

絹住女子隊!

TAKE
FREE

VOL.4

ちゆくろ Chuclu

「1000年先の未来へ」山の“つくる”場、ひと、こと、ものがたり



特集

何度も味わいたい! 感激の春



.....CONTENTS.....

何度も味わいたい! 感激の春4
リアルむらぐらし ~移住女子がむらにやってきた!~8
まないたりレー10
やまアロ ~山地で生まれるプロジェクト~12
会いたいせがれ13
ChuCluたより14
ChuCluサポーター制度 のお知らせ16

ちゅくるの語源

「中山間地に来る」という意味と、山地が生産の現場=つくる場、というのをかけて私たちは、「ちゅくる」と名付けました。

移住女子とは?

中山間地に惚れて移住してきた女の子たち。移住女子されど、心は地元女子。



ライター紹介
左から
藤辺加奈子(長野県栄村)/栗原里奈(新潟県長岡市)
坂下可奈子(新潟県十日町市)/五味希(東京都/小千谷市)

今回、ちゅくるで通販ページも開設しました。メルマガもスタートし、山地の最新情報をお送りしております。ぜひご利用くださいませ。

編集長 坂下可奈子

りました。

まっさらな田んぼと畑の前に、胸躍る季節が始まりました。
そんなことを考えながら、また春を迎えました。
飽きることのない季節の変化が新潟の醍醐味です。

す波にも乗って、いまを生きているのかな。

がんばって、がんばって、がんばりがらめな気持ちで追いつめるのではなく、がんばった先のしなやかな生き方。だからこそ、変化という絶えず寄せては返す波にも乗って、いまを生きているのかな。

そんな集落での生活の中で、地域の人たちは「人間ではどうにもならないことがある」ということをよく分かっているような気がします。農業ならなおさら、どんなに手を尽くしていても、気候や災害、病害虫という不確かなもの相手に、言葉を持たない作物と向き合っています。

沢に雪の残る山の斜面に、ちっほけな人間がしがみついて山菜を採ってる様子を見て、なおさら人間の小ささを痛感します。

まだ雪の残る春の日、そう教えてくれました。山を抱えた集落にいと、人間以外の存在が季節を大きく動かし、その中で慎ましく人間は営みをつくっているように思えてきます。

「ブナが青くなったら、山菜もどんどん出てくるんだ。どれだけ雪が少ない年で雪だけが早くても、やっぱりそうやんね。山菜の時期が早まるわけではない。ブナはよく分かってるんだ。」

山から吹く、
風となる。

特集
 感激の春
 十日町市池谷編

お米だよ！ 全員集合！



6
 芽が出た苗を外で管理。
 まだ残雪が…



5
 もろもろと芽が出た！



4
 鳩胸になった粃を蒔きます。



9
 5月上旬、雪解け！
 やっと肥料蒔き



8
 毎年田んぼのメンテナンス。



7
 大きくなると、
 苗踏みで強い苗に。



12
 水をひたひたにためて代掻き。



11
 今年も頑張ります！



10
 トラクターでざっくり耕す。
 (荒掻き)



15
 大きくなれよ！



14
 機械の植え漏れを丁寧に
 手で植え直し



13
 5月下旬、やっと田植え！



3
 温湯消毒と浸水で発芽を
 始める状態に



2
 4/1、塩水で粃の選別。
 浮く粃は×！



1
 苗床の除雪からスタート！

うず高い雪の壁は、信じられないスピードで大地が飲み込み、さあ瞬間に春がやってきた。まっさらな田んぼからまた一年がスタートする喜びは、雨の後の虹を待ちわびた気持ちと同じ。今回は皆様にお届けするお米が、どんな手と愛情によって実ってゆくのか、春の一部始終を密着！お米のはじまりは、まだ雪の残る季節から始まる。コンクリートで固めた水路がある場所ではなく、山あいひっそり佇む小さな田んぼたち。山から水を引いて、毎年田んぼに手をかける。田んぼの作業は田植え、稲刈り以外は、目立たず派手でなく、地道な作業の積み重ね。一緒にお米の旅を一緒にしましょう！（坂下可奈子）

山菜の技!!

山菜の食べ方はいろいろ。湯がいてお浸し、天ぷら等。。お手軽なものもあれば、食べるために一手間も二手間もかかるものも。



洗う!

湯がく!

採る!!



もむ!



特集
感激の春
長野県栄村編

春の山には山菜がいっぱい!

