

# やまたらけ

YAMADARAKE

DECEMBER

No. 74

2015

## 蜂と暮らす

西洋ミツバチと日本ミツバチのハチミツを食べ比べたことはありますか？日本ミツバチの働き蜂が一生のうちを集められるハチミツは、たったのティースプーン一杯。とても濃厚なのに後味はすっきり。その蜜は、山蜜（やまみつ）と呼ばれたり、色んな花の蜜がブレンドされているために百花蜜（ひゃっかみつ）と呼ばれたりします。地域によって植物の種類や花の咲くタイミングに差があるため、地域ごとに味が異なるのも特徴。つまり、日本ミツバチのハチミツは、地域の自然の特徴が詰まった一級品。

ここ早川町でも、日本ミツバチの養蜂が行われています。早川町の自然がぎゅっと詰まったハチミツは、早川町でしか味わえない貴重なもの。でも、そのハチミツを手に入れるには、日本ミツバチとの上手な付き合いが必要なのはご存知ですか？日本ミツバチは、西洋ミツバチに比べて少しだけ神経質。巣箱が気に入らないと出て行ってしまふし、分蜂（ぶんぼう）・巢分かれのことシーズンには、一日中見張っていないと気が気ではありません。

今回は、奈良田、西山温泉、赤沢で日本ミツバチの養蜂を行う方々にお話をうかがいました。早川町での養蜂の歴史、一年の流れ、そしてハチミツの味の特徴や利用について、ぎっしりお届けします！

（玄蕃充子）



▲ 實さんから、越冬に失敗した群の巣の中に残っていた蜂蜜を頂いた。濃厚な甘みと香りがたまらない。

▶ 早川では、町内あちらこちらで巣箱を見かける。山にある箱は、群を取るために仕掛けたものが多い。



▶ 深沢實(みのる)さん。奈良田在住。養蜂自体は、平成10年頃から始めたという。實さんは、蜜源となるように、巣箱の近くにわざわざ菜の花を植えている。(写真右)



## ミツバチと暮らす一年

早川町で昔から行われてきた日本ミツバチの養蜂ですが、「昔」と言っても、その年代は明確ではありません。山で日本ミツバチの巣を見つけ、八チミツだけ採ることは随分と昔からあったものの、蜂を「飼う」歴史は意外と短いと言います。しかし、町内各地に八チミツを利用した民間療法が伝わっています。例えば、喉の腫れや咳がひどいときは布に染み込ませ患部へ貼る、下痢のときにお湯に溶かしたものを飲む、滋養強壯の食べ物としてなど。これらのことから、蜂と人の付き合い自体は古いものであることが伺えます。

さて、ミツバチの飼養ですが、これは毎年、毎年上手くいくわけではありません。同じやり方で世話をしても、箱から逃げてしまったり、蜜をたくさん集められなかったり、冬越えができなかったり。天候や気温によって花が咲く時期や紅葉の様子が毎年異なるように、ミツバチも環境の変化にとっても敏感なのです。

また、養蜂家と一言でいっても、みんなが同じ方法でミツバチを飼って

いるわけではありません。自分の経験や知識を活かしながら、工夫に工夫を凝らして大事に育てています。そう、実はそこが養蜂の醍醐味であり、魅力でもあるのです。  
では、早川町の人びとの、ミツバチとの一年を追ってみましょう。

### 【冬】準備

ミツバチを飼うには、箱が必要で、多くはスギなどの廃材を使った手作り、三段になっていたり、ミツバチの巣が蜜の重みで落ちないように中に支えの棒を入れてあったり、西洋ミツバチ用の巣礎(すそ)を使ってみたり、工夫とオリジナリティに溢れています。毎年新しい箱を使うのではなく、長年使っている箱を継続して使います。年季の入った箱の方が、入りやすいという話もあります。

西山温泉の民宿「えびなや」のご主人、佐伯順治さんは、一月頃から箱の手入れを始めると言います。前年につかった箱にはスムシ(蛾の幼虫やダニなど)がいる可能性があるため、大きな釜にいれ煮沸消毒をします。この作業は三月頃まで続き、箱の中に、前年の搾りかすに残った蜜を塗

ります。そして、三月中旬から四月一週目の間に、その箱を山に仕掛けにいきます。仕掛ける場所は、長年の経験から継続して置いている場所に加えて、毎年山を歩き新しい場所も探すといいいます。

