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

Stewed dishes of wakame seaweed stems

Local Gourmet
南三陸おやつの時間

ワガメのくぎの煮だやづ

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

ワカメが最盛期を迎える1～2月に、よく食べられる南三陸のおかずがある。収穫したワカメは、水揚げされると湯通しの後、塩蔵される。出荷されるワカメは、葉の芯を除いた両側にある柔らかい部分である。固い芯の部分を、地元では「茎」と呼んでいる。

普通は商品にならない「茎」だが、南三陸の魚屋さんに行くと鮮やかな緑色の「ワカメの茎」が店頭に並んでいることがある。地元の女性たちはこのワカメの茎で、お惣菜を作る。その代表的な料理が、甘辛い佃煮風の煮物である。

細浦浜の小山れえ子さんに作り方をお聞きした。小山さん宅はワカメとホヤの養殖を営んでいる。小山さんは自ら収穫を手伝ったワカメの茎に、自家製のシイタケをたっぷり入れて、甘めに味付けする。

お弁当のおかずに、甘いワカメの茎は必須アイテムだ。ほどよい歯ごたえのワカメが、口の中でとろける。白ごまをかけると、香ばしさが加わって、さらに美味しい。最後に酢を加えた、さっぱりとした味付けも大人気だ。

れえ子さんのあばうとレシピ

鮮やかなグリーンのワカメの茎。

〔材料〕　ワカメの茎（中鍋ひとつ）
シイタケ適宜　鷹の爪少々　白ゴマ少々
ザラメ 500g　醤油大さじ 2～3

〔作り方〕
①塩蔵のワカメの茎を水に戻して塩抜きする。
②ワカメの茎を湯通しして、斜めに切る。
③切ったワカメの茎を煮てあく抜きする。
④一度お湯を捨て、鍋に半分くらいの水を入れて、改めてワカメの茎を柔らかくなるまで煮る。
⑤柔らかくなったら、ザラメを 500 グラムくらい入れて 30 分程煮る。
⑥30 分程煮たらシイタケ、鷹の爪少々を入れる。
⑦味をみながら、醤油を風味づけに大さじ 2～3 入れて仕上げる。
最後に白ゴマを降る。
※さらに細くワカメの茎を割いて、根ショウガを入れ、だし醤油で味付けした料理も、よく食べられる。

ワガメのくぎの煮だやづの達人

小山れえ子さん

小山さんのご主人　幸七さんは約 40 年、商船の船長として世界中を旅してきたので英語など何カ国語かの会話に堪能だ。小山さん宅でも民泊を受け入れており、これまでインドネシアや台湾の方たちが泊まっていった。幸七さんは 75 歳にして、現在英検に挑戦中だ。

In Minamisanriku there is a side dish that is eaten frequently in January and February during the peak of wakame seaweed season. Harvested wakame seaweed are blanched and then salted. The right and left sections of wakame seaweed sold in stores is soft after removing the stem. This hard stem is called "kuki."
Although usually "kuki" is not commercially available, sometimes bright green "kuki" of wakame seaweed is sold at fishmongers in Minamisanriku. Using this "kuki," Minamisanriku women prepare side dishes. Typical dishes are bitter-sweet kuki stewed in soy sauce and sugar.
Ms. Rehko Oyama in Hosourahama also makes this dish. The Oyama family cultures wakame seaweed and sea squirt. Rehko cooks "kuki," which she helps to harvest, together with lots of shiitake mushrooms with a sweet taste.
The sweet wakame seaweed stems are indispensable as a side dish in a lunchbox. Moderately crunchy "kuki" melts in your mouth. White sesame sprinkled on the seaweed gives it a pleasant aroma, which makes it more delicious. Adding vinegar at the very end to give it a refreshing taste is also extremely popular.

