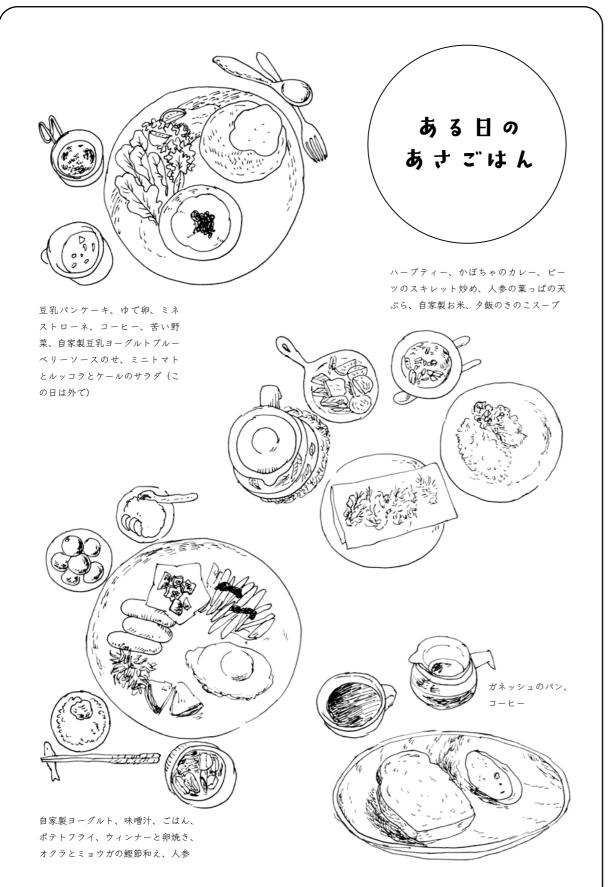
まちの生き方をまちから考える

TUNA BOOK

ツナブック

Good morning! **VOL.1** まちのあさごはん 辰野町のある日のこと





まちのあさごはん

ゆっくり作って、ゆっくり食べる朝ごはんって、贅沢だ。 日々の暮らしは忙しく、特に朝は。 そんな忙しい時代だからこそ、 朝ごはんのことを考えたい。

朝ごはんの記憶をたまに思い出す。
朝、起きられなくて母に怒られながら朝ごはんを食べた。
高校を卒業して大学生になって一人暮らしを始めたり、
就職して家を出たりする。
はじめて一人暮らしをして、
ふと思い出す、朝の母の後ろ姿。
何時に起きて朝ごはんを作っていたんだろうか。
その時、ギリギリまで起きられず「いらない」と
言い放って学校に行った日のことを思い出した。

どんな風に暮らすかで、 朝ごはんの形も多分変わる。 まちの朝ごはんから、 暮らしを考える。

旅に連れて行ってくれるスパイスの香りが

06:00

に移住したい方などが多いそう。に移住したい方などが多いそう。で泊まるのが難しい方、そして辰野町に泊まるのが難しい方、そして辰野町の安全性を気にかけている方や、ア 来種や固定種の種から米や野菜を育てわり、農薬や化学肥料を使わずに、在 都出身の市川直美さんが切り盛りする、 一日一組限定の宿。安全な農業にこだ

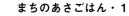
民宿 月のもり」は立っています。どった最奥ともいえるエリアに、「農家区道から横川ダムへと伸びる県道をた 日本の原風景を彷彿させる川島区。 川に沿って続く田園風景と里

月のもりは、21年前に移住した東京

炊き込みご飯とお味噌汁、おひたしなサラダと季節の野菜スープ。和食なら、食なら自家製キッシュやスキレットで食なら自家製キッシュやスキレットで ど大豆系の料理が付きます。 ど野菜の副菜に、高野豆腐の唐揚げな