### 【春〜初夏】分蜂

ミツバチは、一匹の女王蜂と何千、何万匹という働き蜂で一つの群を形成しています。春になると新しい女王蜂が生まれ、母親である元女王蜂は働き蜂を連れて新しい住処を探して引越します。これが分蜂です。

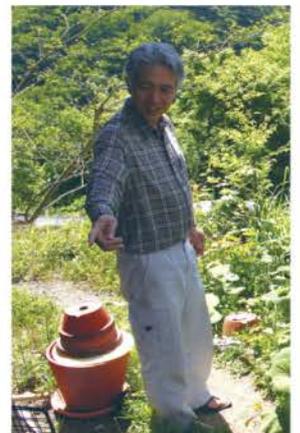
早川町では、五月から六月にかけてが分蜂の時期。越冬させたミツバチや春に捕まえたミツバチの分蜂で蜂群数を増やしていきます。

奈良田の深沢實さんは、養蜂日記をつけていて、2013年の分蜂について教えてくれました。この年は、4月29日、7月7日15時頃、7月9日9時半頃の3回、分蜂があったそうです。分蜂のタイミングは、巢に新女王が入った王台を見つけてから数日ほどだと言います。しかし、具体的な時間はミツバチ次第。いつ分蜂するのか、自分の箱から分蜂した

### 【秋】採蜜

焦がすような太陽が少し柔らかかな日差しになる頃、いよいよ採蜜の時期となります。採蜜のタイミングは、人によって異なり、早い人で9月の彼岸頃、遅い人で11月中旬と2か月ほど差があります。早過ぎるとまだ

▼分蜂して「ダム」になった群。大きさは30cm程度か。この中に、女王蜂がいて、それを大勢の蜂が取り囲んでいる。



▲望月利崇(としか)さん。赤沢在住。中学生の頃から蜂を飼いはじめたという筋金入り。奥様にも蜂好きが伝染し、最近是一緒に作業することも。



▲新しい箱の中に入っていく蜂たち。たくさんの蜂の中で、女王蜂を確認するのも至難の技。お尻が黒く少しとがっているのが、女王蜂の特徴(左円中)。女王蜂が入っていったらほっと一安心。



③女王蜂が入ったかどうか、しっかり確認。女王蜂が入らないと、全ての蜂が出て行ってしまいます。



②確保した群を、箱の中に入れていく。箱は、一時的に確保するためのもの。



①ダムになった群を、虫取り網で確保する。分蜂のときは、刺されることは滅多にないという。



5 巣を取り終わったら(越冬分を残して)、元通りにフタをして元の場所に。

▶ 佐伯順治さん。温泉在住。「えびなや」という民宿を営む。養蜂は、奈良田の人に教わって、30代から始めたという。養蜂は自然豊かな早川町にぴったりとのこと。



3 蜂を傷つけないように、丁寧に蜂の巣を切り取っていく。

4 切り取った蜂の巣は、一斗缶の中に。



1 ドリルでネジを外し、箱を開けていく。中から蜂の巣が見えて来た。もちろん、蜂たちも巣の中に入る。



2 蜂の巣は、箱の上から何層かに分かれて垂れ下がっている。

卵や幼虫がいて、遅過ぎるとミツバチが越冬するのに十分な蜜をとる時間がなく、また気温が下がるとハチミツが固まり搾るのが難しくなります。そのタイミングの見極めは、長年の経験に寄るものです。

箱を開けると、箱の天板から垂れるように作られた巣が見えます。採蜜の前に、箱をトントンと叩いて、ミツバチを一か所に集めてから全体の

2/3ほど採蜜用に切り落とし、残りを越冬用に残します。切り取った巣は、一斗缶やバケツなどに入れて潰します。潰したものを今度はザルで漉していきます。さらに細かい目のザルで漉し、巣の欠片などを取り除き瓶詰します。これらの作業には、2〜3日掛かります。一箱平均4升の蜜が搾れるそうです。

## 日本ミツバチのハチミツは貴重品!?

一箱で4升も採れたら多いのでは?と思われるかもしれませんが、年に数回採蜜ができる西洋ミツバチと異なり、日本ミツバチの採蜜は年に一回。それも、巣の大きさによって

は来年に採蜜を見送ることもあるといえます。無理に採蜜してミツバチを全滅させるより、継続的にミツバチを飼おうと考えるからです。また、ミツバチが減ってきていて、毎年必ずミツバチを捕まえることができるわけではありません。必ず手に入るわけではない、それが日本ミツバチのハチミツが貴重と言われる一つの理由です。

