Minamisanriku

南三陸

take free

海とともに生きるまち

すんだ、有る。

vol. 29

南三陸に生きる人びと、
南三陸の魅力と出会える
新プログラム

南三陸人と集う一日

大好評の新プログラム
『南三陸人と集う一日』は、
南三陸に生きるさまざまな人と、
座学やフィールドワーク、意見交換などを
通して交流する、新しいプログラムです。
あなたならではの感性で
南三陸町のディープな魅力を
発掘、発見してください！

■所要時間：約 1 時間 30 分
■参加費　：3,500 円／ 1 名（各回共通）
※最初に簡単な自己紹介の時間を設けます　※最少催行人数 6 名

6 月 22 日（土）
阿部愛子さん
プチランチ付き
南三陸・季節の食材を学ぼう！

地産地消の食材で手作りグルメ。南三陸愛が育む美味しい食文化！

7 月 28 日（日）
佐藤太一さん
我が領土・荒島案内！
再建した鳥居見学ツアー

荒島は南三陸の貴重な生態系と文化がぎゅっと詰まった宝石箱。

8 月 11 日（日）
阿部勝善さん
里山農業体験！
穫る・撒く・食す！

入谷の自然を守りながら、最高の作物を育む農民の哲学。

■このあとの予定
9 月 21 日（土）　及川吉則さん「実食！水産業者のこだわりバウムクーヘン」
10 月 13 日（日）　大森丈広さん「まるごと！オクトパスくん」
11 月 16 日（土）　及川善祐さん「蒲鉾王に学ぶ蒲鉾の秘密＆工場見学」
12 月 20 日頃　阿部拓三さん「ラムサール博士と行く！コクガン観察会」
1 月　新春企画　（未定）
2 月 22 日（土）　阿部富士夫さん「南三陸の養殖形態の変化と ASC について学ぼう！」

お申し込みは下記サイト、またはお電話で！　TEL 0226-47-2550
https://www.m-kankou.jp/program/221223.html/

南三陸の旅は、「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/

南三陸 夏のイベント

志津川湾 夏まつり福興市

7月 27(土)　12:00-20:30
志津川仮設魚市場特設会場

サンオーレ袖浜での海水浴の合間に、福興市で南三陸の夏グルメを満喫しませんか？会場ではさまざまな夏まつりイベントが行われるほか、19:45 頃からは大輪の花火が打ち上げられます。志津川湾に映る花火の美しさをお楽しみください。

歌津夏まつり

8月 4(日)　12:00-20:30
ハマーレ歌津特設会場

海が見える会場で、地域の人々とふれあいながらのんびりまったり真夏のまつりを楽しみましょう。盆踊りやカラオケ大会など、みんなが主役の 1 日です。19:45 ころから夢メッセージ花火が伊里前湾に打ち上げられます。

志津川湾 かがり火まつり福興市

8月 24(土)　15:00-20:00
サンオーレ袖浜特設会場

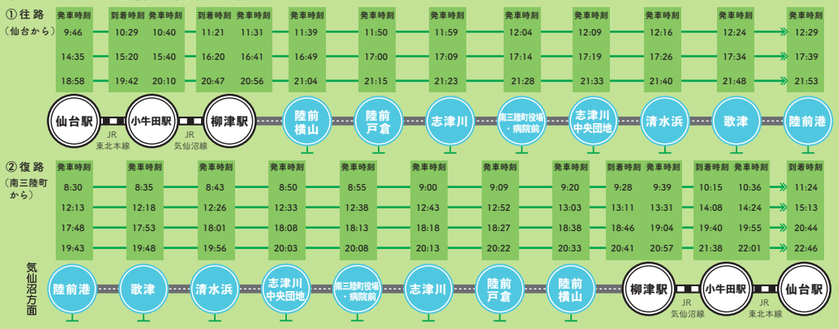
すべてが青く染まるころ、浜辺にご神火が灯ります。笙の音色が渚に流れ、人々は夏を送る神秘的なひとときを過ごします。昼間は行く夏を惜しみながら、ビール片手に荒島が浮かぶ袖浜の美しい景色をお楽しみください。恒例の三河手筒花火も披露されます。