山菜料理のあれこれ



フキ味噌

ほうきんとうを採ったらまずこれ。刻んだほうきんとうを油で炒め、味噌と砂糖で味付け。各家庭の味があり、身欠きにしんや鰹節などを入れたりすることも。ご飯との愛称は抜群だ。

<旬> 4月初旬～約1ヶ月。フキ味噌は長期保存できるので、たくさん作ればいつまででも楽しめる。



コゴミのお浸し

湯がいてすぐ食べる!お手軽山菜の代表格のコゴミ。春先に食べられる緑のものとして、栄村では喜んで食べられる。マヨネーズ、醤油、鰹節。ドレッシングやごま油など、好みのものをかけて、いろんな味で楽しめる。

<旬> 4月下旬～約1ヶ月。



タケノコ汁

栄村のタケノコは根曲り竹。アクもないので、煮物、天ぷらなど。中でもタケノコ汁は格別。タケノコ、サバ缶やニンジン、豆腐などを入れた味噌汁。

<旬> 5月下旬から約1ヶ月。このころ、北信地域のスーパーにはサバ缶が山積みで売っている。



春の山には

山菜がいっぱい!

真っ白な冬から、色とりどりの春へ。四季の移り変わりの中で、いちばんうれしい時。雪の下でじっとしていた山菜たちは、雪消えとともに一気に顔を出す。

春一番にお目見えするのは、つくしですが、栄村ではつくしを見向きもしない。ほうきんとう(フキノトウ)、よもぎ、コゴミ、うぐいす、こしあぶら、タラの芽、ワラビ、木の芽、タケノコ、フキ、ゼンマイ、トリアシ、イラクサ、葉わさび、ユキノシタ、マタタビの芽…。無数の種類の山菜があるからだ。

また昔、栄村では、山菜が多く取れない地区を「あそこは貧しいところだ」と言われていた。山菜で何十万も稼ぐこともできる。山の豊富さは、生活に関わっているのだ。



(渡辺加奈子)

山菜で最初にお目見えするのは、ほうきんとう(フキノトウ)。田んぼの畦などに多く見られ、苦味のある山菜は、冬の間はまった体の毒消しと言われている。といっても、雪の下で育った山菜は、えぐみもなく、美味しくいただける。



移住女子の胸の内・・・。人とのかかわり編

リあるむらぐらし

- 移住女子がむらにやって来た！どうしてる!? 地域の人たち -



むらに移住して、地域の人たちのとかかわりはとても大事。移住女子たちは、むらに惚れ込んでやって来たが、地域の人たちは、そんな移住女子たちをどう見ているのか？
川口に移住した里奈さんと、里奈さんと交流のある宮日出男さんにお聞きする。

役に立つ？

渡辺：最初、里奈さんが川口に来るって聞いたとき、どう思いましたか？

日出男：里奈は最初、荒谷のイベントのスタッフとしてやって来た。いい子だなあと思っていた。そこでのまの旦那と出会ったわけだ。「よし！イベント協力してもらえぞ！」とすく期待した。

里奈：最初は仕事として来ていたんだけど、事情があって辞めることになって。でも荒谷に関わり続けたいなって。イベントでは、広報をしたり、Facebookで参加者を集めた



り。「こいつのことをしたら、東京の人は喜ぶ」ということを荒谷の人に伝えたり、ミヨ茶のパッケージデザインを提案して商品にもなったよ。

日出男：そうなんだよ。パソコンとか俺たちじゃ出来ねえんだよ。俺らにはわからないような都会の人の感覚も教えてくれる。里奈がやってくれるから助かったんだよ。

渡辺：里奈さんが来る前は、イベントをどのように運営していたんですか？

日出男：里奈が来る前は、中越地震の復興基金の関係で、何でも人を呼べたんだよ。博報堂とか大きな広告

家族のように

会社が入ってきて、宣伝してくれたり、イベントのコーディネートをしてきた。それだけ使えるお金があったんだ。でも、基金のような補助金ってんは、いつかなくなる。自力でやらなきゃいけない。そこに里奈が来たわけだ！言い方は悪いかもしれないけれど、「こいつは役に立つぞ」と思ったんだ。



宮日出男さん

長岡市川口荒谷集落在住。養鯉業。中越地震の後、荒谷で都市農村交流を進める「はあーとふる荒谷塾」を立ち上げ、現在塾長を務める。

里奈：赤ちゃんが出来てからは、お手伝い出来ることも減ったけど...でも、逆に赤ちゃん生まれたら子守してくれそう！（笑）。私がイベントのスタッフやっている間は、母ちゃんたちに子どもを見てもらって...。子供が一番大事なんだけど、たまには子供と離れて、やりたいことをやるっていう時間も取れればなあ。

