



「旅のカフェ」の時の様子



「不動の滝」



「珠数の滝」

## 水の思い出 ⑥2

地域おこし協力隊として常陸太田市に移住し、半年以上が過ぎた。地域資源を見つけ出し、伝えていく活動をするのが目的。常陸太田市に赴任したものの、自分に何ができるのか、地域の方々のために何ができるのか自問自答していた。まずは、さまざまな資料を読むこと、地域の活動に積極的に参加していこうと考えた。

そこで出会った「金砂郷地区上宮河内町 お宝探し」(エコミュージアム活動推進事業)の資料。その資料を見て、2つの「名のない滝」の存在を知り、思い立ったように出掛けてみたものの、地図を見てもなかなか見つからない…。

上宮河内町の菊池勝美さんに事情を話し、「名のない滝」に案内してもらった。車を降りると水の音がかすかに聞こえる。耳を澄まし、水の音が聞こえる方向へ歩き、竹藪をくぐり抜けると、決して大きくはないが、数段に流れる滝があった。更にそこから数百メートル上流には目印となる大助人形が2体あり、そこを降りて行くと神秘的な滝があった。これら2つの滝はそのまま放っておいてはもったいない。

9月に県の観光イベントのひとつ「旅のカフェ」を金砂郷地区で実施する話があった。そのイベントに合わせて「2つの滝の景観を良くするため、環境整備をしませんか?」という話を菊池さんにしてみた。整備は上宮同志会のみなさんと一緒に半日がけて行き、生い茂った竹を取り除き進入路を作るなど大掛かりなものとなったが、その甲斐もあり、旅のカフェでは「名のない滝」は大好評。地域の方々と旅カフェの参加者で2つの名のない滝に、「不動の滝」「珠数の滝」と命名した。これらのきっかけを大切にしながら地域の人と共に地域資源を守り、伝えていきたい。

(常陸太田市地域おこし協力隊 金砂郷支部 白石 百合乃)

# 今に伝えたい「農事の食」

あるお宅へ農作業の手伝いに行った時のこと。「そろそろこじはんだな。」で主人がそういうと、家の人たちが作業を止めてそそくさとお茶の用意をはじめた。そしてふるまわれたおにぎりやたくあんなどの漬物や季節の煮もの。昼にはまだ早いのに、お弁当のような内容に少し戸惑いつつも、早朝からの作業で空っぽになった胃袋には何の抵抗もなく吸い込まれていった。空腹が満たされたところで昼までもう一仕事。

初めて聞いた「こじはん」ということばと四季折々の素朴な食。むかしからの農事と食のつながりについて、地域での違いなども含めているようなお話を聞くことができたのでご紹介します。

(岡崎 靖、白石 百合乃、後藤 百合子、武藤 邦宏、塩原 拓海)



## ■「こじはん (小昼飯)」って?

“こじはん”とは、農家がいそがしい時期には、早朝から夜まで体を動かし農作業をするため、朝・昼・夕食の間に食べる食事です。“小昼飯”“小事飯”といった書き方や“こびる”“こちゅうはん”などと呼んだり地域によっての違いがあります。

## ある農家の1日(夏の農繁期)

AM 4:30	起	床
	農	作
	業	
AM 6:00	朝	食
	農	作
	業	
AM 10:00	こ	じ
	は	ん
	農	作
	業	
12:00	昼	食
	農	作
	業	
PM 3:00	こ	じ
	は	ん
	農	作
	業	
PM 6:00	夕	食
	農	作
	業	(よばたけうない)
PM 8:00	夜	食
	入	浴、就寝



## 常陸太田地区

### ■田植えや稲刈りの結い\*とりの時にふるまわれた食事

古くから稲作が盛んだった常陸太田地区。田植えや稲刈りは、たくさんの人が手伝いに来たそうです。こじはんは、田植えのときに手伝いにくる人への賄いとして準備し、田んぼで食べたそうです。

赤飯、味噌汁、カツオの煮つけ、切干大根、油揚げ、糸こんにぶをリヤカーで持っていき一人づつお盆にのせてふるまいました。

稲刈りのときは、赤魚の煮つけになります。



田植え時のこじはん

稲刈時は赤魚の煮つけに変わる

\*結い：集落ごと等の共同体が、力を合わせて一緒に農作業等の作業を行うこと。お互い様の精神で助け合うこと。

# こじはんに、よく出されていたもの

## 里美地区



はじき芋



ゼンマイの煮物  
(写真提供 長島由佳さん)