南三陸町へのアクセス

〈車で来られる方〉
※お車で仙台南ICから町内中心部までの所要時間は約90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６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　（自由乗車制・予約不要）
【仙台発】◎乗車のみ／県庁市役所前[8:10－11:15－14:10－15:10－16:40－18:15]⇒仙台駅前(宮交仙台高速バスセンター40番)[8:20－11:25－14:20－15:20－16:50－18:25]◎降車のみ／BRT志津川駅［9:59－13:04－15:59－16:59－18:29－20:04]⇒歌津桃沢［10:18－13:23－16:18－17:18－18:48－20:23]
【仙台行】◎乗車のみ／歌津桃沢［6:52－7:52－9:22－10:52－13:52－16:22]⇒BRT志津川駅［7:11－8:11－9:41－11:11－14:11－16:41]
◎降車のみ／仙台駅前[8:54－9:54－11:24－12:54－15:54－18:24]⇒県庁市役所前[9:00－10:00－11:30－13:00－16:00－18:30]
※BRT 志津川駅、歌津桃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。　2018 年 6 月 1 日現在

〈JR・BRTでこられる方〉※乗り換え一例



※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　2019 年 3 月 16 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/

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
南三陸町観光協会 公式 Instagram

2019 5.20 発行

「まちあるき語り部」

Eight years have passed since the Great East Japan Earthquake of 2011, and Minamisanriku has changed tremendously in appearance.
The center of the Shizugawa district used to be the location for the town hall, numerous offices and shops, and 1,800 residences, but is now covered under a thick layer of soil. A new town was born as the elevation was raised to a height that is 10 meters higher than previously.
As time has passed, the people of Minamisanriku sometimes think of the streets in the old town. When taking a walk around the San San Shopping Mall, they suddenly remember that they used to live and work in this part of town which is now covered by soil. They recall the back alleys where they ran around with their friends when they were young, the smiles of the sales staff at the stores where they shopped with precious coins in their hands, the riverbanks and beaches where they enjoyed fishing, and even the cupboard at home containing various dishes …
They had believed that all these scenes would always be there and never go away. Although these scenes were all swept away by the tsunami, in the hearts and minds of the people of Minamisanriku, these images still exist.
The Minamisanriku Town Tourism Association conducts a "Walking tour with a storyteller " program for individual visitors. In this program, staff members guide visitors around the center of the Shizugawa district. While walking through the town on this one hour to one-and-a-half-hour tour, the staff talks about current reconstruction progress in the town, how the town used to look before the Great East Japan Earthquake of 2011 as well as their own experiences during the disaster.
Staff members who used to live near the sea take the tour participants to where their homes used to be located. Without the staff to guide them, it would be impossible to imagine that there were houses in the place where the new seawall has been built. The participants learn about scenes from the past from the storytellers. They can imagine the figures of fishermen who used to boil wakame seaweed here as well as children who used to draw pictures on the seawall. The motto “Let's all protect the blue sea” was written on the flood gate together with drawings of seagulls and fish. The children used to come to the beach from the flood gate and play by the sea. These are the images that residents saw right outside their homes before the disaster. After the tsunami destroyed the area, it continued to remain in a state of ruin for a long time.
The appearance of Minamisanriku before the disaster is one that its residents want to forget and never want to forget.
When the walking tour participants know the heartrending sorrow and see the extent of the destruction, they feel the enormity of the town's loss.
One staff member who was a high school student at the time of the disaster was engaged in club activities at Matsubara Park near the sea that day. She evacuated to the four-story municipal housing complex, which was flooded to the fourth floor, and narrowly escaped death. Staff members talk about their own experiences while walking through the town.
As participants learn about the height of the tsunami on that day and how the townspeople helped each other during evacuation, they are very impressed by how well they handled the situation, and start to have a higher awareness of disaster prevention. In addition, the participants get to know first-hand what Minamisanriku went through, such as learning about how the town used to look, and also learn about the still rich ecosystem of aquatic life in the river surrounded by a brand-new embankment.
In the "Walking tour with a storyteller" program where staff from the Tourism Association describe Minamisanriku in the past and the present, visitors can see how far the town has come as it continues on its road to recovery.

