

やまたらけ

YAMADARAKE

APRIL

No. 52

2012

角谷のおばあちゃん直伝！ 早川に伝わる 民間療法

毎日を健康で元気に過ごすこと。きつと誰もが求めることです。が、それでも怪我や病氣と無縁の暮らしは難しいものです。地域差があります。現代は、何かあればすぐに病院に行け、薬も手に入ります。しかし、昔は、病院は遠く、交通も不便なので、自分や家族が怪我をしたり体調がすぐれないときには、まず自分で対処するしかありませんでした。そこで使われて来たのが、民間療法。民間療法は、家族の健康を守る為に欠かせない知恵として、親から子へ、子から孫へと代々教え伝えられてきました。昔は、怪我や体調不良の時に備えて、家の軒先に乾燥させた薬草が吊してある光景がよく見られたそうです。現代では、使う場面が減ったこともあるでしょう。その知恵を持つ人はぐんと減ってきました。

角瀬集落に住む角谷(かくたに)とみ江さん(91歳)は、昔から伝えられてきた民間療法の知恵を沢山知っていると、近所でも有名な方。そんな貴重な知恵を、ほんの一部ですがご紹介します。野山にある植物が、その使い方を知ること、とてもありがたい物に見えてきます！(小谷安矢)



その1
もちぐさ
(ヨモギ)の
お灸



おばあちゃん
の民間療法で
欠かせないのが
お灸。ひんぐるが

えし(ねんざ)や扁桃腺のお灸は、ご近所
さんから七面山にお参りにくるお客さ
んまで、沢山の方に据えてきました。

おばあちゃんは、お灸をはじめ、葉草
の使い方の多くを父親から教わったそ
うです。ひんぐるがえしのお灸は、おば
あちゃんが小学校低学年の時ふざけて
遊んでいて足首をくじき、お父さんに
「足をつんだしてみろ」と言われて、ねん
ざに効くツボの探し方や、お灸の据え方
を教えてもらいました。

おばあちゃんと親戚の望月伸二さん

は、小学校低学年の頃、感染症にかかっ
て扁桃腺が腫れ、家族に言われて、おば
あちゃんにお灸してもらいました。そ
れが初めてのお灸で、中学生の頃には、
また別のお灸をやってもらったそうで
す。

また、数年前のことです。同じ角瀬集
落に住む望月ゆみみさんは、坂道で足を
くじいて数日シブをしていましたが、
腫れがひかずにいました。用事があつて
おばあちゃんの家に行ったら、ゆみみさ

③残った繊維をまるめて、
お灸に用いる。

②ひんぐるがえしの場合
足を内側にくじいた場
合、くじいた足と同じ方の
手(右足なら右手)で足首を
はさんで、人差し指の先で

①もちぐさの下の方の乾い
たところを探ってくる。(乾
いた葉がなければ、火であ
ぶって乾燥させる)

②手で良く揉んで、乾燥し
た葉を落として繊維だけ残
す。

触て少し痛いところがツ
ボ。そこに米粒大のお灸を
据える。足をくじいて一日
目なら1つ、二日目なら2
つ据える。

足の外側の場合は、ねん
ざした足と反対の手で同じ
ようにやる。

触て少し痛いところがツ
ボ。そこに米粒大のお灸を
据える。足をくじいて一日
目なら1つ、二日目なら2
つ据える。

足の外側の場合は、ねん
ざした足と反対の手で同じ
ようにやる。



その2
ねんざや
打ち身に、
キハダ

んが足を引きずっているのを見て、その
場でお灸をやってくれました。「やって
もらったし、治るかな」と気楽にいたら、
気がつけば痛くなくなっていたそうで
す。

山や畑を歩いている時など、ついつ
い足を踏み外すなどして足をくじいた
時には、「キハダ」も使えます。外の茶色
の皮を剥くと、内側はとて鮮やかな黄
色。この内皮をすりおろし、塗り薬状に
したものを患部に塗れば、ねんざの程度
にもよりますが、3〜7日くらいで良く
なるそうです。

