

やまたらけ

YAMADARAKE

AUGUST
No. 66
2014

ゆったり まったり 山のカフェめぐり

都会は人を忙しくさせる。ひっきりなしに通る人や車、二ヨキ二ヨキ生えたみたいに立ち並ぶビル。圧迫感がいっぱいあって「ちょっとそこらでひと休み」なんて言っても、その辺のカフェじゃ人があふれていて…。さて、どこに行けばいいんだろう、と考えてしまう。

そんな時、私は早川に行く。自然がたくさんあって、知らないことがたくさんある。そこへ新鮮な空気・知識・出会いを探しに行く。

早川のカフェに入ると、自分の欲しいもののきっかけがある。店内で休んでいると、お店のスタッフに声をかけてもらえる。一人ひとりを大切にしてくれる。これが新しい出会いの種みたいなものだ。店内には観光パンフも置いてある。スタッフはいいアドバイザーで、情報誌の中に書いてあることをさらに詳しく教えてくれたりする。すると、「これは知らなかった。次はここに行こう！」なんて気持ちがふくらむ。

美味しいコーヒーを飲みながら外を見ると、山々が広がっていて都会じゃ見られない景色に感動する。長居をしても怒られない。嘘みたいに気持ちが落ち着つく。今日を満喫しよう！とわくわく感が胸いっぱい広がる。

こんな体験都会のカフェでできる？
今号は、そんな「早川町のカフェ」特集。田舎だからこそ味わえる早川町のカフェの魅力・おすすめ情報をたっぷりお伝えします。(青沼寛子)



バルコニーからの景色。雨畑湖にかかるつり橋が見える。

緑に囲まれてゆったり 隠れ家のような カフェ「千丁木」

まず、初めに紹介するのは、雨畑にある硯の展示施設「硯匠庵」に併設されている、カフェ「千丁木」。館内の奥にあるので、知る人ぞ知る隠れたカフェだ。千丁木とは、地元にある山の名前(現在、地図では布引山)。一本の木から千丁の薪がとれる山、ということ、そう呼んだそう。

このカフェのメニューは、飲み物しかないが、ここの魅力はなんと、言ってもバルコニーから見える景色。雨畑湖が近い為、夏でも涼しく、山の景色を楽しみながらコーヒーを飲むと思わず時間を忘れてしまう。施設の横には吊り橋があり、たまに



アイスティー。ミントの葉が可愛い。
室内の休憩スペースでは、様々な形の硯を見ることが出来る。



カフェから吊り橋に止まるヤマセミが見られるなんてこともある。

もちろん館内では、硯の見学もおすすめ。硯匠庵は硯の博物館であり、ここで紹介される雨畑真石硯は、昔から全国の文豪墨客に愛された町自慢の特産品だ。
ここは景色を眺めたり、特産品に触れたりしながら、ゆったりとした時間を楽しむそんな場所。



- ◆メニュー◆
- ホットコーヒー ……350円
- アイスコーヒー ……400円
- 紅茶ホット ……300円
- アイスティー ……350円

ヘルシーな手作りジュースが嬉しい 町一番の有名店 「南アルプスプラザ」

続いて紹介するのは、町のインフォメーションセンターとしておなじみの「南アルプスプラザ」。ここは、1つに決めるのが難しいくらいメニューが豊富。今回特に注目したのは、7月から始めた「しそジュース」。味が濃厚で、クエン酸がたっぷり入っているから夏バテ予防にもなる。ミルクで割った「しそオレ」は、味が少し柔らかくなって飲みやすい。どちらも、無くなり次第終了してしまいうそうなので、早い者勝ちだ。