- はじき芋 (サトイモ)  
サトイモの小イモを皮ごとゆでて食べる。食べる時はヘタをとり指でつまみ押し出して食べる。
- ジャガイモのごろ煮
- 小麦まんじゅう (塩あん)
- おやき
- 麦こがし  
大麦をいってから石うすで挽いて粉状にして食べる。むせないように食べるのがコツ。

**田植え時期**  
麦飯・ワラビと筍の煮物・ゼンマイの煮物・身欠きニシンの味噌煮・カツオの煮つけ

**稲刈り時期**  
もろこし団子・あわ餅・サツマイモ



## 水府地区



ふかし芋

- ほどやき  
いろいろの灰の中におやきのような団子を入れて焼いたもの。灰を落として食べる。
- いもの煮ころがし
- サツマイモ
- ゆでジャガイモ
- 焼おにぎり
- おやき (6ページ参照)

## 金砂郷地区



カボチャ (写真提供 大森芳徳さん)



おやき

- ほどやき
- おやき
- サツマイモ
- カボチャ
- たらし焼き  
小麦粉と玉子をまぜて、フライパンなどにたらして焼いたもの。

## 桜の苗木お分けします

今回お話をうかがった中のおひとりから、桜の木のプレゼント申し出をいただきました。「伊勢桜」苗木10本差し上げます。ソメイヨシノより、花の色が濃く咲く期間が長い桜です。取りに行ける方に差し上げます。  
連絡先 中野 林平さん 82-2346

# 里美地区(小中町大石)のお餅曆

農家では節句祭日ごとに餅をついて食べたそうです。以下は、昭和20年頃に里美地区のある農家がお餅をついて食べていた日です。同じ地区でも家々によって節句祭日ごとにお餅をつく家、つかない家があったようです。

一月六日	山入り
一月十一日	鍬入れ (かーいり)
一月十四日	裏正月
二月十日	田の神おろし
三月の節句	
五月の節句	
六月十日	新麦ができるころ
七月の土用	土用餅
八月一日	八朔(はつき)
八月十四日	ばらっぱ餅
九月一日	二百十日
九月九日	氏神様
九月二十八日	比べばた餅
十月十日	大根の年取りの日
十月十日	稲刈りが終わった日
十一月	坪餅
十二月一日	かわつぺりもち
十二月二十八日	もちつき

年が明けて初めて山に入る日。主人は山に出向き、山の神様にお供えをした後、山仕事のまねをして今年の山作業の安全を祈る。

年が明けて初めて田や畑に入る日。田か畑を鍬で短く耕し、お供え物をしてこの年の豊作を祈る。

餅をついてまゆ玉を作りミズキの枝に飾った。ひこばえが出た小さな切り株を、もとから切つて、枝に餅を付けて神棚に飾った。お竈様には梅の枝に餅を三十六個付ける(数が決まっている)。

正月の門松を竈でたきその火で湯を沸かししたり、団子を蒸したりした。米粉で大きめの団子を作り、一升枡の中に盛る。から臼をついて神様を迎えた。餅をついた。

餅をついて柏餅を作った。この日は、柏餅を持って里帰りをする。  
うどんを打って、それを土産に里帰りをする。

夏の土用の期間中に餅をついて食べる。「土用のもち肉になる」と言い伝えられており、食べ方に決まりはない。食べる分だけついで餡をかためたり、シソの葉にはさんで食べた。砂糖は貴重品ではあったが戦中まで食べることはできた。終戦直後はサッカリンという人工甘味料を入れて餡を作った。

この日は休養日。カヤ箸(ススキの茎でつくった箸)で赤飯を食べた。

お盆の十四日に仏様に供えるために餅をついた。餅をつき丸くまとめてサルトリイバラの葉で挟んだ。その後シソの葉で挟むようになった。

荒れ日 この日は田の中に入らない(田の仕事をしない)。

大中神社からおへいそくを頂き、氏神様に祀った。赤飯を食べる。

お竈様に、皿からはみ出すくらい大きなぼた餅を作ってお供えをした。神様が出雲大社に集まり、縁結びの話し合いをする。その時に持ってきたぼた餅の大きい順に話し合いをするため、年頃の娘がいる家ではできるだけ大きなぼた餅を作った。