打身の他、胃腸の調子が悪い時に
は、キハダの焼酎漬けを飲むと良い
そうです。内皮は舐める
と大変苦く、胃腸に効き
そうだと悟れます。

キハダは黄蘗(おうば
く)とも呼ばれ、健胃薬
として有名な高野山の陀羅尼助
(だらにすけ)もキハダが主成分。現代
は、胃腸の薬として用いられることが



おばあちゃんの家裏山でとれたというキハダを見せて頂いた。

【方法】

- ①キハダを水につけてやわらかくして、表面のゴワゴワした皮をむく。
- ②残った黄色い部分をおろしがねでする。
- ③すったキハダを、同量の小麦粉、酢と混ぜ合わせる。
- ④塗り薬くらいのがめらかさになったら、患部に塗る。



骨折に ニワトコの シップ

角谷のおばあちゃんが子育て真っ只中の頃。七面山で薪を運んでいて、転んだ拍子にすねを痛めてしまいました。骨を痛めたようでしたが、まだ、子どもが小さく手が離せなかったこともあり、すぐには病院に行けない状況。そこで、お舅さんが「ニワトコ」のシップで応急処置をしてくれました。

数日シップを続けた後、近くの病院で先生に診てもらったら、「良い対処をした！」とお褒めの言葉。この処置の効果もあったので、1週間程で歩けるようになりました。

おばあちゃん自身のこんなエピソードがあるニワトコは、接骨木(せつこつぼく)とも呼ばれ、名前の通り、昔の接骨医が骨折の治療に使ったという話もあります。また、一般的には、花、葉、茎を乾燥させたものを煎じて飲めば風邪に、手ぬぐいに包んでお風呂に入れれば、神経痛、リウマチに効くとも言われています。



【方法】

- 1 ニワトコの葉を塩で揉む。
- 2 患部にはって、取れないように手ぬぐいを巻く。
- 3 黒い汁が出るので、服などを汚さないよう、1日に3〜4回手ぬぐいを替える。



その4 目薬になる サルブドウ

次は、おばあちゃんが近所の人を処置したエピソード。

七面山の坊に勤めていた方が、草刈りをしているときに、刈った草が目に入り、「痛くてたまらん！」とやって来ました。そこで、さっと山までサルブドウを採りにいき、目薬(サルブドウの汁)をさしてやりました。その時と寝る前、夜遅くと3回さしたら、翌朝には痛さも消え

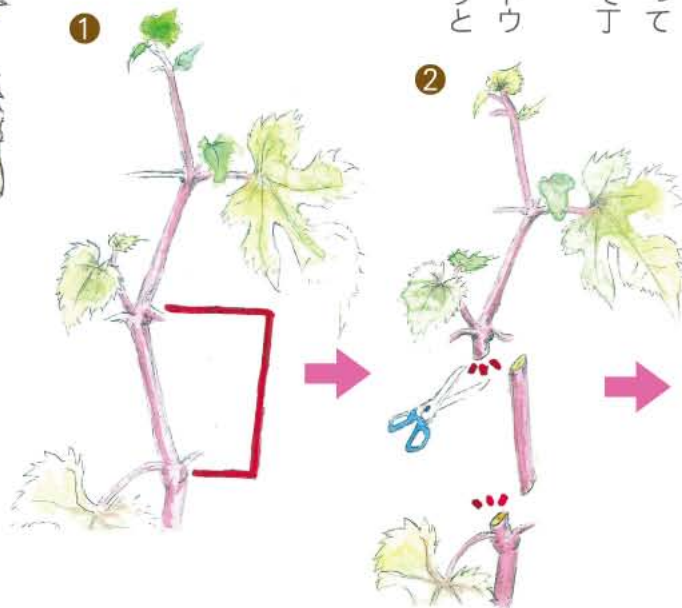
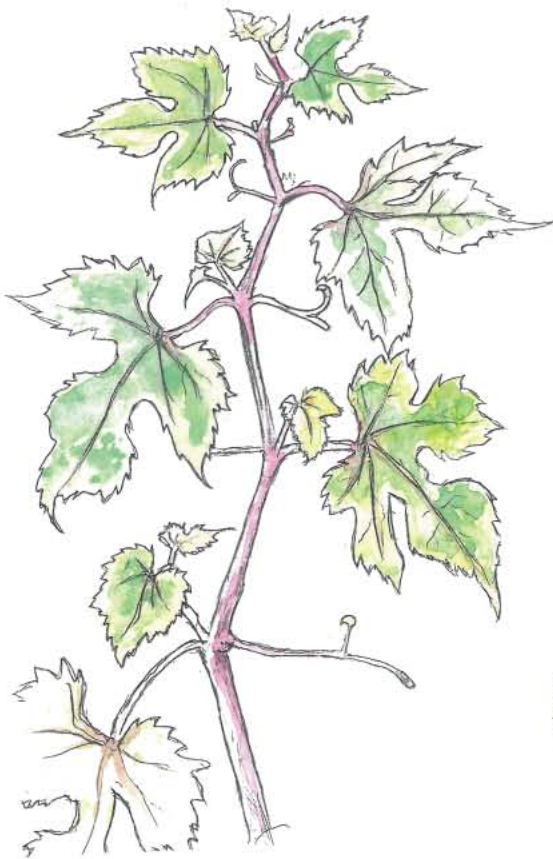
て、普段通り仕事へ。万が一、また痛くなった時のためにと、おばあちゃんはサルブドウの枝を持たせてやったそうです。