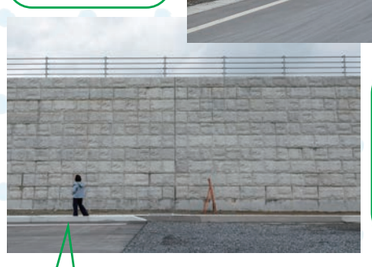
八幡川の南岸に整備されている震災復興祈念公園。ここはもとのレベルのまま整備される。

町を襲った高さ 16m の津波と同じ高さの土盛り。頂上から海を見下ろすと、その高さに驚く。

「みなさんをご案内します！歩きながら、なんでも質問してくださいね。お待ちしてます。」

右から西條美幸　佐藤可奈子　及川和人　阿部悠斗。（南三陸町観光協会スタッフ）

長年住み慣れた家や防潮堤の陸閘があった場所。今は見えない景色を心に描きながら歩く。



嵩上げした土地の高さを実感する。上からは志津川湾のパノラマを一望することができる。

お好きなコースを選べます。
①志津川高台コース②志津川東方向コース③志津川中心部コース④さんさん商店街～東山公園コース⑤椿の避難路コース⑥歌津伊里前西方向コース⑦入谷合格祈願コース⑧Ｉターン者案内コースなど。

「まちあるき語り部」はお一人様から催行します。まちあるきより広い範囲で案内する「自転車語り部」もあります。
詳細は南三陸町観光協会までお気軽にお問い合わせください。

さらに、かつてそこにあった町の姿や、真新しい堤防に囲まれた川の中に今も水生生物の豊かな生態系があることなど、聞かなければ決して見えないことを知るとき、人々は心を揺さぶられる。
観光協会スタッフが等身大で語る「まちあるき語り部」で、復興への道を歩み続ける南三陸町の今と、今は見えない南三陸の姿を、心に焼き付けてほしい。

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。
里海暮らしの喜びを
おすそ分けします。

等身大で伝えたい。
この町の今を、そして、
忘れたくて、忘れたくないあの日々を。

Talking about how this town has changed since those unforgettable days of 2011 …
"Walking tour with a storyteller"

震災から8年が過ぎ、南三陸町はその姿を大きく変えた。
かつて町役場や多くの事業所、１８００軒の家があった志津川地区の中心部、八幡川の北側のエリアは、今や厚く盛られた土の下だ。10メートルもの土盛りの上に新たなまちが生まれ、南三陸さんさん商店街を中心に、飲食店や商店、工場などが次々とオープンしている。それは、これから町民自らが創っていく新たなまち。未来への可能性がぎっしり詰まった場所である。
過ぎゆく時の中で、南三陸の人々は時折、かつての街並みを思う。さんさん商店街を散策するとき、ふと、この盛り土の下にかつてあったまちで寝起きし、生活していた自分たちを思い描くことがある。幼かった自分が友だちや兄弟姉妹と走り回った路地裏、かくれんぼをした納屋や古い家、小遣いを握りしめて行った駄菓子屋や文房具屋、いつも笑顔だったお店の人々、釣りを楽しんだ川べりや海辺の場所、セーターや防寒着がしまわれていた箪笥、いろいろな食器が入っていた戸棚、毎日出入りした玄関…。
それらは、ずっとそこにあって、決してなくなることはないと思っていたものだった。南三陸の人々の心の中には、見えなくなってしまった景色が、今も生きている。
南三陸町観光協会ではスタッフが、この志津川地区のガイドを務める個人向けの「まちあるき語り部」プログラムを催行している。1時間から1時間半かけて、まちを歩きながら、スタッフが現在の町の復興状況や、かつての町の様子、そして自らの震災体験を語る。
時折、行き交う大型ダンプ、工事現場で重機が動く音が、いまだに復興途上であることを実感させる。あの日から8年以上の年月を経てなお復興工事が続いている状況から、どれだけのものが破壊され流失したのかを、多くの参加者が初めて体感する。
海のすぐそばに住んでいたスタッフは、自分の家があった場所に参加者を連れて行く。新しい防潮堤が整備されたばかりのその場所に家があったことは、教えられなければ決して想像できないだろう。かつてそこから見えた、ワカメを茹でていた漁師たちの姿、防潮堤に描かれていた子どもたちの絵を、参加者は心に描く。防潮堤の中から出入りする陸閘（りくこう）の両脇に、青空を悠然と飛ぶかもめや魚たちの絵、「青い海みんなで守る思いやり」などの標語が描かれていた。それが家の目の前の景色だった。子どもたちはその陸閘から海に行っては日がな一日遊んでいた。震災後、それは破壊された無残な姿のまま、長い間残っていた。
忘れたくもあり、しかし決して忘れたくない南三陸のかつての町の姿。
その思いに触れて、人々が失ったものの大きさを感じとる。
当時高校生だったスタッフのひとりは、あの日、海のすぐ近くにあった公民館で部活動に励んでいた。避難した4階建ての町営住宅は屋上まで浸水したが、かろうじて命拾いした。その体験が自分に何をもたらしたのかを、スタッフは語る。
あの日の津波の高さを知り、町民の避難状況や助け合った姿を知って、防災に備える意識が高まったと、参加者からは高い評価を得ている。

