

# 美郷がはぐくんだ 自然の恵みを、キレイに美味しく♪ 山中で見つけたマクロビオティック料理



2000円コースには、おじいちゃんが炭火で、ていねいに焼いてくれた川魚(取材時アタゴ) おからコロッケ、山菜の天ぷら(自家製の梅をまぜた塩でいたく)をそそぐ。



▲椎茸と昆布でダシをとったそば茶汁付き。じんわりあったか、美味しいです。



手作りの“のし梅”。さっぱりした甘さがうれしいデザート。

そば、キュウリ、パプリカ、シソの生春巻き。自家製タレにつけていただきます。

椎茸など野菜を練り込んだ豆腐ハンバーグ。つなぎは山いも、ソースも玉ねぎを使った自家製。

こんなにもっちりしたもの食べたことない！と驚くほど美味しい(玄米のおにぎり)(自家製梅干しと柚子味噌)

ニッキの葉っぱの上にはきびだんご。

自家栽培のゴーヤ、みょうが。たけのこのピクルス。シャッキリした食感がたまりません!

季節の野菜の炊き合わせ。

お箸&箸置きもご主人の手作り。

ビタミン豊富な柿の葉茶と、シズンユース



吉野川市美郷。春になれば梅、夏はホタルで有名なまちが、今あることで県内外から大注目されている。それが、2年前から美郷地区全体で行っているプロジェクト「キレイのさと 美郷」。年間を通して感じる美しい自然、そして地域の素材を活かした商品や料理…。健康・美容・暮らし・気持ちなど、訪れた人々にあらゆる面から「キレイ」を提供しよう、美郷に住むすべての人たちが考え、行動し、新たな取り組みが日々生まれ、いるのだ。そんな活動の中で生まれた、マクロビオティック料理のお店「きのこの里」さんにお邪魔した。「もともとは美郷の山野草をどないか利用できんかと思うて、みんなでいろいろ話聞きにいきよったんよ。そこでマクロビ料理研究家の中 美恵先生に出会ってな。マクロビ料理はお肉や乳製品を使わんと、野菜をよけ使う料理なんよ。それやたら健康的やし、美郷で取れるもんを使えるなあと、思うてやろういうことになったんじや」と話してくれたのは「きのこの里」で料理をすべて担当する奥さんの川村里子さん。椎茸農家のお嫁さんとして働いていた里子さんは飲食店営業の許可を取り、ご主人の順「さんは倉庫を改修して掘り炬燵のテーブル席を作った。そして今年の4月にお店をオープン。間もなく、山間の中で食べられるマクロビ料理のお店」として県内外の人が多数訪れるようになり、今や全国誌やテレビまで取材に押し寄せるほどに。そんな噂のマクロビ料理を、(編)もいいただきましたが、とにかく美味しー！どれも噛みしめるほどにしっかりとした味わいを感じるこが出来ただけでなく、彩りがキレイ。の彩りや味は「今まで料理したこなかったけど、やり始めるとお客さんからアドバイスもろったり、自分でアイデア出すんが楽しいてな」と笑顔で話す里子さんの向上心あってこそ。「これかな、ゆずを使っでゆずプリンしようと思ってるんよ」と



◀お店に行く時は、看板を目印に。山道なので、気を付けて。

キレイのさと 美郷  
美郷流マクロビオティック料理  
農家レストラン  
**きのこの里**  
吉野川市美郷宇田平199-1  
tel / 0883-43-2370  
営 / (予約制、10人まで)  
休 / 水曜



◀マクロビ料理を作る里子さん。お店の名前の「きのこの里」は「里」子さんから名付けられた。



▲大人数の場合に使う母屋から見える景色。この風景も素敵なおごそうに。椎茸、ゴーヤ、シソ、アメゴ…。料理の素材は、ここで作られているのだ。

秋・冬メニューのアイデアもこっそり教えてもらっちゃいました。山間の急な坂道を登ってたどり着くので運転は大変かもしれないですが、来れば絶対「来て良かった！」と思えるはず。そのほか、美郷ではさらに新しいプロジェクトが進行中。詳細は次号で紹介しします!