両親が離れているから心配なこともあって。でも、日出男さんや川口の人たちに頼ってるな！
日出男：里奈がこっちに住むようになってからは、やっぱり自然と家に目が行くよ。「あ、電気ついてるな。帰って来てるな」とか。

里奈：野良仕事も心配してくれるの。草取りも手伝ってくれるって言うってくれたり。



むらに移住者が

増えること

渡辺：最近、里奈さんのように若い人が増えつつありますが、どのように受け止めていますか？

日出男：若い人には期待しているよ。「雪のないところからきて、うまくやっていけるのか？」と思うこともあるけれど、酒でも飲んでお互いの話すれば、何とかなるよ。

あとは、何と言っても、いま地域に子どもがいらない。荒谷は高校生が一人いるだけ。子どもの声が聞こえない。イベントで来た人に嫁になってもえればいいんだけど...。何とか地域の人口を増やして、にぎやかな村にしたい。里奈の体験談なんて、とても役に立つ。役に立つてもらうことは、いっぱいある。

里奈：日出男さんのように、来る者を拒まないという人も珍しいかもしれない。日出男さんのような人がいてくれるから、安心して川口で暮らしているよ。引越前前の挨拶をす

る際には「朝九時に行った方がいい」とかアドバイスをもらって、一緒に挨拶回りをしてくれた。今まで街で暮らしていた私たちが村に住む人の「当たり前」って違うから、日出男さんに色々教えてもらって、村暮らしに徐々に慣れていってるよ。

親戚・家族から離れた移住者は何かと心細い。地域の人たちとの信頼関係は、移住・定住には欠かせない。また、移住者が本気でこの地域で暮らしたいという思いと、地域の人が移住者の力を使おうという本気。もう一つの移住・定住の鍵は、両方の「本気」がそろったことかもしれない。

移住女子の
先輩に聞く!



まな板リレー

～つなげたい、まな板の上の芸術～

まな板ランナー ④

小千谷市
中山集落

佐藤 サホコ

さん

「山菜ピザ」

「遊んでいるだけ」そう笑いながら話してくれるのは、小千谷市中山集落に暮らす佐藤サホコさん。夫の寿吉さんが造った窯で、山菜ピザを焼いてくれた。雪が消えた畑から顔を出したアスパラガスと、爽やかな香りの山椒の新芽が今回の主役。カリッと焼き上がった生地の上、自家製味噌とマヨネーズのソースがアスパラガスの甘みを引き立てる。

サホコさんは十六年前、東京から寿吉さんの実家・小千谷へ移り住んだ。雪国での暮らしも、野菜作りも初めてのことがあり。周りから助けってもらいながら、試行錯誤の連続だったという。今では数十種類のハーブを育て、お茶や染め物を楽しむ。「自分のところで作ったもので楽しみたい」今日もサホコさんの遊び心から、旬の素材で新しい料理が生まれる。(五味)



～材料～

- 材料 直径20cm 2枚分
- ☆生地
- 米粉ミックス 250g
- 塩 小さじ0.5
- 砂糖 小さじ0.5
- オリーブオイル 小さじ1
- ドライイースト 7g
- 水(30度) 160ml
- ☆ソース
- 自家製味噌、マヨネーズ
- ☆トッピング
- アスパラガス、山椒、玉ねぎ、トマト、チャイブ、チーズなど

すっくつかたす

〈山菜ピザ〉

- ①水大さじ1にドライイーストを振り入れておく。
- ②ボウルに材料を全て入れ、全体が均一にまとまるまでこねる。
- ③生地を二分一量を丸く伸ばす。
- ④ソースを生地の上に薄く伸ばし、トッピングをのせる。
- ⑤フライパンで焼く場合、アルミホイルを敷いてから生地をのせて15分ほど焼く。
- ⑥チーズが溶け、裏面がこんがりときつね色になれば完成!



山地発信!