こんな風に、おばあちゃんは、具合の悪い人がやってきたときには、ずっと痛いのはつらいから、早くよくなって欲しいという思いで、すぐに、そして丁寧に対応してきました。

サルブドウは、一般的にはノブドウと呼ばれ、東北地方ではウマブドウとも呼ばれています。

【方法】

- 1 サルブドウの3年目くらいの古い節を探す。
- 2 節の両端を斜めに切る。
- 3 片方からストローの様に息を吹く。もう片方から出て来た雫をそのまま2滴くらい目にさす。



木が水を吸い上げている暖かい時期は、雫が出やすいけれど、11月〜3月頃は幹に水分が少なく、雫が出にくい。



その5 切り傷、擦り傷に カントウツル(ヘクソカズラ)

へ(屁)クソ(糞)カズラという別名の通り、特有の臭い匂いがあるのですが、白い美しい花が咲くことから、早乙女花(さおとめばな)とも呼ばれます。

このカントウツルの葉を、切り傷や擦り傷に使えば、傷口が化膿せずにきれいに治るそう

です。おばあちゃんは、家の側にあるカントウツルを、切らずに大切に生やしています。

薬用植物の中には、タンニン(渋)を含むものが多く、これが炎症を抑えたり、菌を抑えたりするとして、民間療法の一つになっています。ヘクソカズラには、果汁を用いる方法もあり、他の薬草が少ない冬に実が熟していることから、重宝されています。

- 【方法】**
- ① 葉っぱを水で洗う。
 - ② ライターなどで両面をあぶって、やわらかくする。
 - ③ 揉んで、傷口に2枚ほど巻けば、びたっと張り付く。



その6 腎臓、 糖尿病には 朴の実

朴の実は、長い年数が経った木にしか成らないとても貴重なもの。20年程前までは、七面山登山口のお店へ、お土産用として一つ500円〜1000円程で

卸されていました。木から落ちた実は、軒下に干すなどして、カラカラに乾燥させて、保存しておきます。煎じて飲めば腎臓に良く、お茶のように一日に何回も飲むのが肝心。糖尿病の改善にも良いそうです。

漢方では、朴の樹皮が厚朴(こうぼく)

- 【方法】**
- ① まずは朴の実にお湯をかけて、それを飲む。
 - ② 2回目からは煮出したものを飲む。1つの実で5回くらい抽出できる。



として用いられており、鎮静作用や抗消化性潰瘍作用、血圧降下作用、筋弛緩などの効果があるとされています。

「自分で手をかけることを大事にしてほしい」と語るおばあちゃん。手間も時間もかかるけれど、途切れることなく昔から続けられてきたことには、根拠があるからと語ります。確かに、薬草には科学的に効能が裏付けされているものもあり、先人の知恵の尊さに気づかされま