また、ミツバチが集めてきた花の種類によって、ハチミツの色、香り、味が異なります。同じ早川町内でも、場所が異なれば同じ味のハチミツはできません。一般的には、標高が高い蜜の方が美味しいと言われているのだそう。早川町のハチミツが美味しいのは、山深いことが関係しているのです。さて、肝心のそのお味。「濃厚なのにすっきり」「舐めで口の中に広がるコク、でも後味はフルーツのような爽やかさ。思わず笑みがこぼれます。

## ミツバチと早川の人びと

早川町の中で、ミツバチを飼うことは珍しくはありません。早川町の



▲絞りたての蜂蜜。色からして濃厚な味が伺える。町内でも、南アルプスプラザ、湯島の湯、森林組合等で販売しているが、量が少ないのと、求める人が多く、すぐに売り切れてしまうほど。

人びとが養蜂を始めたきっかけは、経験者からの誘いや、近しい親族が飼っていたから、という答えが主でした。共通しているのは、養蜂への面白そうだという興味と、ミツバチがとても身近な生き物であるということです。早川町での養蜂は、自主的な興味から受け継がれてきた技術といえるでしょう。

ミツバチを捕獲し、分蜂で増やし、ハチミツを搾り、そして、来年に向けて準備をする。ときには、人間の思うように上手くいかないこともあります。でもそれは、山での暮らしと一緒です。自然のサイクルに自分たちの暮らしを重ね合わせ、試行錯誤を繰り返しながら早川町の人びとは生きてきました。その根底には、山の資源を利用する楽しさ、見つける楽しさがうかがえます。ミツバチを飼う人びとは、ミツバチを介して、山との付き合いを続けてきたともいえるかもしれません。

最後に、早川町ばかりでなく日本全体で、年々日本ミツバチが減少しているようです。特別なハチミツの味を失わないためにも、人と自然がどうつき合っているか、いいか。なにかできることはないか、考えるきっかけとなる今回の取材でした。

## 早川旬の直送便

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

上記ウェブサイトでは、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、ぜひご活用下さい。

### ④ 茂倉集落の「新そば」

そばには、ルチンやコリンなど様々な栄養が含まれています。ルチンは血液をきれいにしたり、血圧を下げる働きのほか、糖尿病になりにくくしたり心臓病の予防やボケを防いだりする効果があるといわれています。巻末掲載の「そばがき」のレシピを試してみませんか？

内容／茂倉集落の「新そば」一袋 400g  
 価格／一般 800 円 + 送料  
 会員 720 円 + 送料  
 発送／注文順に発送  
 受付／売切れ次第終了



### ④ 早川集落の「乾燥いんげん豆」

大豆や落花生などと異なり脂質の含有量が少ないことが特徴で、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛等のミネラル類も多く、食物繊維が豊富（ゴボウの約2倍、サツマイモの約3倍）です。一晩水に浸してから煮豆にして食べるのが一般的です。

内容／早川集落の「乾燥いんげん豆」一袋 400g  
 価格／一般 780 円 + 送料  
 会員 702 円 + 送料  
 発送／注文順に発送  
 受付／売切れ次第終了



### ④ 黒桂集落の「切り干し大根」

乾燥させることで栄養価が増す切り干し大根。生の大根と比較すると、カルシウムが約6倍、カリウムが約3倍、食物繊維が約3倍、鉄分が約12倍も含まれます。早川町観光物産推奨品でもある、栄養満点な黒桂の切り干し大根です。

内容／黒桂集落の「切り干し大根」一袋 100g  
 価格／一般 350 円 + 送料  
 会員 315 円 + 送料  
 発送／注文順に発送  
 受付／売切れ次第終了



### ④ 大島集落の「もちきび」

もちきびはポリフェノールが豊富に含まれ、栄養バランスがとても良いのが特徴です。白米と比較すると、カルシウムが約2倍、カリウムが約2倍、食物繊維が約3倍、マグネシウムが約4倍、鉄分が約3倍も含まれます。最近ではスイーツにも使われ、女性に人気の食材です。

