

IWATE MACHI PAPER



03

2023
SPRING



岩
手
町
と
木



特集

木のある暮らし

木製の道具と料理。

interview 木との時間、手の営み

Bons Rapports の厨房から

IWATEMACHI information



TAKE FREE

木のある暮らし

時代が移り変わっても 人々の日常を 豊かにしてくれる『木』

太古から人間の生活には欠かすことのできない『木』。どんなに時代が移り変わっても『木』が果たす役割は数え切れず、建材として、燃料として、箸や食器、紙などの素材として、何役も担ってくれています。今回の号では、私達の日常を豊かにしてくれる『木』をテーマに、岩手町における『木』と人との関わりのほんの一部をご紹介します。

岩手県の内陸北部に位置する岩手町は、町の総面積のうち森林面積が 26,985ha と全体の 74.86% を占めており、まさに『木』に恵まれた土地です。実際に岩手町を訪れると、360 度山々に囲まれた景色が広がり、春は山桜の淡いピンクの装い、夏は生命力溢れるグリーン、秋は紅葉が織りなす錦色、冬は雪を纏った白銀の世界、と四季折々で姿を変えていく木々の様子がご覧いただけます。

そして、『木』の特徴と言えば、木目。ひとつとして同じ模様はなく、まさに自然が生み出すアートと言えるでしょう。木目が活かされた床や家具は不思議と温もりが感じられて、長く使えば使うほど味わいも深まります。近年は『木育（もくいく）』という言葉も耳にしますが、木のおもちゃは子どもの五感に良い影響をもたらし、想像力や表現力、感性豊かな心を育むことにも繋がるようです。また、幼い頃からの木に触れる経験を通じて、森や山などの自然と共に生きることの気付くきっかけにも。

そんな『木』はさまざまな道具の材料としても活用されていますが、今回は調理道具である『せいろ』をピックアップ。せいろに興味はあっても、実際に使ったことがない人も多いのではないのでしょうか。岩手町出身のスパイス料理家・鈴木喜江さんに、せいろの使い方や簡単にできる野菜蒸しの作り方を教えて頂きました。ぜひレシピとあわせてお楽しみください。(P3,4)

さらに、『木』を材料として、ものづくりに励む職人が岩手町で活躍しています。インタビューページでは、普段なかなか見ることのできない職人達の貴重な作業風景とともに、彼らと『木』の関わりに密着した姿をお届けします。(P5,6)

『木』が持ち合わせるさまざまな魅力、そして『木』と共に生きる人々の眼差しを通して、自然に寄り添う暮らしのエッセンスを感じていただければ幸いです。





木製の道具と料理。



昔から愛されてきた万能な木製道具『せいろ』。
素材そのものを味わう蒸し料理で、楽しく温かなひとときを。

木製の調理道具の中でも、今回は『せいろ（蒸籠 / 蒸籠）』の魅力を探っていきます。日本では江戸時代から盛んに使われるようになり、主に杉・竹・ヒノキが素材として用いられ、杉く竹くヒノキの順で耐久性が上がります。大きさはさまざまで、円形以外に四角形の形状もあります。購入する際は手持ちの鍋に合うサイズを選ぶと良いでしょう。

さて、実際にせいろを使ったことがない、という方もいらっしゃるのではない

でしょうか。「香炉」をテーマに活動するスパイス料理家の鈴木喜江さんにせいろを使った蒸し料理を教えていただきました。鈴木さんは「調理をする場所＝良い香りがする器のイメージ」で、素材を調香するかのごとく、料理を通じて香りも楽しんでもらいたいです。

鈴木さんとせいろとの出会いは友人のお母様が使っていたせいろを受け継いだことに始まり、今では日常的に愛用しているとのこと。今回教えていただいたレ

シピは「食材をせいろで蒸すだけ」というとても簡単な工程ですが、食材の旨味がギュッと凝縮されて絶品！付けダレは、柿酢、ごま油、しょうゆ、ハバネロオイルで。ぜひ皆さんもお好みの調味料でアレンジをしながらお試しください。