す。おばあちゃんは、早川町には山に行けばたくさんさんの薬草が手に入る良い環境が残っているからこそ、この知恵を後世に伝えていきたいと強く思うそうです。

また、最近では、便利になった反面、人任せの部分が多くなって、人の道徳心が低くなっていると感じるそうです。自分の手をかけて生活すれば、自分でできないことや、人にかけてもらうことのありがたさ、そして人と支え合う大切さに気づき、正しく生きようとする。これは、おばあちゃんにとって、親の背中を見て育つ中で自然に身についたものでした。

民間療法も、自分の手をかけてつくり上げる暮らし方の一面です。民間療法の知恵と一緒に、人としての心のあり方も受け継いでいきたいと感じました。



近くの山へ、薬草を探しにいった時、おばあちゃんの草花を見る表情が、とても生き生きとしているのが印象的でした。

※今回ご紹介した方法は、代々口承により受け継がれてきた民間療法です。科学的及び医学的な理論体系が確立されている訳でなく、確実に治ることが保証できるものではありません。また、自然の中には有毒な植物もあります。むやみに試すことはお控え下さい。

- 参考文献
- 『日本の薬用植物』 小林正夫著 農文協
 - 『野山の薬草 見つけ方と食べ方の図鑑』 伊那谷自然友の会「編」 農文協
 - 『原色薬草』 伊沢凡人、富成忠夫、秋山久治著 家の光協会
 - 『自分でつくる健康茶』 大海敦著 農文協

早川旬の直送便

直送便ウェブサイトでは、その他の商品も販売しております。会員割引も適用できますので、ぜひご利用下さい。

<http://shop.joryuken.net/>

春のおとずれ、山からの恵み 「早川町産・山菜の詰め合わせ」

春を告げる食べ物と言えば、そう、おいしい山菜ですよ！年に一度の山からの恵みです。早川の大自然が育んだ山菜の、香り高い風味を楽しむことができます。天ぷらや和え物、お好きな料理でお楽しみください。栽培品で満足されなかった方や、早川の山菜をまだ食べたことがない方はぜひ味わってください。



右から、コシアブラ、タラの芽、ウド、ワラビ、コゴミ

内容／500g以上
※タラの芽、コゴミ、コシアブラ、ウド、ワラビ、ウコギ等から時期に合ったもの3～4種類の山菜をお送りします。

価格／通常 2,000円＋送料
会員 1,800円＋送料

発送／4月下旬以降、注文順に発送
締切／4月23日(月)まで

早川の素材がぎっしり詰まった！ 「早川町ご当地アイスセット」

この冬、ご当地アイスに、新しい仲間が増えました。「ポポのシャーベット」と「ころ柿のアイスクリーム」です。この新しいアイスと従来販売していた、「ポポのアイスクリーム」と「雨畑茶のアイスクリーム」の4種類を、セットにして販売いたします。早川町のご当地アイス、ぜひ食べ比べてみて下さい！

- 通常セット(6カップ)
内容／4種類計6個セット ※1カップ100ml
価格／通常 1,800円＋送料
会員 1,620円＋送料
- ボリュームセット(12カップ)
内容／4種類計12個セット ※1カップ100ml
価格／通常 3,600円＋送料
会員 3,240円＋送料

発送／4月下旬から注文順に発送
締切／通年受付

- ①ポポのアイスクリーム(中上)
- ②ポポのシャーベット(右)
- ③ころ柿のアイスクリーム(左)
- ④雨畑茶のアイスクリーム(中下)

この4種の中から、お好みのアイスとその個数を指定いただけます。ご注文時にお申しつけください。

送料は、どちらのセットも同額ですが、冷凍のため基本料金に210円がプラスされます。



■ご注文・お問い合わせ先■

※会員価格は、早川サポーターズクラブ、及びNPO法人日本上流文化圏研究所の会員に適用されます。

NPO法人 日本上流文化圏研究所 (やまだらけ編集部)