蒸す、炒める、揚げるなど、いろいろ きずに召し上がっていただけるよう、 験してもらいたいと考えています。飽 「野菜だけで充実した食事というのを体

を食べます。しかし、宿泊客がいない味の確認も兼ねて市川さんも同じ朝食お客さんが宿泊しているときには、 しているんですよ」
な調理方法で、品数を多くするように

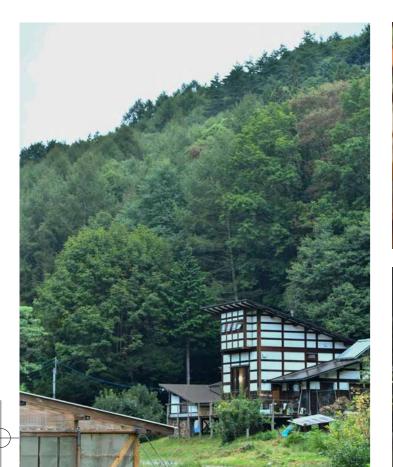


朝5時前、空が白んだ頃に 朝食の準備が始まる

市川直美さん 農家民宿 月のもり店主。辰野町川島地区で野菜とお米 を栽培しながら、農家民宿を営む。











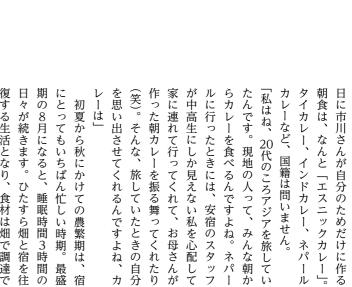






なとき、



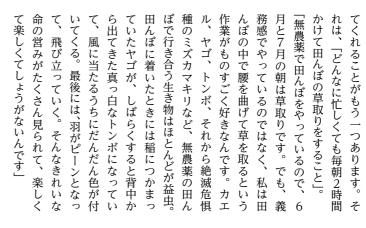


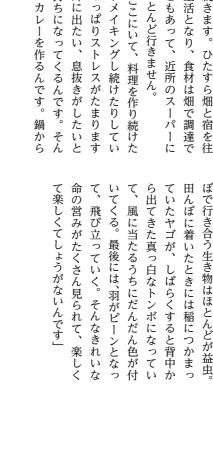
りベッドメイキングし続けたりしてい「ずっとここにいて、料理を作り続けたさえもほとんど行きません。 日々が続きます。ひたすら畑と宿を往期の8月になると、睡眠時間3時間のにとってもいちばん忙しい時期。最盛 ると、やっぱりストレスがたまります 復する生活となり、 いう気持ちになってくるんです。 よね。外に出たい、息抜きがしたいと きることもあって、近所のスーパーに 食材は畑で調達で そん

> から一瞬だけ、旅に出て、心がフッと昔の思い出が蘇ってくる。忙しい日常アジアの香りだ!』と嬉しくなって、香辛料の香りが漂ってくると、『わー、 軽くなる。それが私にとっての朝のカ

レーなんです」

夏の間、市川さんの気持ちを軽く マキリなど、無農薬の田んトンボ、それから絶滅危惧 そ 6







まちのあさごはん・2

アウトドアでもインドアでも 朝は挽きたてのコーヒーを

夫妻。良平さんは、自転車で8年半かけての世界一周、

小口良平さん・麻利子さん

長野県出身の小口良平さんと東京都出身の麻利子さん 麻利子さんも長期の海外生活を経て辰野町へ。

いい香りが立ち上る豆を挽いて、一滴一 一滴一滴お湯を注ぐ。

07:05

ます。 の魅力を伝える活動にも力を入れていの魅力を伝える活動にも力を入れていて、 リネ したドリッパーに沸かしたてのお湯を香りが部屋中に漂います。その芳香を香りが部屋中に漂います。その芳香を本い込みながら、良平さんは、セットルで新鮮な豆を挽くと、どこか野性味ルで新鮮な豆を挽くと、どこか野性味 していた小口良平さん。旅の途中、エ拠点にガイドサイクリング事業を展開し遂げたあと、出身地である岡谷市を8年半かけて自転車で世界一周を成 をきっかけに辰野町に移り住み、以来、 ジプトで出会った麻利子さんとの結婚 小口家の朝は、良平さんの淹れるコー