刈り上げばた餅を作つて食べた。

旧の十月十日は大根の年取りの日と言われ、その日まで大根を引かない。臼の上に、のし餅をのせた折敷を置き、その両側に大根を置いて神様にお供えした。



子どもたちが、ワラをかたく束ねたもので各家の庭先の地面をたたき、むじなを追出す。その家から小遣いがもたらされた。

米粉にもち米を混ぜて餅をつき、坪神様を祀るため餅を丸くしたものをトウミの上に置いた。坪餅には良い米は使わない。

餅をつき、丸くしたものを水神様のために里川に投げ入れた。

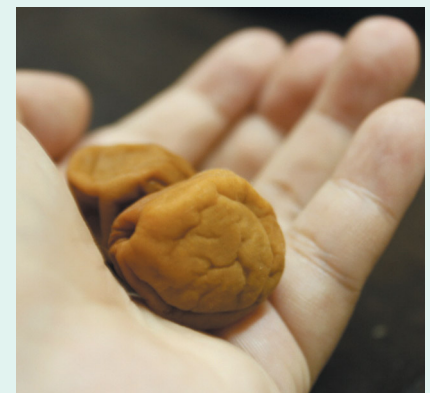
## こじはんこぼれ話① 土用餅・しそ餅

お盆に青シソで挟んである餅を「土用餅」として頂きました。調べてみると、この土用餅にはいろんな解釈があるようです。市内の和菓子屋さんにかがうと、土用の入りの日にこし餡の「あんころ餅」を土用餅と販売していました。近頃はお盆十四日に注文が多くなったそうで、土用にうなぎを食べるのと同じような意味あいがあったと思われれます。また、お盆十四日にお餅を作るのはお仏さまに供える、ごちそうを供える意味もあるようで、この時期どこにでもあるシソで挟んだのだと思われれます。この餅を里美では「ばらっぱ餅」と言い、サルトリイバラの葉で包んでいたものが、その後シソの葉で挟むようになったそうです。また、金砂郷のある地区では柿の葉で挟んだ土用餅を食べ、ある地区では納豆餅を食べていたそうです。地区によって少しずつ違いはありますが、夏の暑さに負けないように食べるお餅のようです。



## こじはんこぼれ話② 農繁期の保存食

農家の多くでは、梅干しや漬物は各家庭で年間とおして常備しているものです。他にも、「干しシイタケ」「いもがら」「切干大根」などを保存していました。何もなくても、干した物があれば、その時期に畑にあるものと組み合わせることで惣菜などの用意ができたので大事にしていたそうです。



## こじはんこぼれ話③ 大根いろいろ

こじはんを取材している最中に、木の里農園さんで色々な大根を栽培していることを聞き、写真を撮って供していただきました。左下の写真、左から赤い辛味大根、紅芯大根、青長大根、赤皮大根、紫大根です。



こじはんでよく  
食べられていた

# 「おやき」をご存知ですか？

薪でご飯を炊いた頃、今のように保存もできなかつたため残りご飯も「おやき」などにして無駄なく大事に食べられました。この「おやき」は、うどん粉などを混ぜて量を増やし、農作業の合間に食べたり、ご飯が足りない時に代用したようです。こじはんとして、肉体労働である農作業のエネルギー補充となり、ご飯が入っているため腹もちも良く、地域ごとに作り方もいろいろだったようです。手近にあるもので味をつけ、食べやすく作られたこじはんの一つが「おやき」です。

その作り方を紹介します。懐かしい味を、皆さんもいかがですか？

## ～おやきレシピ～

～昔ながらの赤土おやきとちょっぴりアレンジした中染おやき～

代々伝わっている昔ながらの♪

### 赤土おやき

★準備するもの

- ・残りごはん（あるだけ）・みそ・うどん粉・薄力粉・水（手水用）

★前準備

- ・こねたり塊を作っている間にお湯を沸騰させる

- ①ごはんのみそを入れ、混ぜる
- ②うどん粉を混ぜる
- ③少々水を入れる
- ④全体をひとまとめにするようにしてこねる



- ⑤大きな塊から小さな塊に分けて、丸く平らにする
- ⑥沸騰したお湯に塊ごとに入れゆでる（10分ほど）※フタを忘れずに。



- ⑦炭火で網などに並べて、強火できつね色になるまで焼く

- ⑧両面焼けたら、お皿に盛って完成♪  
※お好みで醤油・砂糖・醤油砂糖につけて召し上がれ♪

### 中染おやき

ちょっぴりアレンジを加えた  
サツマイモ入り♪

★準備するもの

- ・残りごはん（あるだけ）・みそ・うどん粉・薄力粉・さつまいも・水（手水用）・油

★前準備

- ・残りごはんを温める（あたたかい方がよく混ぜる）
- ・さつまいもを短冊切りにしてさらに細かく切る

- ①ごはんのみそを入れ、混ぜる
- ②うどん粉を混ぜる
- ③さつまいもを入れて、手で混ぜる
- ④少々水を入れる
- ⑤全体をひとまとめにするようにしてこねる