TEL. 0556-45-2160 (9:00～17:30) FAX. 0556-45-2268 E-mail shop@joryuken.net

注文者氏名、住所、電話番号、お送り先氏名、住所、電話番号、商品名、数量をご連絡下さい。ファックス、メールの場合、折り返しご連絡いたします。3日経っても連絡がない場合は、お手数ですが電話でお問合せください。支払いは、商品と一緒に請求書をお送りしますので、指定の金融機関へお振込みください。

送料は、全ての商品の基本料金が、普通便 740円 で関西、中国、四国、九州、東北、北海道は+100円～420円 がかかります。

5/19,20 初めてのバードウォッチングツアー
「夏の鳥を探そう」

～バードウォッチングをはじめてみたい方にオススメ～

野鳥の種類、探し方、双眼鏡の使い方やなど、基本から丁寧にお伝えします。双眼鏡・図鑑の貸出もいたします。解散後は温泉でゆっくりくつろいでいただくこともできます。

日時/5月19日(土)～20日(日)
対象/中学生以上
※中学生は保護者同伴
参加費/10,000円/1名(税込み)
宿泊代、プログラム費、食費(2食)、障害保険料が含まれます。
定員/14名
※5月16日までに要申込



6/1-3 早川バードウォッチングツアー
「憧れの夏鳥に出会う」

～バードウォッチングが大好きな方にオススメ～

「幻の赤い鳥」アカショウビンや、オオルリ、キビタキ、クロツグミなどの歌の名手を探しに出かけます。夜明け前に出かけて、一斉に鳴き始める鳥たちの合唱に耳を澄まし、野生動物の生活に迫ります。

日時/6月1日(金)～3日(日)
対象/中学生以上
※中学生は保護者同伴
参加費/21,800円/1名(税込み)
宿泊代、プログラム費、食費(6食)、障害保険料が含まれます。
定員/14名
※5月28日までに要申込



申込・お問い合わせ先
「南アルプス生態邑 野鳥公園」または
「南アルプス生態邑 ヘルシー美里」
【野鳥公園】TEL/FAX: 0556-48-2288
mail: yacho@hayakawa-eco.com
【ヘルシー美里】TEL: 0556-48-2621
FAX: 0556-48-2622
mail: info@hayakawa-eco.com



どちらのツアーも宿泊場所は「光源の里温泉 ヘルシー美里」です。JR身延線「下部温泉駅」または高速バス「飯富停留所」からの送迎ができます。詳しくはお問合せください。早川サポーターズクラブ会員は、どちらも1割引で参加できます。

ツアーの詳細はこちら
http://www.hayakawa-eco.com/yacho/eventlodging_haru.htm

締め切り間近! 定員に達していたらすみません!

5/11-13 山梨県早川町の田舎暮らし3日間
南アルプスの麓・日本で一番人口の少ない「やまだらけ」の町

2泊3日で、たっぷり新緑の早川町を楽しめるツアー! 住民自らがガイドや講師となり、自然・人・歴史・文化の大切さ、楽しさ、豊かさをお伝えします。この時期ならではの体験もあります。みなさんお誘い合わせの上、是非ご参加ください!

<1日目>奈良田集落散策=昼食=民謡・民話鑑賞、体験=奈良田の里温泉入浴=宿泊=<2日目>新緑ウォーキング(七面山登山口～赤沢)…宿赤沢宿散策…新茶摘みお手伝い=赤沢宿宿泊=<3日目>野草摘みと天ぷらづくり体験=昼食=解散



日程/5月11日(金)～13日(日)
料金/大人一名 48,800円

問い合わせ先「株式会社農協観光 首都圏支店」
電話: 03-6665-0002 FAX: 03-3213-1072
URL: <http://ntour.jp/> 営業時間: 平日 9:00～17:30

豪華賞品? が当たる
やまだらけクイズ! 30

問: 目薬になるサルブドウ。サルブドウというのは、早川での呼び名。一般的にはなんと呼ばれているでしょう。

- 答1, ノブドウ
- 2, ヤマブドウ
- 3, ウミブドウ

正解者の中から抽選で1名様に、「早川の山菜」をプレゼントします!