Local Gourmet

南三陸ごはんの時間

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

枝豆のおいしさをスイーツで味わう夏
ずんだ白玉とずんだプリン

Enjoy the sweet delicious taste of summer edamame (green soybeans)

香ばしい枝豆の香り、甘さの中にちょっと塩味の効いたこくのある枝豆の風味。鮮やかな黄緑のずんだあんは、夏の終わりに家族がそろったときのごちそうだ。枝豆をつぶしたペーストの中にかすかに残った粒々が、旬の枝豆の豊かな風味を届けてくれる。

お盆を過ぎると、南三陸の大豆畑では枝豆の収穫が始まる。袖浜で民宿なかを営む渡邊栄子さんのお宅でも、夏が終わりを告げる頃、枝豆を大量に収穫する。採れたてをゆでて食べるのはもちろんのこと、残った枝豆はずんだに加工して冷凍保存する。そのずんだを、「なか」では、宮城ならではのデザートとして、お客様に提供している。

震災前の袖浜・平磯地区には、大豆畑がけっこうあった。夏の終わりに枝豆として若い大豆を収穫するが、畑の大豆の半分は、自家製の味噌を作るために残していた。10月になると、乾燥した豆を枝から落とす豆打ち（豆ブチ）が行われたものだ。

栄子さんの父親は漁師だ。カキやメカブを養殖するほか、名産のタコをカゴ漁で獲る。刺した網にはさまざまな魚がかかる。かかった魚は栄子さんの手で、豪華な料理になり民宿の食卓に並ぶ。さらに、料理が大好きな栄子さんは、自家製野菜で作った栄養バランスを考えた料理を添える。「なか」に繰り返しやってくる宿泊客のお目当ては、栄子さんの料理なのだ。

お客さんの喜んでくれる顔を浮かべながら、栄子さんは枝豆の薄皮をひとつひとつ剥き、ずんだを作る。部屋中に枝豆の香りが充満すると、家族そろってずんだ団子を食べた日の思い出がよみがえる。真っ白な団子の上に、爽やかな緑色のずんだがたっぷりとのっかる。夏の味覚でもあり、実りの秋の始まりを感じるおやつでもある。

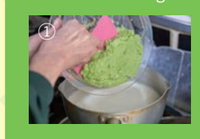
民泊に子どもたちがやって来る時には「ずんだプリン」を用意する。緊張してやって来た子どもたちの心も、やさしい「ずんだプリン」の味にほぐれていく。「ずんだ」が枝豆で作られると聞いて驚く子どもたちもいるという。

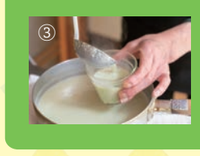
太陽の日射しをいっぱいに受けて育った枝豆のおいしさをめいっぱいに引き出した「ずんだ」は、夏を代表するローカル・スイーツだ。

Made into delectable Zunda paste with dumplings and Zunda pudding

（ずんだ豆乳プリンを作る）

- 特濃豆乳（または無調整豆乳）1パック 900cc
- ゼラチン　15g
- ずんだあん 200g

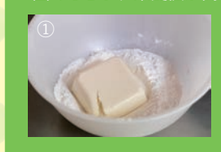


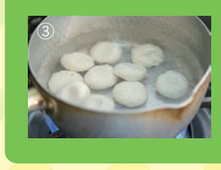


①豆乳を火にかけ、ゼラチンを入れる。
②ゼラチンが溶けるまで沸騰させないように混ぜる。泡が出ないように静かに混ぜるのがコツ。③火を止めてずんだあんをいれる。砂糖やはちみつを加えて味を調える。
④再度火にかけ混ぜる。火にかけた方がなめらかになり、泡も消える。ここでも煮立たせないように。
⑤器に入れて泡をすくい、ラップをして冷蔵庫で冷やす。

（ずんだ白玉を作る）

だんご粉に豆腐を入れると、時間が経っても固くならず、栄養価が高い団子になります。





- だんご粉 130g
- 絹 豆 腐 150g（3パックひとまとめの豆腐1パック）

①だんご粉に豆腐を入れて手でこねる。均一になったら2時間ほど濡れ布巾をかけて寝かせる。
②一口大に分けて、丸め、真ん中をへこませる。
③熱湯にだんごを入れる。浮き上がったら取り出し、水で冷やす。
④器に盛り付け、ずんだをのせる。

