Local Gourmet

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

# 林檎ちっぷす

## 秋を告げる甘酸っぱいリンゴのスイーツ

*Sweet and a little sour snack announces the start of autumn*

入谷地区の阿部博之さん、恵美子さん夫妻の畑のリンゴが直売所に並ぶと、南三陸に秋がやって来る。

9月中旬、リンゴ畑で真っ先に赤く色づくのは「つがる」。続いて、ジョナゴールド、「昂林」、そして11月中旬には「ふじ」が収穫期を迎える。阿部さんは、この他に「サワールージュ」という加工用の新品種も栽培しており、そのほとんどは秋保ワイナリーで醸造されるアップルシードルの原料となっている。

200本以上もあるというリンゴの木。収穫されるリンゴの中には、ちょっとした傷などで出荷できないものもある。そこで、そのリンゴを手軽なお菓子にしようと、「林檎ちっぷす」作りが始まった。

リンゴを3ミリほどの厚さにスライスし、野菜乾燥機で24時間乾燥させると、甘酸っぱい「林檎ちっぷす」ができあがる。水分が飛んで、リンゴの甘みが凝縮する。

リンゴの種類によって微妙に味わいや歯ざわりが異なる。糖分が多い「つがる」は乾燥してもしっとりとした歯ざわりだが、「ふじ」はカリッとさわやかな風味に仕上がる。

リンゴの収穫の合間に、一個一個リンゴをむいて、丁寧に乾燥させ、袋詰めする。繊維質たっぷり、添加物なしのシンプルな手作りのおやつ。季節の移ろいと共に、収穫されるリンゴの種類も変わっていく。

秋から楽しめる南三陸のヘルシーなローカルグルメ、どうぞお試しあれ。

リンゴの形の木の皿は阿部伸さん作。桜の木で作られている。阿部家で管理しているさまざまな樹種の材木から、おしゃれな木製食器が生まれている。

乾燥機に並べられたリンゴの薄切り。24時間後には、林檎ちっぷすが完成！

1袋 50g 入り、350 円。1個とちょっとのリンゴが1袋に入っています。手作りなので安心して、自然な甘みを楽しんでください。乾燥機に一度に入るのはリンゴ 15〜16 個分。大量生産はできないので、悪しからず。
入谷サン直売所、さんさんマルシェで販売中。

When Mr. Hiroyuki Abe and Mrs. Emiko Abe in the Iriya district start to sell apples grown in their own fields at the direct sales shop, people feel that autumn has arrived.
There are more than 200 apple trees in their fields. Some of the apples harvested cannot be shipped due to slight bruises. So, they began to make "Apple Chips" by utilizing such bruised apples to create a light sweet snack.
First, apples are sliced in 3 mm-thick slices and dried by putting them in a vegetable drier for 24 hours to make these sweet and a little sour "Apple Chips." After drying the apple slices, the apple's sweet taste is firmly packed within the slices.
The taste and texture slightly differ depending on the variety of apple. The "Tsugaru" apple contains a lot of sugar so gives the chips a moister, crunchier texture while the "Fuji" gives the chips a crisper and fresher texture.
When they have a break in harvesting apples, they peel the apples one by one, carefully dry, and then bag them. This simple snack prepared without any additives contains plenty of dietary fiber. With the passage of the harvesting season, the variety of apples to be harvested also changes. Subsequently, the flavor of "Apple Chips" also changes.