前回のクイズの正解は、2の「たつ」と「へび」でした。抽選の結果、市川さん(身延町)、芹澤さん(甲府市)、中山さん(甲府市)が当選しました。おめでとうございます!

今回は応募総数21通、正解者数17名でした。

早川町が
生き残る道は
自然を守ることにある

西山温泉 元湯 蓬莱館

〒409-2702 山梨県南巨摩郡早川町湯島 73
TEL: 0556-48-2211(代)/FAX: 0556-48-2366

奈良田温泉
七不思議の湯
白根館

日本秘湯を守る会々員

〒409-2701
山梨県南巨摩郡早川町奈良田 344
電話: 0556-48-2711
www.nukuyu.com/shiranekan/ FAX 0556-48-2770

毎分 1,630ℓ 湯温 52℃の相創自噴火温泉では日本唯一を誇る新湯湧出
全てのお風呂、客室風呂、給湯、シャワーに至るまで 源泉掛け流し

全館源泉掛け流しの宿
西山温泉 慶雲館

〒409-2702
山梨県南巨摩郡早川町西山温泉
TEL 0556-48-2111
FAX 0556-48-2611 <http://www.keiunkan.co.jp>

地元密着の店

有限会社 スーパー岩田屋

山梨県南巨摩郡身延町飯富 1383 番地
TEL: 0556-42-2125 FAX: 0556-42-2299

〒400-0606
山梨県南巨摩郡富士川町十合 4249
電話 0556-27-0224
ファクシミリ 0556-27-0227

十谷上湯温泉
源氏の湯

日本秘湯を守る会々員 www.nukuyu.com/genji-yu/

新築、改装、マイホームの事なら何でもおまかせ

日本建築のプロフェッショナル
望月工務店

〒409-2713 山梨県南巨摩郡早川町保 1792
TEL.0556-45-3016 FAX.0556-45-2661(工場)

4/7-22

民具素描にみる森林と共に暮らした先人達の技と工夫
「川崎和彦・民具素描画展」



赤沢宿の保存修復に拘わり 18 年になる建築家の川崎和彦氏は、地元に残る数々の伝統的な農耕具や日常雑器、重要伝統的建造物群保存地区を守る活動の中で出会った民具類を緻密な素描画によって描いています。それらの素描画に描かれている多くは、今では使われることがなくなり、それらを作る担い手もいなくなった物で、現代において大変貴重な記録資料となっています。自然と共に暮らし

た先人達の知恵と工夫を記録した民具素描画展です。

日時 / 4月7日(土)～22日(日) 10:00～17:00
休館日 / 月曜日・火曜日(祝日の場合営業し、水曜日が代休)

問い合わせ先「はやかわ創造空間 COCOROTO」

住所：山梨県南巨摩郡早川町保 1525
電話：0556-45-2770 E-Mail：cocoroto.cs@gmail.com
展示会の様子はこちら <http://cocoroto.cocolog-nifty.com/blog/>

4/20-22

徳島 LED アートフェスティバル HOP
現代美術家・木村崇人さん(早川町在住)
の新作「虹の雲」が見られます！

徳島 LED アートフェスティバルに、白い雲に虹を映し出して 3次元で光りの三原色を体験できる「虹の雲」が登場！自宅や現地で、雲や光の具合の実験を重ねて完成しました。虹に包まれた世界で、光の不思議を体験してください！

日時 / 4月20日(金)～22日(日) 18:30～

場所 / 徳島中央公園
公式 HP <http://tok-led-artfest.net/>
木村崇人さん HP <http://www.takahitokimura.com/>