また、鈴木さん考案のカルダモンやセロリの葉、レモンピールなどが餡に練りこまれたスパイス肉まんも試食させていただきました。エスニックな香りが広がり、食べながら癒されるひとときでした。

せいろの良いところ



せいろの良さは、手軽に調理できるので忙しい時に重宝するところ。お湯を沸かして食材を並べるだけで良く、蒸している間は他のことに時間が使えます。しかも火入れが均一なため、失敗も少ないでしょう。また、油を使わずヘルシーに食材そのものの美味しさを味わえます。野菜の他、ご飯やパンも蒸せるので朝食時にもおすすめです。

せいろのお手入れ方法



使用後は汚れが少ない場合、湿らせた布で拭くだけで良いです。(鈴木さんは柿酢を濾す際に使用し柿色に染まったサラシを愛用しているそう。) 汚れてしまった場合は、ぬるま湯でさっと洗います。その後、直射日光が当たらない風通しの良い場所ですっきりと乾かしてください。洗剤や漂白剤はせいろに成分が浸透してしまうため使わないことをおすすめします。

野菜蒸しの簡単3STEP



- 1) 鍋に7～9分目程度まで水を張り、沸かしておきましょう。湯気が出るよう、しっかり沸騰させるのがポイントです。また、熱による焦げつき防止のため、せいろ全体をしっかりと水で濡らしておきます。
- 2) 食材をお好みの大きさにカットしせいろに並べます。直接具材を置くことも可能ですが、クッキングシートやキャベツなどの葉物野菜を敷くと具材のくっつき防止に。また二段三段と重ねる場合は下段に火の通りにくいもの、上段に火の通りやすいものという順番でのせましょう。
- 3) 沸騰した鍋の上に②のせいろをセットし、蓋をします。中火程度で、具材に火が通るまで加熱すれば完成です！※途中でお湯が足りなくなったら熱湯を足してください。空焚きにならないように注意しましょう。



鈴木喜江さん



岩手町出身、盛岡市在住。アロマセラピーインストラクター資格取得後「スパイスやハーブ、アロマを日常的に楽しんでもらうこと」をテーマに、出張料理やワークショップ、セッションなどを多方面で開催。多様な食文化と旬の食材を組み合わせたオリジナルレシピが好評。休日は着物を着てお茶のお稽古に出かけることも。

○ Instagram アカウント ○

活動について発信中！ → @ko_ro_spices



interview

木との時間、手の営み

『木』と対話し、命を吹き込む人々。

岩手町でものづくりを生業とする職人達に密着し、木とともに歩んできたそれぞれの人生を紐解いていきます。



『木』と向き合い、『人』に寄り添い、丁寧なものづくりを志す木工家



1



2



3

1 製作物の型版。苦勞したという木馬作りは何度もヒアリングを重ね完成した。
2 妹さんの出産祝いに製作中の本棚。思い入れもひとしお。3 工房には様々な種類の木材が並びそれぞれに表情がある。



木工家 佐藤貴文 さん

1978年11月10日生まれ。岩手町柳橋地区出身。静岡県の大学を卒業後、家具メーカーに就職。2018年にUターンし、家具工房『T FACTORY』をオープン。

MY FAVORITE IWATEMACHI

『手作りほうき ハキハキ美人』

材料となるほうき草の栽培から製品化まで全て手づくりのほうきは軽くて丈夫。使いやすいので、サイズ違いで愛用しています。

『木』と人との関わりの中で特に馴染みのある物といえば、家具ではないでしょうか。岩手町出身の木工家、佐藤貴文さんは家具工房『T FACTORY』を構え、家具をはじめとした様々な木製作品を生み出しています。

佐藤さんは高校卒業後、静岡県の大学に進学し、卒業後は家具メーカーに就職。木材加工、家具の組み立て、塗装作業などを経験しました。もともとクリエイティブな仕事に関心があった佐藤さんは、次第に家具作りの世界に心惹かれていきます。その後、職業訓練校で専門的に木工を学び、2018年に帰郷。自身の工房をオープンし、木工家として歩み始めます。