林檎ちっぷす作りの達人

阿部恵美子さん



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。

# 蔵王権現のご神木

## その根元から湧き出る神秘の水

*Sacred tree of Zao Gongen (Avatar Zao)*
*Mystical water gushes from the base*

ケヤキの根元から湧き出る清水

洞に経巻さま石の祠が祀られている

苔むして一体となっているケヤキの根と巨岩

黒内山の八合目の山谷の森の中で、ひっそりとその大きなケヤキは待っていた。巨石をしっかとつかんだ太い根っこ、出会う者に話しかける巨人のようなその姿、幹の直径2・3メートル。ゴツゴツした肌は、このケヤキが生きてきた長い年月を物語る。

このケヤキの根元から、絶えることなくこんこんと清水が湧き出ている。冷たく透きとおり、まろやかな水。森の中にその清水が流れる音だけが心地よく響く。その沢には、小さな石の祠が祀られている。古くから田東山を中心とする山岳信仰で多くの人々が跋扈した入谷の山では、木にも石にも水にも、神が宿っているのだ。

このケヤキと清水には、こんな物語が伝わっている。

六百年余り前、山谷大家の北東に松山寺を開山した道入和尚がお経を唱えていると、突然白い着物を着た山姥が現れ、「この世の人々が死や病気災難などの不幸な目に遇わないようするにはどうしたらよいか？」と尋ねた。「百日この寺にお詣りしなさい」と和尚が答えると、翌日山姥は布一巻を持参し、「この巻物の中味を見ずに大切にすれば、この寺は末代まで栄えるでしょう。」と言って去ってまもなく、山谷の人々が入谷の里で交代に寺は焼き払われた。

金の採掘のためにもつとも人々が集まったという1300年代、金山の鉱夫たち、修験者や禅師、キリシタン…などさまざまな人々が入谷の里で交代に寺は焼き払われた。

キリシタン信者が住み着き、キリシタン弾圧の時代に寺は焼き払われた。

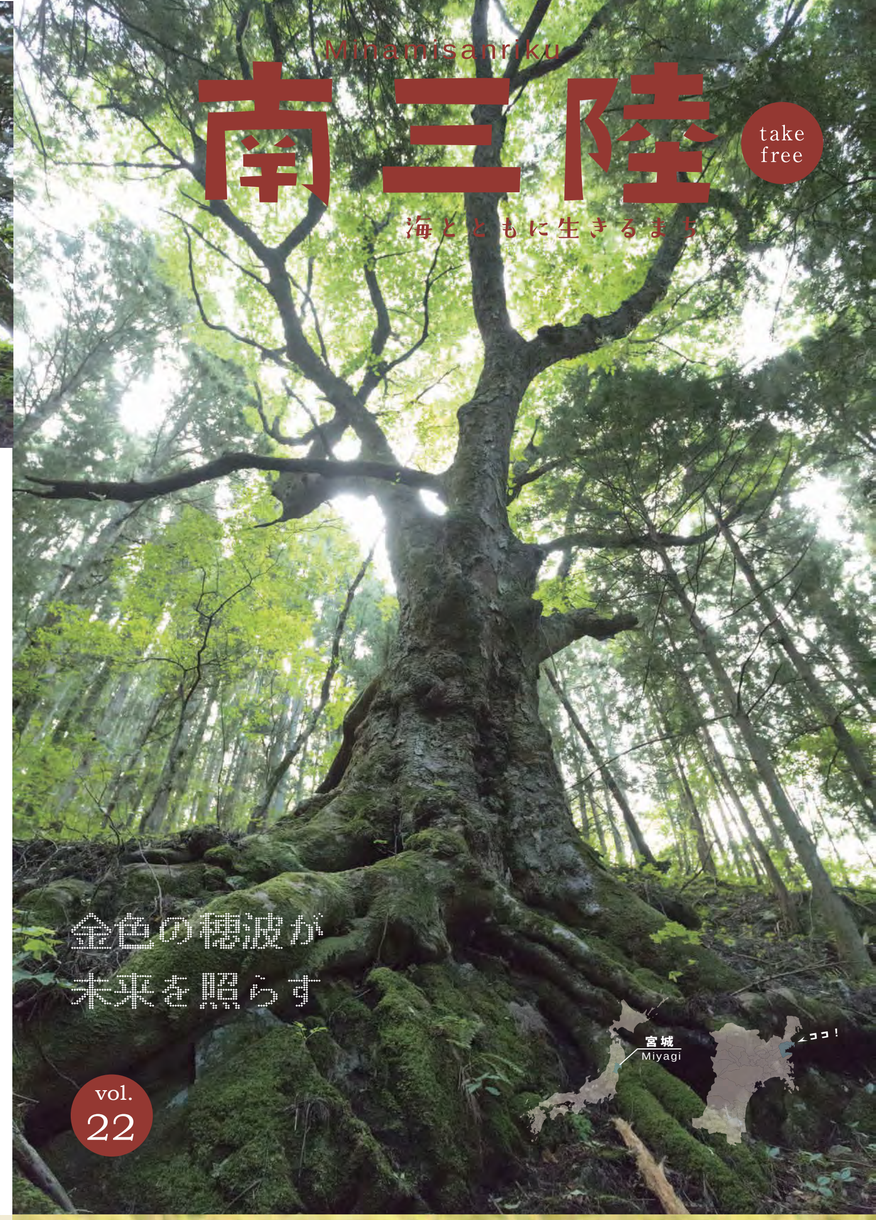
金の採掘のためにもつとも人々が集まったという1300年代、金山の鉱夫たち、修験者や禅師、キリシタン…などさまざまな人々が入谷の里で交代に寺は焼き払われた。