※左は作品のイメージです。2013年の本番に向けて、実験的な展示が行われます。

5/2-20

「山翡翠クラブ/野鳥写真展」



山翡翠クラブの皆さんが、美しい野鳥達を写した力作の数々を展示紹介致します。普段、じっくり観ることの出来ない鳥達の一瞬の姿が、写真を通じてじっくりご覧頂けます。写真展との同時開催として、野鳥公園のスタッフが皆さんに鳥や自然の事を色々教えてくれる企画もあります！

6/2-24

「山岳パノラマ写真展」

シルバークライマーの望月勝信さんが撮影した新作のパノラマ写真を中心に、山頂に向かうまでの道中で写した南アルプスの自然の姿も共にご紹介したいと思います。



4/22

今度は大島集落・森林組合事務所周辺で開催！
「はやかわトラねこ市」

昨年スタートしたこの朝市。今回は会場を大島に変更。町の観光物産推奨品、旬の農産物、工芸品など、早川ならではの物産を積んだ軽トラやネコが、県道沿いに並びます。抽選会では、豪華賞品をゲットできるかも！

日時 / 4月22日(日) 9:00～13:00

会場 / 早川町大島(県道沿い)
※森林組合事務所周辺

サポーターズクラブ会員は、どちらも
会員証提示で石臼碾き珈琲1杯無料！



5/3

2年ぶりに開催！
「第35回南アルプス早川山菜まつり」

南アルプスの雄大な自然に囲まれた早川町の、春の味覚を楽しむ恒例のお祭りです。たらの芽、コシアブラ、ウド等の山菜を直売。天ぷら用具、コンロなどを持参して、買った山菜をその場で味わうのも可！
その他にも早川町の特産物や、そば、ほうとう、魚のつかみ取り、歌謡ショーなど様々な催し物が行われます。

日時 / 5月3日(祝)
9:00～15:00

会場 / 町民スポーツ広場



問い合わせ先「早川町役場振興課」

住所：山梨県南巨摩郡早川町高住 758
電話：0556-45-2511



浜田屋商店
電話 0556-48-2311

早川町で感動体験を・・・
南アルプス生態色
光源の里温泉 ヘルシー美里
南アルプス邑野鳥公園

ご予約・お問い合わせ
TEL/0556-48-2621
<http://www.hayakawa-eco.com/hmisato/>

豊峰七面山の登山口であなただの旅を支える

株式会社 俵屋観光
バス ジャンボタクシー

有限会社 俵屋旅館
宿泊 宴会 法事などに

〒409-2732
山梨県南巨摩郡早川町高住 621
電話 0556-45-2500

生命保険、損害保険のことなら
株式会社 さいとウエージェンシー
tel.055-280-3360 fax.055-280-3361

自動車販売、オートリース、レンタカーのことなら
有限会社 S・T・E・P
tel.055-280-3350



〒400-0422 山梨県南アルプス市荻沢 1356-1

パソコン、PCソフト、NTT 販売代理店、
プリンター、コピー機、OA サプライ

オフィス事務機(有)

〒409-3244
山梨県西八代郡市川三郷町岩間 2077
TEL.0556-32-1003 FAX.0556-32-1004

南アルプス街道の交通安全と
清流早川の自然を守ることを永遠のテーマに
地域社会の発展に貢献する事を目指します。

早川砂利協同組合

代表 井上 駿一郎
山梨県南巨摩郡早川町小橋 26
電話 0556-45-2450

古漬けを有効活用！

高菜のエビジャコいため

冬に漬けた白菜や大根、高菜などのお漬物。長く漬けて少しすっぱくなった「古漬け」は、炒めるとまた新しい美味しさに生まれ変わります。今回は、保集落の望月信子さんと新倉集落の辻美江子さんに、高菜の古漬けを使った炒め物をご紹介します。

今回使った高菜は、食改会長の高橋さん(No.47に登場)が、畑でとれた高菜を去年の11月に漬けたもの。よく漬かった高菜と干しエビやジャコの香ばしさが調和して、味付けも丁度よいあんばい입니다。「適量」ではなく、是非この分量で作ってみてください。ごはんのお供に、お酒の肴にどうぞ！