（ずんだあんを作る）

枝豆の収穫時期に作り冷凍しておくと便利。

①枝豆を茹で、さやから取り出した豆の薄皮をさらに取り除く。
②豆をフードプロセッサーに入れてペースト状にする。少し豆の粒々が残るくらいがおいしい。
③茹で豆 200 グラムに対し、三温糖大さじ 2　塩少々を入れ、フードプロセッサーがまわりやすくなる柔らかさになるように水を少々加える。
④残りはフリーザーバッグに入れて冷凍する。解凍後、再度味を調整する。

With the rich and slightly salty flavor of edamame (green soybeans), the bright yellow green zunda (sweetened mashed edamame paste) is a special treat enjoyed in late summer, with all the family members gathered together. Small granules of edamame in the zunda paste deliver the rich texture and flavor of edamame.
After the obon holiday in August, edamame is harvested in the fields of Minamisanriku. Ms. Eiko Watanabe and her family run a guest house “Naka” at Sodehama. They harvest a large amount of edamame as summer comes to an end. They boil and eat freshly picked edamame and also process the remaining edamame into zunda and keep it in a freezer. At "Naka," this zunda sweet is offered to customers as a dessert unique to Miyagi.
Eiko's father is a fisherman. In addition to cultivating oysters and mekabu (part of wakame seaweed near the stalk), he catches octopus with a basket. He also catches various kinds of fish with a gill net. Eiko cooks the fish to make a variety of tasty dishes and serves them to their guests. In addition, Eiko, who loves cooking, makes side dishes from home-grown vegetables to create a nutritional balance among her dishes. The guests who repeatedly come to "Naka" love Eiko's cooking.
Eiko carefully peels the thin skin from the boiled edamame to make zunda, while imagining the delighted faces of her guests. When the room is filled with the smell of edamame, she is reminded of the days when she used to eat zunda dumplings with family members. It is a nostalgic taste of summer that also calls to mind a bountiful fall harvest.
When children come to their guest house, they prepare "Zunda pudding." Children who are nervous about visiting a stranger's house become relaxed as they taste the gentle flavor of "Zunda pudding."
“Zunda” is a local sweet representing summer, drawing out the best flavor of edamame grown under sunny skies.

ずんだスイーツの達人

枝豆はさまざまな栄養価が高い食品です。甘さ控えめにして、たくさん食べましょう！

ずんだにバターを混ぜてトーストに塗るとおいしいですよ！ずんだシェイクやムースにも応用してみてください。

渡邊栄子さん

人気の自転車ツアー・プログラム「みなチャリ」では、栄子さんとずんだプリンに出会えるコースがあります。詳しくはこちらへ！

南三陸町観光協会公式予約サイト
みなたび

「みなたび」は…
「南三陸の皆に出会える旅」を提供する南三陸町観光協会公式予約サイト。
宿や体験プログラムをお気軽にご予約ください!!

夏のオススメ♥プログラム

後藤さんの船で刺し網漁体験!!2019

漁師気分絶好調♥

地元のベテラン漁師・後藤さんの船に乗り、刺し網漁を体験します！
水揚げした海の幸は、お持ち帰りください。万が一水揚げがなかった場合も、お土産をご用意しております。※刺し網漁とは…海の中の魚の通り道に網を仕掛け、網に引っかかった魚を獲る漁法。

〇開催日程
6月…2日（日）・9日（日）16日（日）・23日（日）30日（日）
7月…7日（日）・21日（日）28日（日）
8月…4日（日）・25日（日）
〇所要時間
9:00 ～ 10:30
〇参加料
9,000 円（2 名様ご参加の場合 1 名様あたり）
7,000 円（3 名様ご参加の場合 1 名様あたり）
6,000 円（4 名様ご参加の場合 1 名様あたり）
〇最少催行人数　2 名
〇定員　4 名
〇対象年齢
小学生以上 (料金一律)
※未就学のお子様が体験をご希望の場合はお問合せ下さい。

〇当日の流れ
9:00　旭ヶ浦水産前集合
（住所：宮城県本吉郡南三陸町戸倉戸倉 8-3）
9:10　地元漁師と合流⇒刺し網漁体験開始
10:30　プログラム終了
〇ご準備いただくもの
・汚れても良い服装
・長靴
・雨合羽（小雨でも催行する場合がございます）
・クーラーボックス等（当日水揚げした魚を持ち帰りできる道具）