みんなが安心して食べられる野菜づくり農家

「刈屋さんちの安心野菜」



愛すべきこの土地を次世代へ。

『刈屋さんちの安心野菜』は兄・刈屋高志さんと弟・将志さんの2人を中心に、新潟県長岡市栃尾地域で活躍する農家さんです。「みんなが安心して食べられる野菜づくり」を心掛け、食べてほしい人、求めてくれる人をもって丹精込めて作っています。栃尾は母方の実家がある地域。彼ら2人は新潟や東京で生まれ育ちました。祖父母が守り継いできた場所に訪れるうちに、「自分たちがこの土地を次世代につないでいこう」と兄弟で決意。2011年に移住を果たしました。

仕事に追われず、家族と過ごす時間を大切にしたい過ごし方。無農薬無化学肥料で、本来持っている力を活かした野菜作り。知り合いからもらった小屋を再建築して始めた養鶏…。自然のありのままを受け入れ、無理ない暮らしを続ける彼らの生き方。そこに惹きつけられて毎年多くの人が訪れます。

素直に教えを乞い、たくさんのことにトライし、地域に明るい声をもたらす2人は地域の人からも愛されています。栃尾を愛し、栃尾に愛された2人。次世代につなぐため、チャレンジを続ける兄弟に注目です。

栃尾古民家プロジェクト発動！盛り上げ仲間募集中！

「刈屋さんちの安心野菜」は栃尾にある古民家を借り上げ、そこを使用した栃尾を盛り上げる活動を一緒にしてくれる人を募集しています。詳しくはURLをご覧ください。http://urx.nu/9uDq

会いた
いせが
れ

高橋
良忠

せがれデータ

- 名前 高橋 良忠
- どこで会える？
十日町市八幡「高長醸造場」
- 年齢 38歳
- 職業 高長醸造場
- 休日の過ごし方
サッカー、友達と呑みに行く
- 好きな食べ物 ミロ
- 好きなタイプ 笑顔が素敵な人

高長醸造場の商品は、十日町市のスーパーや道の駅にてお買い求めいただけます！
甘い魚沼コシヒカリに合う、昔ながらの濃厚な味噌の味がマッチします！

もともと家業の味噌屋を継ぐこと
思っていました。大切な仲間もいる
し、人があつたかい。おいしいちゃん
の頃から続いていた「高長」を守っ
ていくからこそ、生まれたこの十日
町にいます。

だから十日町にいろ

知らない人でも「高長の味噌買っ
てるよ」「おいしいねー！」って言わ
れると本当に嬉しい。そんな声を活
力に、いまも製造や味噌漬けなどの
加工に励んでいます。

♡会いたいポイント♡

私、坂下も高長さんに味噌漬け用
のナスを出荷中。毎朝出荷に行くつ
笑顔で迎えてくれる高長ファミリー
の皆様の和やかさは、さらに味噌を
おいしくするスパイスです。家業へ
のまつすべな思いとやさしさは、良
忠さんの人柄に現れています！

雑誌作りのイロハを勉強中!

富川淳子先生 オフィシャルサポーターに!



雑誌 anan、Hanako などの編集長を歴任され、現在は跡見学園女子大学文学部現代文化表現学科教授としてご活躍の富川先生。昨年 12 月に行われた「日本フリーペーパー大賞」の表彰式をきっかけに、Chuclu のオフィシャルサポーターになっていただきました! 富川先生からアドバイスをいただきながら、今後もより良いメディア作りに精進してまいります。

移住女子ダイアリー



田んぼが始まりました! 年に一度しか販売しない、今年の新米「かなこめ」の予約受付準備をしています。かなやんファーム web 開設に向けて準備中です…。乞うご期待! (坂下)



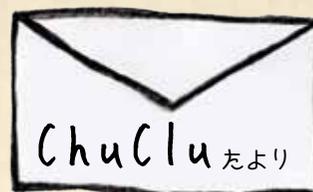
芽吹きがはじまりました! 4月下旬、栄村では桜が満開。日々、山の木々の色が変わっていく様子を楽しんでいきます。5月から11月までの野菜の産直を計画中! (疫邊)



待ち焦がれていた春。初めて過ごす冬は大変でしたが、えぐみのない美味しい山菜は大雪のおかげ。感謝の気持ちと喜びをかみしめて、山の恵みを「いただきます!」(栗原)



かぐら南蛮くらぶ東山のキャラクター「なんちゃん・ばんちゃん」を貼り付け東京へ☆小千谷でもらった神楽南蛮の苗は、プランターで育成中! 辛くなるかな〜? (五味)



あなたとちゅくるがつながる、ちゅくるからのご報告やお知らせをお届けします。



「脱・東京」という選択

～よくばりな20代女子の生き方を探る～

【開催日程】 2014年3月21日

【場所】 NPO法人ETIC. 渋谷オフィス

【スピーカー】 神宮 亜沙美 (地元カンパニー)、栗原 里奈 (移住女子 / 六本木農園)

【モデレーター】 川口 枝里子 (NPO法人ETIC.)