- ⑥大きな塊から小さな塊に分けて、丸く平らにする
- ⑦フライパンに並べて、弱火で15分ほど焼く  
※油はほんの少し。卵焼き程度  
※フライパンのフタを忘れずに。



- ⑧きつね色に程よく焼けたらひっくり返す  
もう片面も弱火で15分ほど焼く
- ⑨両面焼けたら、お皿に盛って完成♪  
※冷めたときはレンジで温めると美味しいです。

広告

# 百姓母ちゃん農日記 ⑧ もんぱ便り

## 『百姓母ちゃんドイツに行く! ①』

11月初旬の一週間、県の女性農業士海外先進事例調査で南ドイツを訪ねてきました。

まず驚いたのは、ライフスタイル。スーパーのレジではベルトコンベアーに自分で買った物を乗せ、支払いが済んだらまた自分でマイバッグの中に回収します。余計な包装や袋に入れることもしません。トイレや公共の施設には、“きれいに使いましょう”とか“ここを押す”などの表示はなく、デザインもシンプルで、これがドライなドイツ流なのかなと思いました。

一方で、感情表現は思いきり豊かなのがドイツ流。レストランで私が胃腸の具合悪く、食べ物を残してしまったとき、「美味しくなかったかい?」と、さも残念そうに聞いてくるウエイトレスのおばちゃん。理由を話すと今度は心配そうに皿を下げていきました。

環境都市として世界No.1というフライブルグ市のカーフリー住宅地（自宅に駐車場を造らない生活をして

いる地区）を見学。そこは家々にガレージはなく、一ヶ所に集合駐車します。自宅までマイカーに乗ってくるのは重い荷物がある場合などに限られるので、住宅周辺の車を減らすことができ安全性が高まるのです。家の周りの道路は、“子ども・大人・車・対等道路”というサインがあります。そこは車も大人も子どもも対等で、車は人に注意しながらノロノロ走り、もし子どもが遊んでいたたり、人が立ち話していたら、邪魔しないように走るというルールがあります。自転車や電車で用が足りるので、自動車保有数は減っているとのこと。賢い工夫でシンプルエコライフを実現していて、ドイツすごいぞ!と思った母ちゃんでした。(つづく)

(布施 美木)



## 子育て奮闘記

# 踊るママパラダイス ⑥2

中学生の頃、母のアルバムに一枚の写真を見つけて不思議な気持ちになったことがあります。その写真は若かった両親が、間を空けて座り微笑んでいるところ。「日光にて」とコメントがあり、「ああ、まだ二人がおつき合っていた頃の写真が。」と納得。間の一人分は恥じらいなのだと理解したものの、自分の両親にこんな時代があったのだとはピンとこなくて不思議な気分になったのです。

ものごころついたときにはすでに母は「親」でお相手も「大人」で。もちろん、二人に子ども時代があったことも、恋愛した時代があったことも頭では理解していましたが、子どもの目から見ると一足飛びに大人になった人たちに見えました。それだけ大きな存在だったのでしょか。

末娘のユキノの体育祭が9月にありました。好きな男子が活躍する姿を見つめるユキノ。それを眺める私。その思いはかつて私も経験したことのある、心をぎゅつとつかまれるような切ない想い。中学生のまだ未熟な、しかし確固たる想い。