【神割崎キャンプ場】手ぶらでBBQ！グレードアッププラン

美味しくてらくらく♥

神割崎キャンプ場では、バーベキューの食材や機材をすべて準備してみなさまをお待ちしています！南三陸をめいっぱい観光したあとは、海の景色が美しい神割崎においでください。
スタンダード食材プランはお一人様 2,000 円から。
牛タンやイカを加えたグレードアッププランはお一人様 3,000 円です。
さわやかな空気の中で、手ぶらで新鮮食材のバーベキューをお楽しみください。

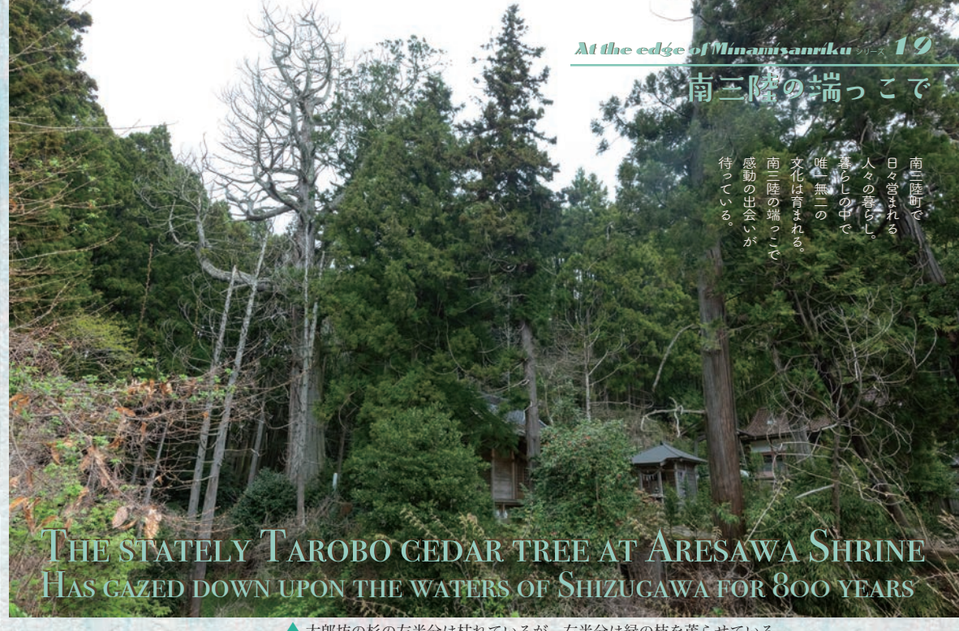
〇料金
3,000 円（1 名様／税込／お子様同一料金）
※食材のご予約は、当日の来場人数よりも少ない数量でも結構です。
たとえば、10 人で来場するが、食材は 5 人分だけを予約可。（ただし、付属する炭や食器なども 5 人分になるので要注意）
〇食材
1 人前の食材例／ホタテ 1 枚、フランクフルト、肉（豚・牛・鶏の組み合わせ）約 200g、カット野菜 5~6 種、調味料
〇グレードアッププラン追加食材／牛タン、イカ
〇食器類　箸・皿（ご予約食数分）
〇その他／ゴミ袋・炭・網・鉄板・火ばさみ・トングなど

神割崎キャンプ場
〒986-0781 宮城県本吉郡南三陸町戸倉字寺浜 81-23

詳細は「みなたび」へ！　https://minatabi.good-travel.info/

▲幹の太さが遥かな時の経過を感じさせる。

▲袖浜を見下ろす荒澤神社の鳥居



▲太郎坊の杉の左半分は枯れているが、右半分は緑の枝を茂らせている。

志津川の海を見下ろし八百年
荒澤神社 太郎坊の杉

袖浜を見下ろす高台に荒澤（あれさわ）神社はある。800年代半ばに勧請されたと伝えられるこの神社の社の裏には、一の滝、二ノ滝と呼ばれる小さな滝がある。水が落ちる沢は、涼やかな音をたてながら神社のすぐ下を流れる。

元久年間（1204～1206）に文覚上人がこの滝で荒行を行って不動明王を祀り、ここに修験の寺を開いた。滝不動と呼ばれたこの場所はやがて、和光院として仙台藩主に庇護され、明治の神仏分離の折りに現在の荒澤神社となった。

