臭さを除くためにあらかじめ煮て水洗いしておく。ゴボウも煮てアクをとる。ていねいな下ごしらえが、上品なおいしさを醸し出す。

具は家々で異なるが、西城さんのお雑煮に入る具は、ダイコン、ニンジン、ゴボウ、こんにゃく、タケノコ、焼き豆腐か凍み豆腐だ。

お雑煮の達人

西城ゆき子さん

野菜をていねいに下ごしらえすると、ハモだしのおいしさが引き立ちますよ！



教えてくださったのは小森にお住まいの西城ゆき子さん。震災の津波でご自身も流されたが、九死に一生を得た。「この命が少しでも人様のお役に立つならば、と思い、今は復興工事のみなさんの食事を朝晩作っています。」西城さんは朝3時には支度を始める。30人分の食事をたったひとりで作る。「おいしかったと言われると何よりうれしいねえ。」77歳の西城さんはひらりと自転車にまたがり、笑顔で夕食の支度に向かって行った。

In Minamisanriku, conger eel is used to make soup stock for zoni (traditional soup containing rice cakes (mochi) and vegetables eaten at New Year's Day). The conger is cut open and dried in the sun, then grilled and dried again for 1-2 weeks. Before cooking, the dried conger is soaked in water to make the soup stock and it is added to the zoni together with the soaking liquid.

Also, Japanese white radish is indispensable in preparing zoni. Japanese white radish and burdock root are boiled separately beforehand. Careful preparations give zoni a refined taste. The ingredients used for zoni differ somewhat from family to family. Ms. Yukiko Saijo uses Japanese white radish, carrot, burdock root, konjak, bamboo shoots and grilled or freeze-dried tofu (bean curd) as ingredients.

When all the ingredients are boiled in the conger soup stock, soy sauce is added for seasoning and finally rice cakes are put into the soup.

Zoni with conger-flavored soup has a plain but rich taste. It is a traditional New Year's dish of Minamisanriku that will be passed down through the generations.

Yukiko is a survivor of the disaster. She was swept out into the water by the tsunami and narrowly escaped death. She says, "I hope my life can be of help to others. I am now working to prepare meals in the morning and evening for people engaged in restoration projects from the disaster."



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



払川集落



Haraikawa

◀ At the edge of Minamisanriku シリーズ 7 ▶▶ 南三陸の端っこで



◀ 小川を流れる水
の美しさに、心
が洗われる。



◀ (左) 梵字が刻
まれた古い板
碑。

(右) 富士神社
に代参したこと
を記す大正時代
に建てられた石
碑。



◀ 清流の中に、安倍貞任が投げ
たと伝えられる「つぶて石」
がごろりと横たわる。

田東山（たつがねさん）は古くから信仰の山として修験者たちに崇められてきた。平安時代中期に平泉に栄えた藤原氏は、山頂、中腹、北嶺にそれぞれ寺を造立したと伝えられ、経塚が出土している。田東山にアクセスする道は5つある。気仙沼市本吉山田からの道、同じく馬籠、小泉からの道、南三陸町歌津の樋の口と払川からの道だ。志津川と歌津の海側、入谷から田東山を目指す道が払川で交差することから、海と山をつなぐ交通の要所として、田東山に詣でる人々が山に登るための宿場として、払川集落は栄えた。

10軒ほどの家が山間に身を寄せ合う風景は、のどかであった。家々の間を縫うように小川が流れ、天然記念物に指定された桂の大木が集落を見守る。梵字が刻まれた板碑が、桂の幹に埋め込まれるように残っており、集落の歴史の古さを物語る。大正年間に集落のなかで富士山に代参したこと

Mt. Tatsugane has long been a sacred place of worship. The prosperous Fujiwara family (1105 to 1189) of Hiraizumi constructed three temples on this mountain and the sutra mounds (sites where Buddhist scriptures were buried in bronze cylinders) were discovered here. There are five roads of access to Mt. Tatsugane: One runs from Yamada, another from Magome, and the third from Koizumi in the Motoyoshi district in Kesennuma City and the fourth from Hinokuchi, the fifth runs from Haraikawa in the Utatsu district. And the roads from Utatsu, Shizugawa, and Iriya intersect in Haraikawa. This point of transport was vital because it connected the sea to the mountain, and was a post station for people who made pilgrimages to Mt. Tatsugane. These eight houses in mountainous area that seem to lean on each other convey a sense of peace and warmth. A small stream flows between the houses of Haraikawa as a

huge katsura tree watches over the village. Embedded in the trunk of the Katsura tree is a monument of slate in which Sanskrit characters are carved, expressing the long and ancient history of Haraikawa. There is a stone monument on which is written that a person from Haraikawa went on a pilgrimage to Mt. Fuji on behalf of the people of the village. You can imagine how strong the faith of the residents were by this action. At the intersection where the main roads cross, there is a large house that used to do business using the name "Sakaya." "Sakaya" is believed to have been an inn for travelers during ancient times. Pilgrims to Mt. Tatsugane stayed in Haraikawa and set out early in the morning for the summit. When walking through Haraikawa, visitors can imagine the flourishing culture of the area in old days.