他のメニューでは、クリームソーダとカスピ海ヨーグルトがお勧め。



上から
クリームソーダ
しそオレ
しそジュース



右はカスピ海ヨーグルト。ブルーベリーが乗っている。

クリームソーダは、鮮やかな青色をしていて、とても珍しい。手作りのヨーグルトは酸味が強く、夏にぴったり。付け合わせのブルーベリーと食べれば、味が和らぎ更に美味しい。花粉症に効くという人もいたり、おなかの調子がよくなったりと体にも良いのが嬉しい。
ランチタイムは賑わうので、ゆったりティータイムしたいなら、午後からがおすすめ。

- ◆メニュー(一部)◆
- しそジュース ……300円
- しそオレ ……400円
- クリームソーダ ……500円
- ヨーグルト ……300円
- ホットコーヒー ……300円
- アイスコーヒー ……400円

ほか

大きな窓から見える対岸の集落が美しい。販売されている町の特産品や工芸品を見るのも楽しい。



早川町で本格ケーキが食べられる！
「食事処やませみ」&
「菓子工房ヤマセミ」



山小屋風に改装された食事処やませみ。窓の外に見えるゴージャスのカーテンも、夏の風物詩。

続いては、南アルプスプラザから一本道を奥に入ったところにある「食事処やませみ」。かつては食堂だけだったが、昨年末に食堂を一部カフェ風に改装し、「菓子工房ヤマセミ」自慢のヨモギのシフォンケーキ、季節フルーツを使ったタルト、濃厚なチーズケーキといった手作りケーキが食べられるようになった。

この夏のおすすめは期間限定の「白桃のタルト」。アーモンド生地はクッキーみたいにサクサク、やや厚めに切った桃のコンポートはつやつやで、自然な甘味がたっぷりだ。タルト以外には半球型ケーキのブルーベリーポンプもおすすめ。男性にも喜ばれるケーキだそう。



↑ケーキ作りは、菓子工房ヤマセミ代表の妹さんが手がける。



↑濃厚なチーズケーキ

↑左がアイスティー。右がハーブティー。

↑雨畑茶と小豆のシフォン

↑色が鮮やかなヨモギのシフォン

↑おススメブルーベリーポンプ

◆メニュー◆

- カッターケーキ
季節のタルト 310円～
(丈くらんぼ、オモモ、桃、リンゴetc)
シフォンケーキ 220円～
(よもぎ、雨畑茶と小豆、紅茶他)
チーズケーキ 320円
ブルーベリーポンプ 320円
- ドリンク 350円
コーヒー、紅茶(ホット/アイス)
ミックスハーブティ(ホット/アイス)
- ケーキセット
カッターケーキ+ドリンク 570円～



↑食堂とカフェを切り盛りするのは、お姉さん。

は、「早川町で手に入る材料がいい」とヨモギシフォンを考えたそう。他には、雨畑茶を使ったシフォンケーキもある。なお、健康にも気を使っており、ベーキングパウダーは一切入っていない。

ドリンクで注目は、ミックスハーブティ。数種類のハーブをブレンドしてあり、香りも良く飲みやすい。地元の素材、季節の素材を使った手作りケーキが食べられるのが、このカフェの嬉しいところ。



南アルプスプラザ ☎0556-45-2600

【住所】早川町高住650
【時間】9:00～17:00
※ラストオーダー
食事16:00、喫茶16:30
【定休日】毎週水曜日
※冬期は日曜日



宿の駅 清水屋 ☎0556-45-3232

【住所】早川町赤沢193
【時間】9:00～16:00
【定休日】毎週水曜日



食事処やませみ ☎0556-45-2010

【住所】早川町高住625-3
【時間】
ランチタイム11:30～14:00
ティータイム14:30～18:00
【定休日】毎週月曜日
第三水曜日はランチタイムのみ営業。



千丁木(現匠庵内) ☎0556-45-2210

【住所】早川町雨畑709-1
【時間】9:00～17:00
【定休日】毎週火曜日
※見学のみの方は硯学科
200円が必要(中高大100円、小学生以下無料)。



早川旬の直送便

http://shop.joryuken.net/

直送ウェブサイトでは、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。

今号の特集記事で紹介されたカフェにまつわる物産、そして、おばあちゃんの試してレシピで使用されている食材の中から、通販でお買い求め頂ける逸品を紹介します。

1 菓子工房ヤマセミの新作 山梨県産の桃を使った「白桃タルト」

内容/ホール6号(直径18cm,6~8人用)
価格/一般3,200円+送料・会員2,700円+送料
発送/毎週一回発送
受付/2014年8月22日まで



締め切り前近
ご注文はお早め!