内容／大島集落の「きび」一袋 400g  
 価格／一般 780 円 + 送料  
 会員 702 円 + 送料  
 発送／注文順に発送  
 受付／売切れ次第終了



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

【ご注文】 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。

2014年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、早川町黒桂の「たつみや」が実施しております。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」とな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、メールでのご注文先は、引き続き事務局となります。

送料の目安: ゆうパック(普通便)は100サイズまで県内が555円、東北~近畿が607円、中国・四国が926円、北海道が1,029円、九州が1,131円、沖縄が1,234円となります。正確な送料は、受注後、こちらからお知らせいたします。

## あなたのやる気応援事業2015 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、早川町民の取り組みに対して助成する「あなたのやる気応援事業」。2回の募集と審査を経て、今年度は以下の2団体が決まり、総額48万円を助成する事となりました。これまで続けてきた取り組みを一段ステップアップさせようという2団体です。今後もみなさんからの活動へのご支援、ご協力よろしくお願ひします!

### 雨畑紅茶「Ya! Tea」の生産性向上 [24万円助成]

Ya! Tea 倶楽部 代表: 澤村義之さん(老平集落)

昨年度に引き続き2度目の助成となった「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です。昨年度はご好評を頂き、秋までには完売。「雨畑紅茶」をつくってみたいという町内の生産者も増えてきています。



▲澤村さんご夫妻

今年度も助成していただくことになりました。誠にありがとうございます。本年は増産を目指すべく紅茶加工用の機械を導入させていただき、多くの皆様に味わっていただけるよう努力してゆきます。パッケージも新たに「雨畑の香り」是非お楽しみください。

そこで、今回の助成では茶葉を紅茶にする機械を増設し、雨畑紅茶の増産を目指していく事になりました。



## 豪華賞品?が当たる やまだらけクイズ! 53

問: 日本ミツバチの蜂蜜は、通称なんと呼ばれているでしょう。呼ばれていない名前を選んでください。

- 答: 1, 山蜜  
2, ローヤルゼリー  
3, 百華蜜

正解者の中から抽選で2名様に、黒桂集落の「切り干し大根」をプレゼント! 締切は2016年1月15日(消印有効)です。

※専用の回答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、お送り頂いても構いません!

前回のクイズの正解は、1の「ナイアガラ」でした。抽選の結果、溝口久さん(小山町)、内田智博さん(海老名市)、松上芳雄さん(山梨市)の3名が当選しました! おめでとうございます!

### 保集落の獅子舞継承 [24万円助成]

保の神楽講 代表: 中根達也さん(保集落)



集落の伝統芸能である獅子舞を復活、継承させていこうという取り組みです。過疎高齢化の影響で、獅子舞の際の笛や太鼓演奏が途絶えてしまっていた保集落。数年前から移住者を巻き込みながら、演奏復活の取り組みを進めてきました。

今では、集落以外にも町内外のイベントに多数出演しています。ただ、昔から使っていた楽器、特に太鼓の風化が激しく演奏が難しい状況になってしまいました。そこで、今回の助成金で太鼓を新調する事になりました。



約10年前からカセットテープの音で舞っていた保集落の獅子舞も、昨年からは集落の若い人たちが力を合わせ、笛と太鼓で生演奏を復活させることができました。



▲保の神楽講のみなさん

皆様に助成していただいたお金で太鼓を新たに購入し、保集落の誇りである獅子舞を絶やさない様にこれからもがんばります!

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  
日本温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  
www.nukuyu.com/shiranekan/ FAX 0556-48-2770

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.kefuncan.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  
山梨県南巨摩郡富士川町十谷 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、改築、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

株式会社 望月工務店

〒409-2713 山梨県南巨摩郡早川町保 1766  
TEL・FAX 0556-45-2661



1/30-31

早川ファミリーキャンプ  
冬のお宝発見隊

今回のファミリーキャンプのテーマは、森に暮らす野生動物！家族みんなで冬の森へ探検に出かけましょう。協力して生きものの足跡や食べ跡を探してみたり、夜にライトで照らしながら生きものを探したり、食事はシカ肉やイノシシ肉を使ったアウトドアクッキングに挑戦！



