

頑張る農山村の元気食

旬の地のものを上手に取り入れる知恵が昔の人にはありました。地域の幸を生かす農山村の元気食の話題をご紹介します。

美郷流マクロビ料理

ホタルの名所として知られる吉野川市美郷。自然豊かなこの山里が数年前から「キレイのさと」として注目されています。

「キレイ」の核は、薬草研究会からスタートし、地元食材に注目して手作り食品を作る主婦たちの集まり「ほのぼの工房」（榑山信子代表）。地元でとれた食材を使ったマクロビオティックと呼ばれる玄米菜食を提供する2軒の農村レストラン「きのこの里」「木の夢ととり」も同メンバーがそれぞれ自宅の一角を改装して開店。地元美郷流にアレンジしたこの食はテレビや新聞などマスコミでも紹介され、県内外から人々が訪れています。

取材で伺ったのは、川村里子さん(55)が営む「きのこの里」。平成20年、シイタケの栽培をしていた菌床室をご主人の順一さん(59)が改装してオープンしたうえで、ムシロの上に広げた小豆が庭先で陽を浴びているなど里山の暮らしぶりをそのまま残し、義父の明さん(84)とともに丹精した野菜などを減塩、減糖で調理

した品々が食卓にのびります。

玄米の押しずしやおむすび、干し椎茸と昆布のダシが効いたソバ米汁、大根など季節の根菜の煮物、サニーレタスの生春巻き、手作りコンニャク、栗の渋皮煮など、美しい彩りも食欲をそそります。

「見た目も大事ですもんね」と里子さん。「野菜そのものの甘みを生かすため、使う甘味料は甜菜糖。コンニャクはソバ殻を焼いてこした灰汁を使った手作り。歯触りが違うんですよ」。料理の説明をする里子さんの笑顔と気持ちのいい話ぶりに、ますます箸がすすみます。「黙って食べてもおいしいもんね。こうやって話をさせてもらい、料理のことを教えてもらったり、教えたり、というのが私も嬉しいんです」

美郷ではこうした食事だけでなく、里山の暮らしの体験や宿泊もでき「癒やされる」と、家族連れでのリピーターも多いそうです。

問い合わせ ▽美郷商工会 0883・43・2505 ▽農村レストラン「きのこの里」0883・43・2370



川村里順一さん、里子さん



農村レストラン「きのこの里」の料理