南三陸さんさん商店街にお出かけください！

2017年3月3日(金)
お昼12時オープン

新たな一歩
いっしょに
踏みだそう

●商店街周辺は各種工事が進行しているため、駐車場に限りがあり、混雑が予想されます。お時間に余裕をもってご来場下さい。
●3/3・4・5 は臨時駐車場を使用できます。係員の誘導に従い、駐車場にお入りください。駐車場からは徒歩で移動いただきます。
●係員の誘導に従って駐車場にお入りください。
●3 月 3 日（金）午前中はオープンセレモニーを開催するため、一般のお客様は入場できませんのでご了承ください。
●開場後、もちまき、南京玉すだれの大道芸披露などを予定しています。

みんなで手に手を取り合って始まった商店街。
支え合い、支えられてがんばることができました。
本当にありがとうございました。
いよいよ新たなスタートです。
町民のみなさんといっしょに
みんなが元気になれる商店街、
南三陸の本領の力を発信し続ける商店街に
していきたいと思います。
みなさん、どうぞ遊びに来てください。
そして、みんなで楽しむことができる
南三陸さんさん商店街を共に育ててください。

お問合せは　株式会社南三陸まちづくり未来　TEL 0226-28-9880

南三陸 春のイベント

さんさん商店街オープン記念 牡蠣わかめまつり福興市

3月5日(日)　9:00-13:30　志津川仮設魚市場

南三陸さんさん商店街オープンを祝って、福興市を開催します。仮設魚市場から新たな商店街の周辺を、海を眺めながら散策してみてください。新たな志津川のまちへの第一歩を踏み出す福興市です。

南三陸ハマーレ歌津オープン

4月末　歌津伊里前

歌津地区伊里前にもいよいよ新たな商店街がオープンします。町民が憩える海辺の商店街です。ぜひ「はまって」ください。
詳細は南三陸町観光協会ホームページでお知らせします。

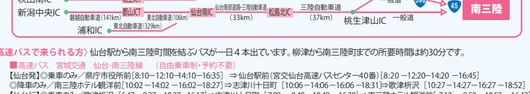
南三陸福興市

4月30日(日)　9:00-13:30（予定）　志津川仮設魚市場（予定）

大型連休は南三陸町でお過ごしください。民宿ステイや海釣り、山歩きもお楽しみいただきながら、福興市で春ならではの食材をお買い求めください。

南三陸町へのアクセス

〈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。

■直通バス　宮城交通　仙台-南三陸線　（自由席取・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］⇒歌津桝沢［10:27→14:27→16:27→18:52］
【仙台行】○乗車のみ／歌津桝沢［6:47→8:27→10:27→16:17］⇒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、歌津桝沢からの移動手段については、あらかじめ宿泊先などに確認ください。　2016 年 10 月 15 日現在

〈JR・BRTでこられる方〉

①往路（仙台から）	発	9:46		10:29	10:40		11:21	11:40		11:49		11:59	12:09		12:19		12:26	12:33		12:38			
		14:34		15:20	15:30		16:21	16:40		16:49		16:59	17:09		17:19		17:26	17:33		17:38			
		18:57		19:41	19:58		20:35	20:48		20:57		21:07	21:17		⇒		21:26	21:33		21:38			
		仙台駅		JR東北本線	岩沼駅		仙台空港アクセス線	名取駅		仙台空港アクセス線	閖上駅		仙台空港アクセス線	不明		仙台空港アクセス線	不明	仙台空港アクセス線	不明		仙台空港アクセス線	不明		
②復路（南三陸町から）	発	陸前矢作		陸前横山		柳津駅		陸前戸倉		志津川		陸前戸倉		陸前横山		柳津駅		ベイサイドアリーナ		清水沢		歌津	陸前矢作
		8:28		8:33	8:40		8:47			8:57		9:07	9:17		9:26	9:39	10:15	10:36		11:24			
		12:03		12:08	12:15		12:22			12:32		12:42	12:52		13:01	13:31	14:08	14:25		15:13			
		17:53		17:58	18:05		18:12			18:22		18:32	18:42		18:51	19:04	19:40	19:55		20:44			
		19:33		19:38	19:45		⇒			19:54		20:04	20:14		20:23	20:47	21:24	21:53		22:38			
		陸前矢作		陸前横山		柳津駅		陸前戸倉		志津川		陸前戸倉		陸前横山		柳津駅		ベイサイドアリーナ		清水沢		歌津	陸前矢作
	着	8:58		9:03	9:10		9:17			9:27		9:37	9:47		9:56	10:09	10:45	11:06		11:54			
		12:33		12:38	12:45		12:52			13:02		13:12	13:22		13:31	14:01	14:38	14:55		15:43			
		18:23		18:28	18:35		18:42			18:52		19:02	19:12		19:21	19:34	20:10	20:25		21:14			
		19:58		20:03	20:10		⇒			20:19		20:29	20:39		20:48	21:12	21:49	22:18		23:03			
		陸前矢作		陸前横山		柳津駅		陸前戸倉		志津川		陸前戸倉		陸前横山		柳津駅		ベイサイドアリーナ		清水沢		歌津	陸前矢作