今回のイベントでは「脱・東京」というテーマでのトークセッションとワークショップを行いました。参加者は20～30代の会社員の方を中心に30名。「移住したきっかけを知りたい」「将来への具体的なイメージを膨らませたい」と思った方が参加されていました。前半、実家は北海道の酪農家で、まもなくUターンされる神宮司さん、震災後の価値観の変化を経て、新潟での結婚を決めた栗原による「脱・東京」を選択するまでのトークセッションがありました。後半はワークショップで、一番関心の高かったテーマは「仕事」です。「今の仕事を地方で活かせるか」、「どうやって仕事を見つければ(作れば)よいか」、「お給料が半分になってもやっていけるのか」などの不安が大きいことがわかりました。「女性の幸せ」について熱く語り合うグループも…! 「移住を考えている人と気持ちを共有できた!」「結婚や地域での暮らしについてリアルな話が聞けて良かった!」などの感想をいただきました。『移住してみたい女子』同士、大いに盛り上がりを見せる会となりました。

ChuCluサポーターを募集しています!

中山間地域を、これからも皆さんとともに守り続けるために、またChuCluを確実に皆様のもとへお届けするために、ChuCluサポーターを募集致します!少しでも山地の空気もお届けできるよう、私たちの気持ちとしてお礼もご用意させていただきました。皆様とのつながりが私たちの背中を押してくださいませ。どうぞ引き続きご支援のほどよろしくお願い致します!山地の未来への道を、皆様とともに歩めればと思います。



¥3,000 ホッコリお茶セット

ちゅくる4号(春、夏、秋、冬) / 新潟県川口のやまのハーブティー「ミヨ茶」 / 長野県栄村「わらしベキッチンクッキー」のセット / サポーター感謝祭(仮)などイベントのご案内 / HPでのサポーター一覧へのお名前掲載(希望制)



¥5,000 まんぷく野菜セット

ちゅくる4号(春、夏、秋、冬) / 移住女子・渡邊加奈子さんの地域の夏野菜セット / サポーター感謝祭(仮)などイベントのご案内 / ChuCluのHPでのサポーター一覧へのお名前掲載(希望制)



¥10,000
最高にうまい米食卓セット

ちゅくる4号(春、夏、秋、冬) / 移住女子の坂下可奈子の新米1キロ、渡邊加奈子の新米1キロ、川口地区の新米1キロの食比べセット! / 小千谷市の名物「かぐらなんばん味噌」 / 坂下可奈子が栽培した茄子と、地元醸造場のコラボ「茄子の味漬け」 / サポーター感謝祭(仮)などイベントのご案内 / ChuCluのHPでのサポーター一覧へのお名前掲載(希望制)



¥20,000 やまプレミアムセット

ちゅくる4号(春、夏、秋、冬) / 「移住女子が栽培したお米(3種類)計3キロ」 / 小千谷市名物「五人搗きのもち」 / 「移住女子・坂下可奈子の野菜セット」 / 「栄村産手づくり味噌」 / 津南町産「雪下人参ジュース」 / 栄村手づくりジャム / サポーター感謝祭(仮)などイベントのご案内 / ChuCluのHPでのサポーター一覧へのお名前掲載(希望制)

お申し込み先

にいがたイナカレッジ / 移住女子ちゅくる編集部 (<http://ijujoshi.theshop.jp/>)
TEL: 0258-39-5525 E-mail: chuclu@inacollege.jp



ちゅくるの思いを
届けてくださる方
を探しています。

「ちゅくる」を置くスペースをくださる方
移住女子とコラボメニュー、コラボ商品を開発してくださる方
ちゅくるを広く広報してくださる方、その他とにかく移住女子と
チャレンジしたいことのアイディアをお持ちの方!
お気軽に下記お問い合わせ先よりご連絡いただければ幸いです。

ChuCluちゅくる vol.4 春号 (2014年7月25日発行)

発行人 にいがたイナカレッジ事務局(公益社団法人中越防災安全推進機構 復興デザインセンター)

ライター 坂下可奈子(編集長) 渡邊加奈子(副編集長) 栗原里奈、五味希 制作・事務局 日野正基(にいがたイナカレッジ事務局)

問い合わせ・連絡先

〒940-0062 新潟県長岡市大手通り2-6 フェニックス大手イースト2階 長岡震災アーカイブセンターおきくみらい内
TEL: 0258-39-5525 FAX: 0258-39-5526 E-mail: chuclu@inacollege.jp URL: <http://inacollege.jp/>

1ターンの留学

にいがたイナカレッジ