神社に伝わる「紺紙金泥大般若経」は、県指定有形文化財として、東北歴史博物館に収蔵されている。これは、平泉中尊寺に残る奥州藤原氏「紺紙金泥一切経」の一巻といわれており、藤原秀衡が建立した田東山寂光寺から伝わったものと考えられている。

この古い歴史を物語るのが、境内に残る樹齢800年ともいわれる「太郎坊の杉」である。高さ約40メートル、幹まわり7・7メートルの杉の巨木で、昭和30年に宮城県指定の天然記念物に指定された。かつてここには、高さ45メートルの「次郎坊の杉」もあったが、昭和33年の台風で倒壊した。

仙台城築城の際、大手門に通じる広瀬川の橋の材料として、荒澤神社周辺の杉材が選ばれ、袖浜から船積みされて出港した。しかし、名取の閖上（ゆりあげ）付近でその船が難破し、その材木が使われることはなかったのではないかと荒澤神社を守り続けてきた遠藤家の26代目となる守芳さんが語ってくれた。

東日本大震災の大津波は荒澤神社の境内まで上がったが、幸いなことに社は流失を免れた。しかし、塩害のため境内にあった4本の杉を伐採した。そして、悠久の時を超え、多くの人々に愛されてきた太郎坊の杉は、幹の半分が塩害で枯れ、現在も懸命の治療が続けられている。かろうじて幹の半分から緑の葉を繁らせており、その堂々たる姿は今も変わらない。

かつては浜まで石段が続いていたという。目の前の袖浜には漁船が所狭しと浮かぶ。風の神を祀る荒澤神社は、海を生業の場とする人々に厚く信仰されてきた。

防潮堤が建設され、神社からの景色は大きく変わったが、変わることのない太郎坊の杉の姿がいにしえからの長い歴史と地域の人々の変わらぬ思いを、訪れる者に伝えてくれる。

Aresawa Shrine is located on a hill overlooking Sodehama Beach. There are two small waterfalls called Ichinotaki Waterfall and Ninotaki Waterfall located behind the shrine and they flow crisply into a marsh just below the shrine.
Between 1204-1206, a monk named Mongaku Shonin conducted rigorous ascetic exercises at the waterfalls and enshrined the Fudo Myoo (Acala, or one of the Wisdom Kings) there. He then established a temple for mountain ascetics, which was called Taki Fudo (Waterfall Acala). This sacred place was eventually protected by the lords of Sendai Domain and was known as Wako-in Temple, which finally became the present Aresawa Shrine in 1868 according to the Ordinance Separating Shinto and Buddhism.
The shrine is owner of the Konji Kindei Dai-hanniyakyo (“Great Perfection of Wisdom Sutra” written in golden letters on amber paper) which they received from the Chuson-ji Temple at Hiraizumi that was founded by Fujiwara Kiyohira of the Ohshu Fujiwara Family. It is presently stored at the Tohoku History Museum and has been designated as a “Prefecture Tangible Cultural Property.”
Another item of historical significance is the Tarobo cedar tree that is said to be 800 years old, and still remains on the premises. The Tarobo is a large cedar tree with a height of about 40 meters and a trunk with a diameter of 7. 7 meters, and was designated as a “Natural Monument” by Miyagi Prefecture in 1955.
The massive tsunami during the Great East Japan Earthquake 2011 went all the way up to the grounds of the Aresawa Shrine, but fortunately the shrine was not washed away. However, four cedar trees on the property had to be cut down because of salt damage. Half of the trunk of the Tarobo cedar also sustained salt damage but efforts are being made to preserve the tree, which has been loved by many people from ancient times. Green leaves appear from the healthy half of its trunk, and its dignified appearance remains unchanged.
In the past, the stone steps of the shrine led all the way to the Sodehama Beach. The sea in front of the shrine was packed with fishing boats. The god of the wind is enshrined at Aresawa Shrine, and has always been deeply trusted by people who work on the sea.