私にもそんな頃があったから「わかるよ、わかる。」と大人の私が言ったところで彼女にすれば「話合わせなくていいよ。」と言いたいかもしれないけど。

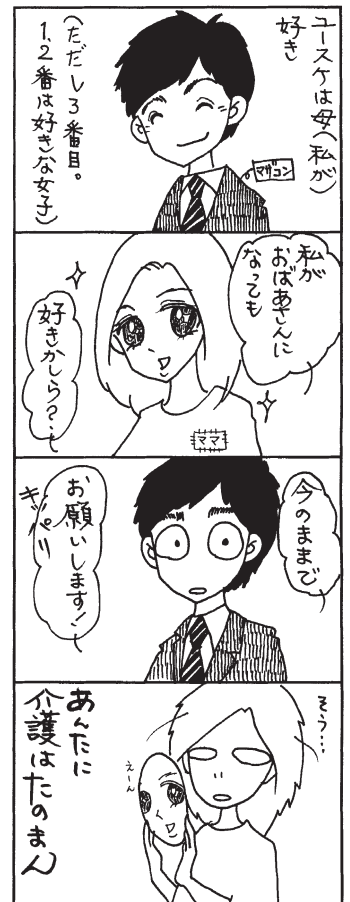
両親の写真を見て感じた違和感をユキノも感じるのだろうか、親も人間とユキノの方が割り切って考えるのだろうかとしばし思いをめぐらせていた。

しかし、もしユキノに恋愛相談なんかされた日には「あんた受験生でしょ。何が大切かわかるよね。」と言ってしまおうでしょう。やはりそれも、いつか通った道だから。

子どもの頃の気持ちを忘れたわけではなく、いろいろ経験したからかえって無粋な一言で終わらせてしまうのがかもしれません。白黒写真の中で微笑む若き両親も、その頃から十年も経つと「勉強は?」が挨拶になってましたから。

— わいわいネット 織田 裕子 —

年をとったとも想像できないようです



リレー  
エッセイ 「思い出の絵本」 『メリークリスマスおおかみさん』 ～62～

(中利員町 川又 三美)

誰もが知っているクリスマスソングをジャズ風にアレンジしたピアノの生演奏に、歌と絵本の朗読とお芝居の要素を組み合わせた、「えほんDEジャズ」というエンターテイメント公演が毎年小美玉市で行われており、そこで出会ったのが、「メリークリスマスおおかみさん」という絵本です。

はらぺこおおかみさんが、12ひきのこぶたたちの優しさと思いやりそして愛にふれ、変わっていく不思議なお話です。子どもたちには、おもしろおかしく楽しめたようでしたが、私は子育てに通じるなど、考えさせられました。

おはずかしい話ですが、このエンターテイメントに出会うまで、自分で絵本を読んだり子どもたちに読み聞かせたりしたことがなく、絵本を読むことを楽しいと思ったことがありませんでした。しかし子どもたちの表情や楽しんでいる様子を見て、絵本で素敵だなと感じました。今では読み聞かせサークル「おむすびの会」に参加させていただき、自分の子どもたちだけではなく、おおぜいの子どもたちの笑顔、素直な心にふれさせていただいております。

(次回は赤土町 泉 智之さん)



ちよつとひといき

こじゅうはん  
銀河ステーション文庫と小昼飯の店「いしづきさんち」

ほっとする、アットホームな場所、「いしづきさんち」。旦那さんが定年してからすぐに始め、ご夫婦で経営されています。

「おまかせ小昼飯」の内容は季節によって、日によってさまざまです。この日のメニューは、けんちんうどん・フルーツサラダ・さば・ほうれん草・漬物・ごはん・ぜんざい。子どもの頃にお母さんに作ってもらったものをメニューにしているそうです。手作りにこだわっていて、素材本来の味を活かす優しい味がします。

「小昼飯」という店名の由来は、「地域らしさ」が出て「気さくな雰囲気」にしたかったからだそうです。「田んぼ仕事の際は、実際にこのくらいの量を『小昼飯』として食べないと体がもたないのよ。」と石月さん。

お店を始めたのは6年前。絆を深めあえるような場所を作りたくて、リビングルームをリフォームしたそうです。リピーターはもちろん、人づてに聞いて来るお客さんも多く、お茶飲み・会合・リハーサルなどをする場所として利用されています。

石月さんは読み聞かせ活動等も積極的に行っているなのでその活動を聞いて来店するお客さんもいるそうです。時には拍子木を打ち鳴らして外で遊んでいる子どもたちを呼びよせ、読み聞かせをすることもあるそうです。

「おまかせ小昼飯」はもちろんのこと、石月さんに会いに行ってみてはいかががでしょうか☆

(白石 百合乃)



- ☎313-0061 常陸太田市中城町3425
- Tel&Fax 0294-72-3866
- 営業日 月～金  
[ランチのみ 11:30～14:00]  
[前日までに要予約]
- 定休日 土日祝
- おまかせ小昼飯 500円  
コーヒー 200円