2 早川町森林組合が誇る 大粒なめこ!

内容/大粒なめこ250g×2袋
価格/一般800円+送料・会員720円+送料
発送/注文順に発送
受付/通年



※レシピで使用
した「なめこ」より
も大粒です。

3 どれも1点もの! 知る人ぞ知る、極上の雨畑硯!

内容/雨畑硯 各1品
価格/A一般11,500円+送料
会員10,350円+送料
B一般9,700円+送料
会員8,730円+送料
C一般8,000円+送料
会員7,200円+送料

発送/注文順に発送
受付/各商品が売切れるまで



縦12cm×幅6.5×厚さ2.6cm



縦10cm×幅7cm×厚さ1.6cm



縦9cm×幅7cm×厚さ1.5cm

雨畑硯は
硯匠庵や清水屋でも
販売しています。

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!

【お知らせ】6月より、早川旬の直送便(本紙上及び、インターネット上の直送便サイトでの物産販売)は、早川町黒根(つづら)の「たつみや(代表:池田良)」が実施いたします。今後、商品の発送元、代金の入金先、サイト上の注文先が、たつみやに順次切り変わりますので、ご了承下さい。なお、本紙上で紹介した物産に関する電話、FAX、メールのご注文先は、引き続き下記事務局となります。

【ご注文先】NPO法人 日本上流文化圏研究所(早川サポーターズクラブ事務局、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日が経過し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。

送料の目安:普通便(ゆうパック)607円~、冷蔵便(ゆうパックチルド)887円~、冷凍便(ヤマト運輸クール)972円~で、東北、近畿、中国、四国、北海道、九州、沖縄は+300円~600円程度追加料金が発生します。また、大きさや量によっても追加料金が発生する場合がございますのでご了承下さい。正確な送料は、注文後、こちらからお知らせします。



↑ホットサンドとコーヒーを注文。上がカプチーノ、下がエスプレッソ。



↑ホットサンドを手で動かすとより〜りチーズがのり。この粘りがおいしい!

- ◆メニュー◆
- ホットコーヒー 350円
- アイスコーヒー 300円
- エスプレッソ 300円
- カプチーノ 300円
- カフェオレ 300円
- 紅茶 300円
- ホットサンド(ハム/ベーコン) 300円
- ソフトクリーム 300円



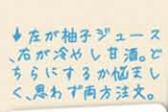
麓のcafe cedar & deer

☎0556-45-2525

【住 所】早川町保1236
【時 間】8:30~17:00
※モーニング可。
ラストオーダー 16:00
【定休日】冬季休業を除き無休



開放的な清水の入り口。風になびくかき氷の旗にも風情を感じてしまう。



↓左が柚子ジュース、右が冷やし甘酒。どちらにするか悩ましく、思わず両方注文。

↑柚子のかき氷。細かく刻まれた皮が乗っているのが手作りに感じる。清水屋のメニューは、どれも味が利いている。

最後は、山梨県唯一の重要伝統的建造物群保存地区の赤沢宿にある「宿の駅 清水屋」。この宿場町の建物には、座敷回りにし字の縁側と土間が巡り、道と七面山に面した2面を開放しているのが特徴。七面山と身延山を往来する多くの参拝客を招き入れる為に、この様な形となっている。清水屋もその一つで、空き家となっていた建物を一から組み立て直して、2013年夏から休憩処として営業している。美しい建物に、抜群のロケーション。眺望のいい2階で家並みや山並みを眺めだすと、時を忘れ思わぬ長居をしそうになる。そんな清水屋のおすすめメニューーと言え、まずは冷やし甘酒今の甘酒は、酒粕を溶いて、砂糖や生姜で味