※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。https://www.jreast.co.jp/railway/train/brt/pdf/data_kesennuma.pdf　2016 年 3 月 26 日改正

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
南三陸町観光協会 公式 twitter
南三陸町観光協会 公式予約サイト みなたび
2017 3.1 発行

At the edge of Minamisanriku シリーズ 11

南三陸の端っこで

南三陸町の境界線はほぼすべて綾綿。
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。

浜の人たちが漁を営む泊の海に朝日が昇り、海の中まで赤く染まる。

泊の朝日

まるで龍のように海に突き出た歌津半島の突端に、泊地区はある。昭和天皇即位のときに献上されたアワビは、この泊産である。豊かな磯に恵まれ、その先に太平洋が洋々と広がる。初日の出を家の庭で拝む人も多い。太平洋を真っ赤に染めて、空を溶かすように巨大な太陽が昇る。

泊の子どもたちの遊び場は、海と決まっていた。沖に係留してある大きな漁船い上がって行き、甲板に這という磯に下りて、ツブやアワビ獲り。ウニを剥いて干し、それをエサに魚を釣った。アワビ獲りが見つかると大人に叱られた。みんなが「ダンボさん」と呼ぶ警察が見回りに来ると、子どもたちは浜の浮き球の中に潜り込み、後ろ向きの頭を浮きに見せかけて「ダンボさん」をやり過ごした。

泊の男の子は小学校3年生くらいになると、父親や祖父とともに海に出る。アワビの開口の日に、学校に遅刻しないで教室にいるのは、とても格好の悪いことだったという。はじめは船酔いしていても、中学生になれば、親をしのぐような漁ができるようになる。開口の日は特別な高揚感があった。海に出る前に母親たちがうどんをこしらえてくれた。夜明け前の格別の楽しみだった。

真っ暗な海に出て、箱メガネをのぞく。暗闇の海底だ。水深10メートルもの海の中に目をこらす。すると少しずつ海の中が見えてくるのだという。タコがいる！魚がいる！アワビだ！

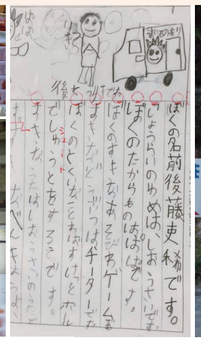
夢中になっているとやがて、その海の中がゆっくりと赤くなっていく。朝日が昇るのだ。太陽の光に染められた水の中の美しさは、言葉にはできない神秘に満ちた光景だ。その赤い海の上で、船と船がすれ違う。子どもたち同士は海の上でライバルだ。アワビが獲れないと、バツが悪い。

漁が一段落すると、父親が七輪でアワビを焼いてくれた。船上での贅沢でワイルドなひとときを堪能する。こうして泊の子どもたちは、漁師になっていく。

やがて彼らは父親になる。時は過ぎても、でっかい朝日は昔と変わることなく、泊の海に昇り続ける。

Sunrise at Tomari

The Tomari district is at the tip of the Utatsu Peninsula that projects into the sea like a dragon. It is blessed with rich shore reefs and offers a magnificent view of the Pacific Ocean as far as the eye can see. Many residents view the first sunrise on New Year's Day from their yards. The sun rises from the Pacific Ocean, dyeing the sky a bright crimson.
In the past, the sea had always been a "playground" for the children of Tomari. They swam to a large fishing boat moored to the offing and crept on deck. They climbed down to every shore reef to catch whelks and abalones. They skinned and dried sea urchins and used them as bait for fishing. If an adult found them trying to catch abalone, they were scolded.
Boys in Tomari went fishing for abalone with their fathers or grandfathers when they were in the third grade. They felt that it was embarrassing to go to school on time on the first day of abalone season. There was a special excitement on that day. Before going out to the sea, their mothers made them special udon noodles. It was a special treat before dawn.
In the pitch-black sea, they looked down at the dark seabed through Hakomegane (underwater glass box). They strained their eyes to see inside the sea down to a depth of 10 meters. Gradually, their eyes adjusted to the dark and finally, they found an abalone!
While they were engrossed in catching abalone, the sea slowly turned red. The light from the morning sun dyed the water red, creating a mystical aura beautiful beyond words. Boats passed by each other in the crimson waters. Children competed with each other on the sea and were very disappointed if they were not able to catch abalone.
When it was time for a break, the father grilled abalone on a charcoal brazier "Shichirin," thus enjoying an extravagant and exciting time with their sons. In this way, the boys of Tomari became fishermen.
They became fathers in due time and as time passes, the impressive morning sun continues rising from the sea in Tomari, unchanged since ancient times.