「知る」から 「できる」そなえへ 防災キャンプ そなえ

大規模な自然災害が頻発する今、災害への備えは大切です。物資の備えは大丈夫か、万が一の時に、どう判断しどう行動すればいいのか。かけがえのない命を守るための知識と判断、実践力を磨く1泊2日のプログラムです。東日本大震災の経験者をリーダーに、実践キャンプを通して、災害への備えを体験・研修します。企業研修のプログラムとして、地域の防災訓練の場として、「防災キャンプそなえ」をお役立てください。

■プログラムの流れ

○1日目

(13:00) 南三陸ポータルセンター集合
ポータルセンター内でイントロダクションワーク
(30分)～バス視察スタート～旅行中に防災(訓練)
～最寄りの避難所に避難するところからプログラム
スタート

○2日目

(8:30) すべてのプログラム終了

■最少催行人数 20名 ※最大60名まで

■料 金 一人様：18,000円(税別)

- 料金に含まれるもの：研修費・ガイド講師料・施設使用料・宿泊代・食事代(夜・朝)
- 料金に含まれないもの：保険料・集合場所までの交通費・貸切バス利用にかかる費用・その他個人的諸経費

■期 間 通年

- プログラム時間は1日目13時00分～2日目8時30分です。全体の構成上それ以外の時間はお受けできません。
- ご希望日の1か月前までにご予約ください。
- 別途傷害保険に加入可能です。(任意 一人様207円)
- 可能な限り震災当時の状況を再現します。内容の詳細についてはご相談の上、決定します。

お問合せ・お申し込みは南三陸町観光協会まで！
電話：0226-47-2550/ メール：post@m-kankou.jp



南三陸 冬のイベント

志津川湾おすばでまつり福興市

12月29(火)

8:30～13:30
ベイスайдアリーナ周辺

「おすばで」とは地元の言葉で酒の肴を表す言葉です。新鮮な海産物のほか、かまぼこなど正月に欠かせない食材を買い求める多くの買い物客でにぎわう南三陸の冬の風物詩です。

志津川湾寒鰯まつり福興市

1月24(日)

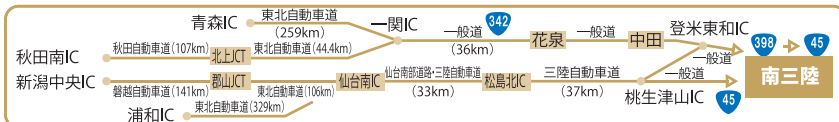
9:00-14:00(予定)
ベイスайдアリーナ周辺(予定)
旬の寒鰯を使ったオリジナルメニューを味わうことができる、真冬ならではの福興市。タラをはじめ地元の海産物などがお得な価格で販売されます。

志津川湾牡蠣まつり福興市

2月28(日)

9:00-14:00(予定)
ベイスайдアリーナ周辺(予定)
この時期旨みを増す旬の焼き牡蠣や、蒸し牡蠣がお得な価格で提供されるほか、各飲食ブースでオリジナルメニューも味わえます。また、地元名産の海産物や、農産品も販売されます。

〈車で来られる方〉仙台を含む各方面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]⇒林[10:06-14:06-16:06-18:31]⇒歌津駅前[10:22-14:22-16:22-18:47]
【仙台行】○乗車のみ/歌津駅前[6:52-8:32-10:32-16:22]⇒林[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で来られる方〉

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
		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
		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
		18:57	19:41	19:57	20:34	20:44	20:53	21:03	21:13	→	21:22	21:29	21:34	21:34	21:34	21:34	21:34
② 復路 (南三陸町から)		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
		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
		11:54	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
		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
		19:43	19:48	19:55	→	20:04	20:14	20:24	20:33	20:47	20:51	21:53	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/btr/pdf/data_kesennuma.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/

南三陸町観光協会
公式 Facebook ページ



南三陸町観光協会
公式 twitter ページ



2015
12.10
発行



どんなに風が吹こうとも
どんなに冬が長くても
心に花を咲かせよう。
なんならオレが
届けに行くぜ。
とびきりきれいな花束を。

いっしょに
いるだけで
たのしい

あいがどう

南三陸町

Minamisanriku-Town Miyagi pref.



一般社団法人 南三陸町観光協会 <http://www.m-kankou.jp/>

南三陸応援団
南三陸町観光協会
<http://www.m-kankou.jp/>

南三陸町観光協会
公式 Facebook ページ

南三陸町観光協会
公式 Twitter ページ

photo: 浅田政志「南三陸「かんばる」名場面フォトプロジェクト」@サト一樹商店 佐藤典明さん

花はいいと思う。
花を見るとき
みんな笑顔になる。
花の香りに包まれると
みんな穏やかになる。
音楽が好きだ。
仲間とひとつになれる。
心を解き放てる。
花も音楽も
オレにはなくてはならないもの。
そして
この世で一番美しいもの。