仕事をする上で大切にしていることは、会話。受注生産が主なため、お客様一人ひとりの趣味・志向、家具への想いを知るべく丁寧なコミュニケーションを心がけています。また、自然素材である木から作られる家具は一点物という特別感や、心地よい肌触りを感じられる点が魅力、とも語ってくれました。今後はカトラリーなどの小物製作やオリジナル商品企画にも挑戦していきたい、と新たな展開も計画中。木への深い愛情から生まれる作品はどれも長く使い続けたいものばかり。地元・岩手の無垢材を使用した家具に興味のある方はぜひ佐藤さんに相談してみたいはいかがでしょうか。

お問合わせはこちら…090-6572-7991



弓師 杉友重 さん

1994年9月7日生まれ。岩手町愛宕下地区出身。神主の養成学校を卒業後、御弓師柴田勘十郎氏に師事。5年間の修行を経て2019年にUターンし、『弓工房 杣』を開業。

MY FAVORITE IWATEMACHI

『愛宕山』

小さい頃から親しみがあり、散歩や気分転換によく登っている『愛宕山』。山や自然の中での遊びがリフレッシュの時間です。

『木』を材料として扱う職人の中でも、一際珍しい弓師。岩手町出身の杉友重さん（本名：杉友介）は『弓工房 杣』を構え、東北唯一の弓師として日々弓作りに精魂を注いでいます。

幼い頃からものづくりが好きで、自分の手で何かを作り出す仕事に憧れを抱いていました。そして高校時代に弓道部で活動していた折、京都の弓師と運命的な出会いを果たします。弓作りの世界へと導かれるまま、高校卒業後は京都へ渡り、神主の養成学校で神主資格を取得。その後、ついに憧れの師匠の元に弟子入りし、弓作りに打ち込みます。5年間に渡る厳しい修行の末、2019年に帰郷し、岩手町に工房を開きました。

仕事へのこだわりは弓作りの要となる道具。市販されていない代わりに自ら手作りした数々の道具を使い分けながら、丁寧に作業を進めていきます。木や竹などの天然素材を扱うことは難しくもあり、面白くもあるのだとか。今後は地元の鹿を使ってニベ（※古くから弓作りに使用される鹿皮由来の接着剤）を作ることに挑戦していきたい、と次なる野望も語ってくれました。

28歳という若さながら職人として日本の伝統産業を受け継ぐその佇まいからは、荘厳かつ崇高な使命感が伝わってきます。弛むことなく精進し続ける杉さんの更なる活躍に注目していきたいですね。

お問合わせはこちら…090-8789-1882

手製の道具と研鑽の精神でひたむきに
技を極めつづける、東北唯一の弓師



1



2



3

1 真竹にハゼノキなどの木材を貼り合わせ芯材を作るところ。弓作りの工程は200以上も。
2 使用する道具の多くが手製。メンテナンスをしながら使い続けている。3 自作のニベ。100年後も使える本来の弓作りを目指す。

Bons Rapports の厨房から

今回は茹でて溶け出すキャベツの栄養素も一緒に摂取できるよう工夫しています。心にも体にも優しい味をお楽しみください。



まるこ りえこ
ぼん らばーる店主 圓子理江子さん

RECIPE 01

春みどりといなきびのリゾット

材料
〔2、3人分〕

- ・キャベツ…小ぶり半個
- ・溶けるチーズ…適量
- ・玉ねぎ…半個
- ・白コショウ…適量
- ・キャベツ用水…500ml
- ・塩麹…小さじ2杯
(なければ天然塩でも)
- ・いなぎび…100g
- ・牛乳又は豆乳…300ml

※塩麹の作り方はぼんらばーる料理教室で教えていますのでお気軽にお問い合わせください！

春みどりキャベツはビタミンC、カリウム、食物繊維がたっぷり。いなぎびは、コレステロール値を下げるナイアシンや亜鉛、鉄などが豊富でどちらも免疫力を高め、風邪予防にも効果的です。