右／夕暮れ時、後藤さんの移動販売車に常連さんが立ち寄る。中／愛息 吏稀くんの作文。いつも車内に置き、数え切れないほど読み返してきた。
左上／バラエティーに富むお惣菜の数々。　左下／後藤さんは、暑いときも寒いときもここでたくさんの人たちと語り合った。

「庄司さん」が持って来てくれた震災前の店に貼ってあった書画の写真。

EVEN ON RAINY OR WINDY DAYS ...I SEE THEIR SMILING FACES ...
— KAZUMI'S FIVE AND A HALF YEARS ON THE FOOD TRUCK "SHIOSAI"

He always stands up tall and straight and works hard.
The owner of "Shiosai (Sound of the sea)," Mr. Kazumi Goto has continued to sell "ready-to-eat" food items for five and a half years, even on rainy, windy, or scorching hot days in this town where recovery still continues. When cooking deep-fried foods in his small car, he has to endure temperatures up to 50℃ in summer time. In winter, he has to suffer through freezing winds that blow fiercely. He has driven the truck to the temporary housing complexes in town and sold his "fresh and ready-to-eat" food to the townspeople who have been forced to live hard and disruptive lives.
With 20 years of experience in the restaurant business, he opened in November 2007 his own restaurant called "Shiosai" in Minamimachi in the Shizugawa district. His appealing and delicious dishes attracted wide attention, and his restaurant became so popular that people lined up at lunchtime for a meal there. Everything seemed to be going very well for him.
However, on that fateful day in March 2011, his restaurant was completely washed away by the tsunami. It had been three and a half years since he had opened "Shiosai." In a shelter, the townspeople who lived together with him told him, "We can't wait to eat the dishes you used to make." Kazumi wished to be of use to the townspeople who had to lead such difficult lives in the temporary housing units.
"I was thankful for the memories of when people came to my restaurant and I made up my mind to make food for the people who had lived in the temporary housing units and I did this for 3 years."
During the first year, Kazumi frequently saw tearful scenes of residents meeting each other again after a long time. "Tears rolled down their faces while they chose which dishes to buy."
Also, one morning, he prepared "kurozu ae" (salad dressed with kurozu vinegar) in response to a request from a school boy who had to undergo an operation for a serious illness. Later, the boy recovered, left the hospital, and came to see him and said, "Uncle Kazumi, thank you. It was so delicious." His heart was warmed by these words.
For five and a half years, he listened to his customers' various complaints, and problems at work and at home ... In December 2016, he ended his job selling food from his truck.
A new "Shiosai" will open on March 3, 2017 in Minamisanriku Sansan Shopping Mall.
His life has had many ups and downs since he lost everything in the 2011 disaster. One thing has continued to support Kazumi as he made his rounds with his food truck whether the day was hot or cold.
It is the words from his son Riki, "My future dream is to work with Shiosai. My most precious treasure is "Papa." He has read these words, written by his young son countless times. It was put on the wall of his truck.
Day after day these words have continued to cheer and comfort Kazumi.
A thousand emotions are feeling Kazumi's mind as he starts a new chapter in his life with the opening of "Shiosai."