- ◆メニュー◆
- 甘酒(ホット/アイス) 300円
- 柚子ジュース 300円
- コーヒー(ホット/アイス) 300円
- かき氷(柚子、いちご、レモン、メロン) 300円

8月から、新メニューとして、しずくジュースや柚子ジュースが登場します。どちらも300円。なお、在庫がなくなり次第、販売終了となりますので、ご了承下さい!

爽やかな風が吹き抜ける 「宿の駅 清水屋」

歴ある建物で癒しのひととき。爽やかな風が吹き抜ける「宿の駅 清水屋」。最後は、山梨県唯一の重要伝統的建造物群保存地区の赤沢宿にある「宿の駅 清水屋」。この宿場町の建物には、座敷回りにし字の縁側と土間が巡り、道と七面山に面した2面を開放しているのが特徴。七面山と身延山を往来する多くの参拝客を招き入れる為に、この様な形となっている。清水屋もその一つで、空き家となっていた建物を一から組み立て直して、2013年夏から休憩処として営業している。美しい建物に、抜群のロケーション。眺望のいい2階で家並みや山並みを眺めだすと、時を忘れ思わぬ長居をしそうになる。そんな清水屋のおすすめメニューーと言え、まずは冷やし甘酒今の甘酒は、酒粕を溶いて、砂糖や生姜で味



清水屋2階からの眺望。せい沢はひと時。



カフェの中は赤い壁が印象的。この日、壁には町内で撮影された写真が飾られていた。



早川町の鳥やマセミのオグジエが可愛い



民芸品、ハチミツなど、赤沢土産も販売。

●場所、営業に関する情報は、前ページのマップをご参照下さい。

9/27-28

焼畑の里、早川で雑穀を収穫してみませんか？
山里の雑穀収穫体験ツアー

急峻な地形が多い早川町では、近年まで焼畑で雑穀が栽培され、今でも畑で雑穀を育てています。そんな土地で雑穀を収穫し、キビ餅などのごちそうをつくり収穫のお祝いをしましょう。

焼畑の歴史や文化も紹介する、雑穀づくしな2日間です。

日程/9月27日(土)~28日(日)

対象/中学生以上(中学生は保護者同伴)

参加費/大人13,000円(1泊3食・温泉付)

※参加費には宿泊代、プログラム費、食費(3食)、障害保険料、入湯税が含まれます。

定員/13名

※9月24日(水)までに要申込。定員になり次第締切。



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」からの送迎をご希望の方は事前にご相談ください。早川サポーターズクラブ会員は、いずれも1割引にてご参加いただけます！

申し込み/問い合わせ先 南アルプス生態邑「野鳥公園」または「ヘルシー美里」

【野鳥公園】TEL/FAX: 0556-48-2288 E-mail: yacho@hayakawa-eco.com

【ヘルシー美里】TEL: 0556-48-2621 FAX: 0556-48-2622 E-mail: info@hayakawa-eco.com

10/18-19

ワイルドライフツアー
ニホンジカを探そう

秋はニホンジカの恋の季節。一年で一番活動的な時期です。彼らが暮らす森の中では、オス同士大声で鳴き交わすなど、メスを巡って様々なドラマが繰り広げられています。そんな森を、哺乳類研究者と一緒に歩いてみませんか？シカの気持ちを読み解きながら森をご案内します。



日程/10月18日(土)~19日(日)

対象/中学生以上

参加費/大人12,000円、学生10,000円(1泊3食・温泉付)