そこがお社の験である。」というやいなや、光を放つ出るケヤキを見つけ、そこをお寺の奥の院にすることにしたという。

その後、このあたりに住み着いた山姥は布一巻を持参し、「この巻物の中味を見ずに大切にすれば、この寺は末代まで栄えるでしょう。」と言って去っていった。和尚は言われたとおり、それを大切にした。和尚の信心を見届けた山姥は、蔵王権現に姿を変えて現れた。「蔵王権現の神秘が同居している。

※参考文献「入谷物語」昭和55年3月発行「入谷物語」編集委員会著

A large zelkova tree stands quietly at the eighth station of Mt. Sonai in the forest of Yamaya.
Spring water gushes out unceasingly from its base. The water is cold, mild, and delicious. The only sound that can be heard is the comforting gurgle of spring water as it flows out into the forest.
There is a special tale about this zelkova and spring water. A little more than 600 years ago, when a certain priest was reciting his sutras, a yamamba (mountain witch) wearing a white kimono suddenly appeared and asked him, "What should people in this world do so as not to meet with any misfortune such as death, sickness, or other troubles?" The priest answered, "Visit this temple and offer prayers for 100 days." The next day, the yamamba brought one roll of cloth with her, and said, "If you keep this and treat it carefully and do not unroll it, your temple will prosper forever."
The priest did as he was told. Actually, the yamamba was Zao Gongen. "Where are you enshrined?" The priest asked Zao Gongen. "Near here, you can see a place from where water gushes, though you would not imagine that water would gush from such a place. That is the symbol of my temple." Zao Gongen had no sooner said this than he disappeared while shedding the light. The priest found that water gushed from the base of a zelkova tree, and decided to build an inner sanctuary of the temple that enshrined Zao Gongen.
They say that in the 1300s, many people gathered to mine for gold in Iriya. Various people interacted with each other here, including gold miners, mountain ascetics, Zen priests, and Christians. A variety of dramas surely unfolded here. The mountains of Iriya convey a sense of historic dream, and mystery of nature.
"Bibliography: "The Tale of Iriya" by "The Tale of Iriya" Editorial Board




南三陸町観光協会公式予約サイト
みなたび

## 秋も南三陸であそぼう！ツアー・体験プラン

南三陸町の自然や文化を満喫できる秋限定のプランです。
ご予約は「南三陸町観光協会公式予約サイト「みなたび」から！
https://minatabi.good-travel.info/

### のんびり海上さんぽ〜シーカヤック体験〜2017

歌津地区寄本周辺の海を、シーカヤックを使って「海上さんぽ」する体験です。
●実施期間：10月 31 日（火）まで随時
●料金：
大人 6500 円　子供（小学生）3000 円
（税込み・お一人様）　※小学生以上対象