雨の日も風の日も、あのひとの笑顔を思い描いて

～移動販売「しお彩」後藤さんの５年半～

いつでも背筋が伸びている。いつでも一生懸命だ。

「しお彩」の親方、後藤一美さんはこの５年半、雨の日も風の日も、灼熱の暑さの中でも、復旧工事が繰り広げられるこの町で、惣菜の移動販売を続けてきた。小さな車の中で揚げ物をすると、夏場は気温が50℃にもなった。冬は凍りつくような風が吹きすさむ。「仮設住宅がある町内各所に、日替わりで出向き、不便な生活を強いられている町民に、できたての惣菜を提供し続けた。

志津川を離れ、調理師学校を卒業後、仙台で尊敬する師のもと修業した。その後、地元に戻り歌津で働いた。20年近くのキャリアを積んで、平成19年11月3日に志津川地区の商町に「南三陸うまいものあり 食楽しお彩」をオープンさせた。いち早く海鮮丼に着目して、「親方の気まぐれ丼」などのヒットメニューを創り出した。目には行列ができる人気店になった。

順風満帆だったあの日、店は津波で跡形もなくなった。開店してから３年たった。避難所でともに暮らしていた町の人たちが、ある日、「早くしお彩の料理食べたいやぁ」と言った。後藤さんは、これから長く仮設での避難生活を送らなければならない町民たちの役に立ちたいと思った。

「自分の店に町のみなさんが来てくれた時のことがよみがえりました。感謝しなければって。３年経てば、自立再建できるにちがいない。３年間は仮設を回って、惣菜を提供しようって心に決めました。」

最初の一年は、後藤さんの「しお彩」号のまわりで、町民同士の涙の再会がしょっちゅう繰り広げられた。

「泣きながら、惣菜を選んでくれんです。」

こんなこともあった。重い病気で手術をしなければならない小学生のお子さんに、後藤さんが作った鶏の黒酢和えをとうとう食べさせたいとお母さんに頼まれ、朝、特別に黒酢和えを作った。元気になって退院した男の子が、ある日やって来た。

「おじちゃん、おいしかった。ありがとう。」

その一言に胸が熱くなった。

さまざまな愚痴、仕事の悩み、これからの町のこと…、いろいろな話を聞いた５年半でもあった。その移動販売も２０１６年の12月で終了した。いよいよ、本設の南三陸さんさん商店街への出店準備開始である。

震災から一年が過ぎた頃、額装した写真を抱えて来てくれた人がいた。南町にあった「しお彩」で食事をした仙台の「庄司さん」という方だった。記念日の家族旅行で志津川を訪れた時、町の人から後藤さんの店を紹介され、期待以上においしく楽しい時間を過ごし、店内で記念撮影をしたのだという。その写真に、店に飾ってあった「四季の味 笑顔と笑顔の架け橋に」という言葉が映っていた。心に残る時間をくれた店の大津波で流され、その後、後藤さんが移動販売をしていることを知った「庄司さん」は、家族写真の中に発見したその言葉の部分を拡大し、引き延ばして額装し、手紙を添えて届けてくれたのである。それは、後藤さんが大好きな言葉だった。

「しお彩が復興したら、絶対来るからね。」と、連絡先も告げず去って行った「庄司さん」の手紙と写真を、後藤さんは大切にしている。新しい店で「庄司さん」にまた会える日を心に描き、後藤さんは、この言葉を真新しいメニューに掲げた。

いよいよ２０１７年３月３日、南三陸さんさん商店街に新たな「しお彩」がオープンする。新たな目玉となるメニューは、志津川名産のタコを使ったたこつぼラーメンに、「タコめしとタコつみれが付いたつぼつぼセット」だ。まるでたこつぼのようなわいい器で楽しんでいただく。親方の気まぐれ丼も復活し、しお彩の南三陸キラキラ丼も、満を持しての復活である。

被災から６年、山あり谷ありだった。暑くても寒くても、移動販売車で町に立ち続けた後藤さんを支えてくれたものがある。当時３年生だった長男の亜稀くんが書いた作文である。

「しょうらいのゆめは、しおさいです。ぼくのたからものはばばです。」

幼い息子が書いた作文をいつも助手席に置いて働き続けてきた。その一文字一文字を何度読んだことだろう。毎日毎日、この作文が後藤さんを励まし続けた。

万感の想いを込めて、「しお彩」の新しいページを、この春、後藤さんはその手で開く。

後藤さんはここでコロッケやフライをひとつひとつ丁寧に揚げ続けて来た。