南三陸からあなたに届く、四季便り
みなみな屋ｅマルシェ

いのちめぐる里海のまち「南三陸町」から、四季折々の『旬』な食材やご当地産品をお届けします。
ご自宅に届く、南三陸町の四季の便り。みなみな屋が選び抜いた、季節ならではのセレクト商品のお得な限定詰め合わせです。
年４回、季節感あふれる詰め合わせを企画し、町の多彩な魅力をご紹介する情報誌や町内の各施設やツアーで使用できる割引券、限定ノベルティなどの特典と共にお送りいたします。さらに、４回すべてにお申し込みいただきますと、豪華宿泊割引券（またはお食事券）を、もれなく贈呈いたします。

［夏便には、ほやのおいしさ詰め込みました。］

初夏から旬を迎える「ほや」。漁師たちはその赤い殻を海のルビーと呼びます。その殻の形から海のパイナップルとも呼ばれますが、殻の中から、まさに鮮やかな黄色の身がぷるんと現れます。甘味・酸味・塩味・苦味・旨味の五味すべてが味わえるといわれるほやは、栄養価も高く、生活習慣病の予防に役立つと注目されています。南三陸のほやは、身が肉厚で、最高品質を誇っています。今回セレクトしたほやの加工品は、以前はほやが苦手だったというスタッフが選んだ品々。「食べたことがない」「独特のクセが苦手…」という方にも、もちろんほや好きの方にも、おいしく召し上がっていただきたいものばかりです。お酒の肴に、ごはんのお供に、そしてパスタにも、ぴったりの逸品たち。新元号「令和」のスタートとともに、ほやデビューしてみませんか？南三陸からの夏便、ぜひお召し上がりください！

夏便 A

◇価格：5,000 円（税込）
※送料込み
◇詰め合わせ内容：
［海産物］ほや甘辛醤油煮／ほやのアヒージョ／おつまみほや／ほやのバター醤油煮
［手作り逸品］モアイ箸置／海しょくにん手ぬぐい上記各 1 点
［農産物］農家直送の採れたて夏野菜（内容は時期により変わります。農家：阿部勝善）（写真はイメージです）

夏便 B

◇価格：3,000 円（税込）
※送料込み
◇詰め合わせ内容：
［海産物］ほや甘辛醤油煮／ほやのアヒージョ
［手作り逸品］モアイ箸置上記各 1 点
［農産物］農家直送の採れたて夏野菜（内容は時期により変わります。農家：阿部勝善）（写真はイメージです）

◇申込方法：①南三陸町観光協会 HP 特設ページよりお申込みください。　※無料会員登録必要
②電話 TEL 0226-47-2550 または HP からもお申込みいただけます。　※事前振込必要
◇申込期間：2019 年 6 月中旬～6 月末日まで
◇商品発送：2019 年 7 月 15 日から 20 日を予定　※季節商品のため、不漁・不作による影響で商品が変更になる場合がございます。

ほや甘辛醤油煮

旬の身が肥えたホヤを厳選し、秘伝の甘辛たれでやさしく煮込みました。磯の風味がギュッと濃縮された味わいは、日本酒との相性が特に抜群、口の中に残るほどよい辛味がさらにお酒を誘います！
◇内容量：45g　◇製造元：歌津小太郎　㈲橋本水産食品

ほやのバター醤油煮

地域のお母さんがつくる、市場に水揚げされた新鮮な素材を使った缶詰。新鮮な風味をぎゅっと閉じ込めました。万が一の防災食にもおすすめです。
◇内容量：85ｇ
◇製造元：南三陸おふくろの味研究会

おつまみほや

ホヤの旨みをギュッと凝縮した、乾燥おつまみを、食べやすくカットしました。歯ごたえがあり、噛むほどに広がる旨みは、おつまみに、お酒の肴に、おやつにピッタリです！
◇内容量：25ｇ
◇製造元：丸栄水産工業㈱

ほやのアヒージョ

鷹の爪をピリッと効かし、ニンニクとスペイン産エクストラバージンオイルで煮込みました。ワインのお供にはもちろん、キノコやお好みの野菜を加え、小鍋で温めてもおいしく召し上がれます。
◇内容量：90ｇ　◇製造元：㈱ヤマウチ

海しょくにん手ぬぐい

南三陸町の若い漁師たちが製作したオリジナル手ぬぐい。夏場に大活躍のアイテムです！南三陸町の海をイメージしたカラーと絵柄は、インテリアとして壁に飾ってもよし！
◇製造元：海しょくにん

モアイの箸置

モアイは、南三陸とチリとの友好のシンボル。さんさん商店街には本物のイースター島のモアイが設置されています。そのモアイが箸置きになりました。レジン（透明な樹脂）でできたモアイの箸置きはガラスのような風合いが涼しげで、夏にぴったりです。
◇製造元：レジン職人 Vent