※参加費には宿泊代、プログラム費、食費(3食)、障害保険料、入湯税が含まれます。

定員/15名 ※10月16日(水)までに要申込

甘みと酸味の味比べ！
千須和主導会の農園にて
ブルーベリー摘み取り体験 開催中！



H15年の「あなたのやる気応援事業」で、休耕田から姿を変えたこのブルーベリー農園。千須和主導会の努力によって、この夏も水々しく膨らみ、濃い青に熟しました。

口に入れると甘い果汁がはじけて、スキッとした酸味、爽やかな風味が広がるブルーベリー。パクパク食べられて、やみつきになりますよ！

期間/9月中旬まで

午前9時~午後4時 ※要予約

内容/40分食べ放題 100gのお土産付き

料金/大人700円、小人300円(小学生まで)



はやかわ創造空間 COCOROTO

税 南アルプス [早川町] ユネスコ/
エコパーク登録・特別企画！

8/2-24

Woodturning(ウッドターニング)体験教室！
「南アルプスの木でぐい呑み作り」



日本酒を楽しむぐい呑みや片口、朝食を楽しく彩るエッグスタンドを作る木工体験教室です。木工旋盤を使った「ぐい呑み」、「エッグスタンド」、彫刻刀で仕上げる「片口」の3種類から選べます。自然木の温もりを日々の暮らしに取り入れてみませんか？

期間/8月2日(土)~24日(日) ※月曜・火曜を除く

対象/中学生以上 ※定員1日4名。2名以上でご予約下さい。

内容/①ぐい呑み: 3,000円~(制作時間1~2h)

②片口: 5,000円~(制作時間2~3h)

③エッグスタンド: 3,000円(制作時間1~2h)

※材料はサクラ、イチイなど。なお、内容は木工作業の一部を体験するもので、技術習得を目的としたものではありませんのでご了承下さい。



問い合わせ先「千須和主導会(代表:望月)」

住所: 山梨県南巨摩郡早川町千須和

電話: 0556-45-2572

申し込み/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 ブログ <http://cocoroto.cocolog-nifty.com/blog/>

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 蓬萊館

〒409-2702 山梨県南巨摩郡早川町湯鳥 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
日本源泉湯宿を守る会々員

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

毎分 1,630ℓ 湯温 52℃の掘削自噴火温泉では日本唯一を誇る新湯涌出
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>

早川町 望月石材店
☎0556-45-2601

身延町 飯富展示場
☎0556-42-4440

〒400-0606
山梨県南巨摩郡身延町十谷 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(工庫)

あなたのやる気応援事業2014 助成団体が決定しました!

サポータークラブの皆様の
会費を使わせて頂いています!

早川サポーターズクラブの会費から助成金を捻出し、早川町民の新しい取り組みをサポートする「あなたのやる気応援事業」。6月26日の審査を経て、今年度も以下の2団体への助成が決まりました。町内に新たな風を吹かせようと、少しずつ取り組みが動き出しました。今後の活動への応援も、よろしくお願いします!

「Ya! Tea」の生産・加工及び販売【25万円助成】

Ya! Tea 倶楽部 代表: 澤村義之さん(老平集落)

前号でご紹介した「雨畑茶」の茶葉で、紅茶を生産・加工・販売するという取り組み。雨畑茶の目玉となる商品をつくり、生産者の意欲向上、茶畑の維持を目指します。

今回の助成では、お茶畑を整備する機械を購入。商品のパッケージをデザインし、町内の観光施設等で販売を開始します。

将来的には、紅茶の加工に適した2番茶を活用し、生産量増加に導きたいと考えています。



豪華賞品? が当たる やまだらけクイズ! 44

問: 今回、最初に紹介したカフェ「千丁木」。その「千丁木」という名前は、いったいなにから取ったのでしょうか。

- 答: 1, 木の名前
2, 道の名前
3, 山の名前

正解者の中から抽選で1名様に、活性化財団のステーキベーコンをお送りします! 締め切りは、平成26年9月15日(消印有効)です。

※専用はがきをお持ちでない方は、官製はがきに回答とお名前、ご住所、電話番号をご記入の上、お送り下さい!