### （期間限定）初心者でも OK！手ぶらでキャンプ＆南三陸産の食材かたっぷり入った水炊き鍋付

器材や食材など準備は全てキャンプ場にお任せ！南三陸産の食材がたっぷり入った水炊き鍋や、秋鮭を使った炊き込みご飯「はらこ飯」もセットになっています。
●実施期間：10月〜11月の土・日
●料金：
大人　6,500 円
子供（4 歳〜小学生）
4,500 円
（税込み /1 人）

### （合格祈願）　置くとパス！？絵付け体験★

置くと（試験に）パスする縁起もの「オクトパス君」の色塗り体験♪
ご自分の試験や大切なあの人に！オクトパス君誕生秘話、YES 工房設立の歩みも学べます。
●実施期間：通年
●料金：2000 円
（税込み・お一人様）

### 南三陸産スレートを活用した体験教室★

東京駅の屋根にも使われている「スレート」という石板に、お好きなイラストを彫刻します。あなただけのオリジナルのコースターや、絵馬などの飾り物の製作が可能です。
●実施期間：通年
●料金：2000 円〜
（税込み）
※参加人数により料金が変わります。

## 南三陸 秋のイベント

### 南三陸町産業フェア

11月 4（土）　9:00-14:30　ベイサイドアリーナ駐車場及びアリーナ室内

鮭汁試食・模擬セリ体験・模擬上棟式・りんごの皮むき大会・ステージイベントなど、多彩なお楽しみが盛りだくさん！南三陸最大のイベントです。ぜひおいでください！

### さんさん朝市

11月 5（日）　19（日）　6:00-8:30　さんさん商店街センターコート

毎月第1・第3日曜日は朝市で朝ごはん！まずは「おらほのラジオ体操」で、さわやかな朝の空気を吸いながら、身体を動かしましょう。

### 志津川湾鮭いくらまつり福興市

11月 26（日）　9:00-13:30　志津川仮設魚市場

秋の終わりの福興市は鮭づくし！鮭を使った料理や鮭の一本売りなどでにぎわいます。

## 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。
■高速バス　宮城交通　仙台-南三陸線　（自由席乗車／予約不要）
【仙台発】○乗車のみ／県庁市役所前［8:10－12:10－14:10－17:00］ ⇒ 仙台駅前（宮交仙台高速バスセンター40番）［8:20 －12:20－14:20 －17:10］
○降車のみ／BRT志津川駅［9:59－13:59－15:59－18:49］⇒歌津桝沢［10:20－14:20－16:20－19:10］
【仙台行】○乗車のみ／歌津桝沢［6:52－8:42－10:32－16:22］⇒BRT志津川駅［7:13 － 9:03－10:53 － 16:43］
○降車のみ／仙台駅前［8:56 － 10:46－12:36 － 18:26］⇒ 県庁市役所前［9:02 － 10:52－12:42 －18:32］
※BRT 志津川駅、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ご確認ください。　2017 年 3 月 3 日現在

〈JR・BRTでこられる方〉

①往路（仙台から）

| 仙台駅 | 小牛田駅 | 柳津駅 | 陸前横山 | 陸前戸倉 | 志津川 | ベイサイドアリーナ | 清水浜 | 歌津 | 陸前港 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 発車時刻 | 発車時刻 | 発車時刻 | 発車時刻 | 発車時刻 | 発車時刻 | 発車時刻 | 発車時刻 | 発車時刻 | 到着時刻 |
| 9:46 | 10:29 | 10:40 | 11:21 | 11:42 | 11:51 | 12:01 | 12:10 | 12:17 | 12:24 | 12:31 | 12:36 |
| 14:35 | 15:20 | 15:38 | 16:21 | 16:42 | 16:51 | 17:01 | 17:10 | 15:17 | 17:24 | 17:31 | 17:36 |
| 18:58 | 19:42 | 19:58 | 20:35 | 20:52 | 21:01 | 21:11 | 21:20 | 21:27 | 21:34 | 21:41 | 21:46 |