- ① いなきびを目の細かいザルに入れて洗い、深めのフライパン又は厚手の鍋に入れたっぷりの水で約15分位弱火で茹でる。
(途中、水がなくなってきたら差し水で調整し、芯が無くなったところで火にする。)
- ② キャベツは、外側の色の濃い葉を数枚剥き、程よいザク切りにしておく。
- ③ 他のキャベツもザク切りにして、芯も捨てずに玉ねぎと一緒に薄切りにする。
- ④ 鍋に③の材料と水を入れて中火にかけ、キャベツがしんなりしたら火からおろす。粗熱が取れたら、ミキサーで攪拌する。
(春みどりキャベツの甘い香りでいっぱい！)
- ⑤ ①の鍋に④を入れ、②の春キャベツと牛乳、塩麹を入れ、焦げ付かないようにゆっくりかき混ぜる。
- ⑥ 程よくとろみが出たところで、白コショウ、チーズを加え、盛り付ける。

見た目も味も
優しくほっこり。



RECIPE 02

味噌風味の春みどりコロッケ

材料
〔12個分〕

- ・キャベツ…小ぶり半個
- ・味噌…小さじ1杯
- ・エリンギ…大1本
- ・コショウ…少々
- ・ジャガイモ…1個
- ・小麦粉…適量
- ・豚バラスライス…6枚
- ・パン粉…適量
- ・卵…1個
- ・塩麹…小さじ1杯
(なければ天然塩でも)

- ① ジャガイモは、一口大にして茹で潰す。
(新ジャガの場合は皮付きでも美味しいです)
- ② キャベツとエリンギを粗い千切りにし、塩麹で揉みしんなりさせる。
- ③ ①と水気を切った②を混ぜ、味噌、コショウを入れ、まんべんなく混ぜる。
- ④ 12等分して豚バラで巻き付け、丸める。
- ⑤ ④に小麦粉をまんべんなくまぶし、溶き卵・パン粉をつけ、170度の揚げ油で、上下を優しく返しこんがり揚げ、盛り付けをする。
※ポイントは、小麦粉をしっかりとまぶすことと油に入れてからあまり触らず、優しく上下に返すこと。

外はサクサク、
中はほくほく！



Bons Rapports (ぼんらばーる) 住所: 岩手県岩手郡岩手町川口9-98-4 / 電話番号: 0195-65-2128 / 営業時間: 18:00-23:00 / 定休日: 火曜日 (他、不定休あり)

IWATEMACHI information



公式 Web サイト
<https://iwatetown-sdgs.jp/>

『きこえるいわて』は、岩手町との様々な繋がり方をお届けする、岩手町 SDGs 未来都市共創プロジェクトの公式 Web サイトです。私たちは、2020年に岩手町 SDGs 未来都市共創プロジェクトを発足させた当初から、自然やその土地に住む人々の声に耳を傾けることを大切にしたいと考えていました。豊かな自然や土地が奏でる音、人や暮らしが織りなす音、その一つ一つに感覚を研ぎ澄ますと、ただ目で見ただけでは気づけない魅力がたくさん見えてきます。その体験を多くの人に届けたい、そして岩手町との出会いははじまりをつくり、まちの中の人、外の人、岩手町とのつながりを深めてほしい、そんな想いから一生懸命に作りました。ぜひご覧ください。

RENEWAL

instagram



@kikoeru_iwate

岩手町公式 Instagram では SDGs 未来都市共創プロジェクトの他、イベントのお知らせや飲食店の紹介など岩手町の様々な情報もお届けしています。



STUDIO PEOPLE

「ひと、もの、本来の美しさを写す」をコンセプトに自身が良いと思う写真、それに見合った商品を提供する場所を作るため2020年より岩手町へ移住。現在は出張写真、ロケーションフォトなどを中心に活動中。



編集・デザイン / AYA KOBAYASHI 文 / MIKI SUGAWARA
撮影 / FUKA SUMIYA (STUDIO PEOPLE) 協力 / 岩手町

このフリーペーパーは岩手町に移住した女性3名で作っています。