前回のクイズの正解は、2の「ヤブキタ」でした。抽選の結果、中村ますみさん(八王子市)、道丸摩耶さん(千代田区)、土屋正子さん(甲斐市)が当選しました!

遊休農地と早川の自然を活用した農村体験教室【10万円助成】

「田んぼの学校」草塩分校 代表: 根本定夫さん(草塩集落)

都市に暮らす方たちに自身が住む草塩集落に来て頂き、休耕田を活用した米作り体験や自然観察などを実施していきます。集落の方たちに先生になって頂き、田舎料理や昔遊びの体験など、幅広い取り組みもしていきます。既に、教室は開校していて、「田植え教室」、「田舎料理教室」、「いきもの観察」などを実施して来ました。

今回の助成では、参加者に少しでも良い体験を提供してまた来てもらえるように、道具を揃え受け入れ環境を整えます。

雨畑紅茶Ya! Teaは香りや甘味が高く、紅茶特有の渋みやえぐ味が少なく、消毒をせず有機肥料で丁寧に育てるので安心して何杯でも飲める紅茶に仕上がっています。



▲澤村さんご夫妻

早川町特産品として定着させ、雨畑茶の名前を広く普及させてゆきたい。

ちなみに「Ya! Tea」とは屋号「やてい」のゴロ合わせ!

農業の営みから、様々なものを学ぶ

「田んぼの学校」に参加しませんか?



次回の「田んぼの学校」は、10月上旬頃に「稲刈り教室」「そば打ち体験」「秋のいきもの教室」を予定しています。日程は決まり次第、下記ホームページでお知らせします!



<http://www.13.plala.or.jp/tanbokusasio/>

参加費/大人11,000円、小学生以下5,800円(宿泊、保険、食事、入浴代込)

交流プログラムを行うことにより、草塩の人達の実顔を見ながら暮らせたなら良いなあ…。そしていつかは、早川全体が笑顔になる取り組みを行うことが目標です。



▲根本さん

早川町のまちづくりを支えてくださる早川サポーターズクラブの方々の気持ちに、少しでも応えたいです。形ができるのに時間はかかるかもしれませんが、辛抱強く諦めないで頑張ります。



ENEOS

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/>

霊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

防災用品 非常用アルファ米・保存水・発電機
簡易トイレ・防災用毛布・テント等

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
清らかな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

理事長 井上 健一郎
山梨県南巨摩郡早川町小橋 26
電話 0556-45-2450

夏バテ対策に！栄養たっぷり

ねばねば なめこうどん

望月八千代さん(千須和)

暑さの厳しい日が続きますね。夏バテしていませんか？夏バテには、スタミナ増強に効果のあるムチンを多く含む、なめこやオクラなど、ねばねばした食材が効くそうです。今回は、早川町の特産品である森林組合のなめこを使った、夏にぴったりのレシピをご紹介します。

教えていただくのは、森林組合に勤め、実際になめこを生産している望月八千代さん。つるつる〜と食べられて、栄養満点！みなさんもこれで、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

■材料(4人分)

- なめこ……………300g
- 砂糖……………大さじ1
- 醤油……………大さじ3
- 顆粒だし……………少々
- 大葉……………12枚程度
- 大根……………4cm程度
- うどん……………4玉
- めんつゆ……………大さじ4
- オクラ……………75g程度
- モロヘイヤ……………150g程度