探して、食べて、森のお宝・野生動物にとことん迫るキャンプです。宿泊はコテージ泊なので、小さなお子様も一緒にご参加いただけます。

日程／2016年1月30日(土)～31日(日)の1泊2日  
対象／5歳以上

参加費／大人12,000円/名、子ども7,000円/名  
※早川サポーターズクラブ会員は  
大人750円、小学生680円引き！

定員／7組 ※宿泊はヘルシー美里コテージ

2/3-11

早川四季めぐりプラン  
福寿草咲く宿場町・赤沢

今回の四季めぐりの地は国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されている早川町「赤沢」。古くは日蓮宗の霊山・七面山への参詣の宿場町として栄えました。



当時の面影が残る山間の宿場町をガイドと一緒に散策しませんか。休憩時には宿の駅・清水屋に立ち寄ります。春の訪れを告げる赤沢集落の花「福寿草(フクジュソウ)」も楽しめます。

日程／2016年2月3日(水)～2月11日(木)※期間中のお好きな1泊  
対象／制限なし(中学生以下は保護者同伴)

参加費／大人：9,000円、小学生：8,300円(どちらも1泊2食付)  
※サポーターズクラブ会員は大人750円、小学生680円引き！日帰り参加も可能です。詳しくはお問い合わせください。

定員／各日定員9名  
※3日前までに要申込(定員になり次第締切)

問い合わせ・申し込み先「南アルプス生態邑／ヘルシー美里」

TEL：0556-48-2621、FAX：0556-48-2622、E-mail：info@hayakawa-eco.com  
※イベントの詳細は以下参照 <http://www.hayakawa-eco.com/>

憧れの「慶雲館」に、特別価格で

慶雲館・冬のスペシャルプラン

「世界最古の温泉宿」としてギネスブックに認定され、日本屈指の名旅館として知られる慶雲館より、この時期限定のスペシャルプランをご案内します！

予約／お問い合わせ先

「西山温泉・慶雲館(担当：伏見)」  
住所：山梨県南巨摩郡早川町西山温泉  
TEL：0556-48-2111(代)  
FAX：0556-48-2611

※どちらのプランも、一泊2食、サービス料、税込(別途、入湯税150円が必要となります)

プラン①

12月23日は女性限定！  
「クリスマス特別レディースプラン」



もうすぐクリスマス。慶雲館では今年も、女性の方だけにお届けする特別プランをご用意致しました。日々頑張っている自分へのご褒美に、女友達と温泉三昧の贅沢を満喫。慶雲館が思い出に残る聖夜を演出します。

通常25,000円のところ→15,000円

※12月23日は【館内女性貸切】です。  
女性に嬉しいスペシャル特典もご用意！

プラン②

12月～3月限定企画(12/31～1/4は除く)  
「新源泉『慶雲の湯』湧出10周年記念プラン」

平成18年、開業1,300年記念事業として宿敷地内で温泉掘削をしたところ、湯温52度、毎分1,300ℓという日本随一の自噴泉を掘り当てました。あれから10年、お客様のご愛顧への感謝の意を込めまして、湧出10周年記念プランをご用意いたします。



通常21,600円のところ→16,000円

※慶雲館の源泉10ℓプレゼント！  
8名以上でお申込の場合はカラオケ付き



浜田屋商店  
電話 0556-48-2311

早川町で感動体験を・・・  
南アルプス生態邑  
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

理事長 井上聰一郎  
山梨県南巨摩郡早川町小縄 26  
電話 0556-45-2450

そば本来の風味を堪能できる

# そばがき

近藤節子さん(千須和)、望月英子さん(博坪)、望月美智子さん(博坪)

「そばがき」を食べたことはありますか？そばを麺にした「そば切り」が定着したのは、長い蕎麦の歴史の中では新しく、それまではそばがきや団子にして食べられてきました。麦や雑穀を主食としていた早川でも、そばがきはポピュラーな食べ物。水車で碾いたそば粉と、囲炉裏に沸いているお湯があればできるため、お茶飲みの際や小腹を満たしたい作業の合間に、即席でつくられ親しまれてきました。

作り方にはコツが必要ですが、とっても手軽にできます。みなさんも、ぜひチャレンジしてみてください。

## ▶材料(2~3人分)

- そば粉…40g
- 水………約60~80cc
- ※そば粉によって、量が異なる。多めに沸かしておき、加減して足しなから分量を決める。
- 醤油………適量
- 鰹節………適量