■材料

| | |
|-----------------|---------------|
| 塩漬け高菜……………300g | ごま油……………大さじ1 |
| 干しエビ……………20g | しょう油……………大さじ3 |
| ちりめんじゃこ……………20g | 砂糖……………大さじ1 |

■作り方

- ①一晩水に浸け塩抜きした高菜を5mm位の幅に刻み、絞ってしっかり水気を切る。
- ②干しエビとジャコを軽く炒る。*香り、旨味を引き出す。手を入れているのは、炒り具合を見るため。



- ③フライパンにごま油をひき、高菜を炒める。

- ④干しエビとジャコを入れ、砂糖、しょう油で味をつける。



小麦粉と卵を水で溶いた生地に④を入れ、フライパンで焼く。町民大好き、香ばしい薄焼きの完成！生地にごま油を入れると、よりなめらかに。



今回ご紹介した料理の他、手作りこんにやく2色(緑色はモロヘイヤ粉入り。粉も自家製!)、塩もみしたわさび菜、米粉にイチゴジャムを練り込んで焼いたものなどなど、たくさん手作り料理が並びました！



読者の声

●「待ってくれてる人がいる」。「帰ってくるとみんなが歓迎してくれる」。町外にいる同級生も、外に出たことで、それがとっても幸せなことだと思えます。「今度は自分が迎える側になるう！」という人もきっと出てくるはず。(小田原市Hさん)

●(保出身の方から)獅子舞は懐かしいです。伝統の行事をなくさないように、皆さん頑張ってください。(須賀川市Mさん)

●地元に残って頑張る若手の負担が気になります。外に出た人を呼び戻す魅力ある早川町にしてください！(甲府市Sさん)

編集部：前号は、地元の若者にも少なからず響くものがあつたようです。今後も頑張ります！

■NEXT やまだらけ

53号特集(6月上旬お届け)

「早川の学校給食」

早川の子どもの体の成長を支える学校給食。栄養バランスはもちろん、子どもたちが残さず食べてくれるように、そして地域に愛着を持ってもらえるように、毎日のメニューに様々な工夫がされています。給食を支える栄養士と給食センターのスタッフに密着し、早川ならではの給食の哲学にふれてみます。

早川町 望月石材店 ☎0556-45-2601
身延町 飯富展示場 ☎0556-42-4440

地域発展のお手伝い！地域の暮らしを守る！
早邦建設株式会社
H21 湯川工事用道路工事
【本社】〒409-2732 山梨県南巨摩郡早川町高住 645-27
TEL.0556-45-3000 FAX.0556-45-2268
【生コンクリートブランド】TEL.0556-45-2700
E-mail: soho@soho3000.com

かこさとし こどもの行事 しぜんと生活
4月のまき
文・絵 かこさとし
入学式、エイプリルフール、花祭、イースターなど、たくさんのお絵かき行事の由来をわかりやすく紹介する行事絵本の決定版！山梨県みやまの春の草花遊びも紹介。
★定価1,470円(税込) A4 変型版
★小学校低学年から大人まで
東京都新宿区市谷台町 4-15
小峠書店 TEL03-3357-3521 FAX03-3357-1027

鉛筆の名作「ハイユニ」 1ダース ¥1,764
文具の月未堂 TEL(0556)22-0445

おばあちゃんは、自分でも好奇心が旺盛と言われる通り、物知りで記憶力も抜群！知恵だけでなく、しっかりと自分の意見を持っていることに感銘を受けました。ある日、おばあちゃんが教えてくれた言葉、「鮎は淵に住む、鳥は木に住む、人は情けの下に住む」、おばあちゃんが近所の方々からとても大切にされているのを見ると、この言葉通り、人を思いやって生きてきたんだなと深く感じました。

山を覗けば宝の山
やまだらけ

発行元/フィールドミュージアム運営委員会
住所/山梨県南巨摩郡早川町葉袋430 〒409-2727
電話/0556-45-2160 ファクシミリ/0556-45-2268
ホームページ/http://www.town.hayakawa.yamanashi.jp/fm/