なめこ工場で働く八千代さん。元気に育っているかな〜となめこをチェック！

作り方

① 熱したフライパンに油を入れ、なめこを炒める。砂糖、醤油、顆粒だしを入れて弱火で焦がさないように煮詰める。



② うどんは茹でて冷まし、器に入れめんつゆを絡める。



③ オクラ、モロヘイヤをさっと茹で、オクラを輪切りに、モロヘイヤはザク切りにする。



④ うどんに①をかけ、③と細切りにした大葉、大根おろしをのせれば、出来上がり。



山芋を入れると、ねばねばも栄養価もさらにアップ！なお、麺はそばでもOK(右下)。ご飯はもちろん、冷や奴、揚げ出し豆腐にかけるのもお勧め。冷蔵庫で2、3日もつので、作り置きすると重宝します！

読者の声

● 町外からの移住者でありながら工場長として雨畑茶の生産を支える澤村さんは頼もしい限り。貴重な人材ですね。今後は若い担い手がひとりでも増えて、雨畑茶の生産が継続していくことを祈ります。『苦みやえぐみもなく、すっきりと飲みやすい』という雨畑紅茶もぜひ飲んでみたいです。(八王子市Nさん)

編集部: そうですね。澤村さんは、すでに雨畑に、いや早川町になくてはならない人材になっています。澤村さんの一生懸命な姿に、刺激を受けている地元の方若者達も多数いるようです。紅茶も会員の皆さんには、いち早くお届けできるように考えています。今しばらくおまち下さい！

● 茶摘みの経験がないので、興味がありません。人手不足でつらい作業も、ボランティアを募れば都会

人が集まると思います。求人案内ではなく、催しとして告知し、人を集めてみてはどうでしょう。(海老名市Uさん)

編集部: 確かに、都会の方には、こういったニーズがあるようですね。お茶に限らず、ボランティアの受け入れも、実は少しずつ始めているところなんです。いずれ、サポーターの皆さんにもご案内する時が来ると思います。その際は、積極的にご参加頂けると助かります。

● 早川町を訪れ何気なくピラ雨畑に泊っていましたが、雨畑茶の特集を読み、改めて早川町について知ることができました。これから宜しくお願いたします。(品川区Tさん)

編集部: やまだらけを手にとって頂き、誠にありがとうございます！どうぞ宜しくお願いいたします！

■NEXT やまだらけ

67号特集(10月上旬お届け)

「晩秋のロングトレイルに行く」

最近あちこちでよく聞く「ロングトレイル(長距離遊歩道)」。こちらでも、南アルプス市の夜叉神峠から、早川町、富士川町、身延町の町境を通り、南部町の貫ヶ岳へ向かうロングトレイルの整備が進んでいます。

次号では、第一期整備区間にあたる池の茶屋峠〜十谷峠間を実際に歩き、コース及び、コース上の見どころや魅力をたっぷりご紹介いたします。

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

小橋治山工事

【本社】〒409-2732 山梨県南巨摩郡早川町高住 645-27
TEL.0556-45-3000 FAX.0556-45-2289
【生コンクリートプラント】TEL.0556-45-2700
<http://www.soho3000.com/>

恐竜トリケラトプスとカルノタウルス

黒川みつひろ 作・絵

定価(本体1,000円+税)/25×19cm/32頁
ISBN978-4-338-27603-0

草食恐竜サルタサウルスの子どもを肉食恐竜カルノタウルスからたすけたトリケラトプス。ところが、カルノタウルスが仲間と仕返し…。

〒162-0066 東京都新宿区市谷台町4-15
小峰書店 TEL 03-3357-3521 FAX 03-3357-1027

山梨県

子育て 応援します

やまなし子育て応援カード協賛店

月禾堂 TEL(0556)22-0445

ぶんぐの森へようこそ

以前にも、やまだらけでもつ料理の取材をさせてもらいました。今回取材の題材もまた食べ物で、思わずやりとしてしまいました。前回と同様食べまくり取材でお腹もちいっぱい！今回も沢山の山にお店に協力してもらい楽しかったです。一方で、拙い質問しかできず自分の力不足も痛感しましたが、この記事を読んで多くの方にカフェを利用してもらえたら嬉しいです。(青沼寛子)

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
NPO法人日本上流文化圏研究所内
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