当日は、そばがきの他にも、そば切りやソバかりんとうも作っていただきました。また、ゲートボール仲間の男性陣にも手伝っていただき、にぎやかな試食会となりました。

## ▶作り方

- ① たっぷりのお湯を沸かし、熱湯を注ぎ、お椀を温める。
- ② 空にしたお椀に、そば粉を入れる。
- ③ 加減しながら熱湯を注ぎつつ、箸で素早くかき混ぜる。
- ④ 箸が重くなり、ねばりが出るまでひたすら混ぜたら完成。



そばがきは、鰹節と醤油で食べるのが一般的だが、薬味にネギやわさびを加えてもよい。昔は、砂糖醤油でも食べた。最近は、そばがきを素揚げし、麵つゆと大根おろしで食べることも(上写真手前)。外側はカリカリで、中はふっくら。立派なおかずになる。ちなみに、そばに含まれるルチンは、生活習慣病の予防に有効。そば切りは茹でる際に栄養分が溶けだしてしまうが、そばがきは栄養を余すことなく摂取できるとも効率的な食べ方といえる。



## ■ NEXT やまだらけ

75号特集(2月上旬お届け)

### 「災害を乗り越えて」

2014年2月、早川町はこれまでにない豪雪に見舞われました。雨畑では停電も重なり、多くの方が不安な日々を過ごしました。メディアでも孤立と大々的に報道されましたが、そのとき地域で、それぞれの家庭で、実際何が起きていたのでしょうか。

早川町がこれまでに見舞われた災害も振り返りながら、災害に立ち向かう、また非常時に備える住民の姿を追いたいと思います。

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.0556-45-2288  
【生コンクリートプラント】TEL.0556-45-2700  
<http://www.soho3000.com/>

## ▶読者の声

● 女子旅、一緒に旅をしている気分になりました！早川の知っている景色がいっぱい！そういえば車で走りぬけてしまっていたな、と反省。次は車を降りて歩き回ってみたいと思います。大島さんと釣谷さんの等身大の感じが、また旅心をくすぐりました。(千代田区Mさん)

● 滝、とてもきれいですね。湯島の大杉もとても立派です。機会があれば見に行きたいです。「はやかわおもいでアルバム」の吊り橋のような手づくりの橋は、現在も早川町に残っているのでしょうか？(川上村Mさん)

編集部:お葉書ありがとうございます。ぜひ車を降りて、新たな早川の魅力をたくさん見つけてください。手づくりの橋、確かではありませんが、ワイヤーや金属板を使ったものなら登山道等にまだあるのではないかと思います。引き続き調査してみます！

● ヘルシー美里へ向かう途中、NEXCO中日本と書かれたダンプカーとすれ違いました。リニアの工事なら分かりますが、なぜNEXCO？(海老名市Uさん)

編集部:中部横断自動車建設の残土を運ぶダンプです。仮置き場が、早川町内にもあるのです。

日新火災 代理店

日新火災

**幡野保険事務所**

〒409-3306  
山梨県南巨摩郡身延町夜子沢4020  
TEL 090-8014-1337  
FAX 0556-42-3073

優しい気持ちになる絵本

**森の本屋さん**

肥田美代子/文 小泉のみ子/絵

森の動物たちは、くまじいさんの本屋さんが大好きでした。でも、大あらしで本屋さんがつぶれてしまいました。困った動物たちが相談して、くまじいさんに内緒ですばらしい本屋さんをつくれます。森には本屋さんが必要なのです。

定価(本体1,300円+税)

文研出版 www.shinko-keirin.co.jp

〒543-0052 大阪市天王寺区大道4-3-25  
TEL (06) 6779-1531 FAX (06) 6779-5011

フェイスブック  
はじめました  
(雨宮 和久)

On sunny days  
we can see  
Mt. Fuji by  
Gekgado.

月禾堂 TEL(0556)22-0445

今回は、早川町における日本ミツバチの養蜂についてお届けしました。早川町で暮らしてきた経験を元に工夫を凝らしてミツバチと暮らす姿はとも興味深く、わくわくしながらお話をうかがいました。ハチミツも本当に美味しかったです！ミツバチを介した山での暮らしが少しでも伝われば幸いです。最後に、取材に協力して下さった皆さま、本当にありがとうございました。

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  
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薬袋430 〒409-2727  
電話/0556-45-2160 ファクシミリ/0556-45-2268