仙台駅 → JR 東北本線 → 小牛田駅 → JR 気仙沼線 → 柳津駅 → BRT 気仙沼大島線 → 陸前横山 → 陸前戸倉 → 志津川 → ベイサイドアリーナ → 清水浜 → 歌津 → 陸前港

②復路（南三陸町から）

| 陸前港 | 歌津 | 清水浜 | ベイサイドアリーナ | 志津川 | 陸前戸倉 | 陸前横山 | 柳津駅 | 小牛田駅 | 仙台駅 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 発車時刻 | 発車時刻 | 発車時刻 | 発車時刻 | 発車時刻 | 発車時刻 | 発車時刻 | 発車時刻 | 到着時刻 | 到着時刻 |
| 8:29 | 8:33 | 8:47 | 8:54 | 9:01 | 9:12 | 9:13 | 9:22 | 10:15 | 10:36 | 11:24 |
| 12:03 | 12:08 | 12:15 | 12:22 | 12:29 | 12:38 | 12:48 | 12:57 | 13:31 | 14:08 | 14:25 | 15:13 |
| 17:53 | 17:58 | 18:05 | 18:12 | 18:19 | 18:28 | 18:38 | 18:47 | 19:04 | 19:40 | 19:55 | 20:44 |
| 19:38 | 19:43 | 19:50 | 19:57 | 20:04 | 20:13 | 20:23 | 20:32 | 20:46 | 21:24 | 22:01 | 22:46 |

仙台駅 → JR 東北本線 → 小牛田駅 → JR 気仙沼線 → 柳津駅 → BRT 気仙沼大島線 → 陸前横山 → 陸前戸倉 → 志津川 → ベイサイドアリーナ → 清水浜 → 歌津 → 陸前港

※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　2017 年 3 月 3 日改正

秋田県
岩手県
宮城県
一関IC
若柳金成IC
栗駒IC
築館IC
登米IC
志津川IC
南三陸町
南三陸海岸IC
桃生津山IC
石巻IC
石巻専修大学IC
石巻河南IC
石巻女川IC
石巻雄勝IC
石巻桃生IC
石巻鳴瀬IC
石巻矢本IC
東松島IC
大和塩釜IC
仙台港IC
仙台空港IC
仙台南IC
仙台東部道路
仙台北部道路
仙台宮城野原IC
仙台若林IC
仙台長町IC
仙台IC
仙台泉IC
仙台泉大和IC
仙台泉IC
仙台泉パークタウンIC
仙台南部道路
仙台名取IC
名取IC
仙台空港IC
仙台東IC
仙台港
松島
塩釜
多賀城
七ヶ浜
気仙沼
金華山
JR 石巻線
JR 仙石線
JR 東北本線
JR 常磐線
JR 仙石東北ライン
JR 仙台空港アクセス線
JR 常磐線
JR 仙台空港アクセス線
JR 東北本線
JR 仙石線
JR 常磐線
JR 東北本線
JR 仙石線
JR 東北本線
JR 常磐線
JR 東北本線
JR 常磐線
JR 東北本線
JR 常磐

自分で打って
みんなで味わう
ハッピー
そばタイム！

そばのことなら
ちょっとうるさいよ。

おいしいそばを
きわめようと
けんけんがくがく
厨房はいつも騒がしい。

入谷の里で
いっしょにそば打ち
しませんか？

自分で打ったそばは
どんな名人のそばよりも
おいしい。

みんなで味わう時間は
心までいっぱいに
満たしてくれる。

いっしょに
いるだけで
うれしい

まってます。

# 南三陸町

Minamisanriku-Town Miyagi pref.

南三陸応援団
団員募集中！
http://www.minasan-ouen.com/

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「みんなで南三陸」
@ 南三陸町入谷　入谷手打ちそば研究会のみなさん（2016 年撮影）

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