陶器のドリッパーでハンドドリップす具を持っていますが、家で飲むときはエスプレッソマシンなど、いろんな器「サイフォン、ネル、パーコレーター、 とまったりするんですよ」に、ずっと考えていたことがうまくまに、ずっと考えていたことがうまくまで、頭の中は朝凪みたいに静かです。 ゆっくりお湯を注ぐ時間。コーヒーを僕が大事にしているのは、豆を挽き、を飲みたいということもあるのですが、 淹れる一連の工程の間、ほとんど無心 ることが多いです。美味しいコーヒー

部豆ですね(笑)」と、麻利子さんは笑に納豆と自家製の豆乳ヨーグルト。「全 朝食は毎日同じメニューで、コーヒー





います。

「私は少しねぼすけなので、朝食はい「私は少しねぼすけなので、朝食はいたいる気配も、自分に活力を与えてくれている気配も、自分に活力を与えてくれている気配も、自分に活力を与えてくれている気配も、自分に活力を与えてくれている気配も、自分に活力を与えている気配も、自分に活力を与えている気配も、自分に活力を与えている。 に入っています」

ひとりでヨガをすることも多いそう。ヒーを淹れている間にこっそり起きて、麻利子さんは、良平さんが集中してコー 吸をしながらポーズに入ると、頭の中が、私にとってのヨガ。ゆっくりと呼が が、フッと消える瞬間があるんです。に浮かんでくるごちゃごちゃした考え ヨガインストラクター の資格も持つ

そうすると、『あのとき、私はこう感じ

たんだな」って、心の整理ができるようになったりして」と笑う小口さん夫婦。がないんです」と笑う小口さん夫婦。が堪能する朝のひとり時間と、そのあが堪能する朝のひとり時間と、そのあない会話なのだそう。

良平さんは言います。

た。そして今、僕たちがこの町で過ご別て、こういうのが本当に豊かな時間見て、こういうのが本当に豊かな時間所に集って会話を楽しんでいる光景を下に集って会話を楽しんでいる光景を 間だと思っています」 している時間も、間違いなく豊かな時



自家栽培の野菜、隣覧おばあちゃんのお米、 隣町のパン。

07:30

家である山浦泰さんの夏の朝は、草刈地域おこし協力隊員、そして若き農 から始まります。

刈り。まだ太陽が顔を出したばかりのとにかく畑に飛んでいって、まずは草「毎朝5時か6時には目が覚めるので、 涼しい畑で、朝露に濡れた草を刈りま 8時くらいに家に戻って一緒に取りま 朝食は妻が用意してくれるので、

知人の山で薪用の木を切っているうちら。ものごころついたときから都会暮らしです。父親に連れられての田舎暮らしです。父親に連れられていまった山浦さんにとって、初めているでは多地である塩尻市に戻ってきてか 山浦さんが農業を始めたのは、学生

の後、辰野町の協力隊員となって辰野使わない農業について学びました。それらの農業塾に1年ほど通い、農薬をおいる畑だったので、山浦さんは自然間りがすべて有機JASに認証され 町に移住。沖縄出身の海里波さんと結 平屋建ての一軒家で暮らしはじ

てるけどやってみないか?』と声をか持っているおじちゃんから『畑が空いたいなと考えているときに、その山を「体を動かしながら何かを作る仕事がし 生活するの、好きだな」と思ったそう。に、「こういうふうに体を動かしながら けられたんです。案内してもらったら、

で。ここで自由に野菜を作れたらいい風が渡るような気持ちのいい広い土地 なと思って、借りることにしました」

まちのあさごはん・3

鰹節で出汁をとった お味噌汁が朝ごはんの定番

山浦泰さん・海里波さん

東京都出身の山浦泰さんと沖縄県出身の海里波さん夫 妻。 泰さんは、辰野町で「地域おこし協力隊」と農業 の二足のわらじで活動中。





めました。

多いですね」と、山浦さん。 はご飯が大好きなので、主食はお米がが作ってくれます(笑)。うちの奥さんが作ってくれます(笑)。

り炒めたりしたもの。野沢菜漬けや木さんの畑で収穫した季節の野菜を焼いたんの畑で収穫した季節の野菜を焼いたんの畑で収穫した季節の野菜を焼いたます。ご飯は、山浦さんのおばあまと副菜。ご飯は、山浦さんのおばあます。平日はご飯と味噌汁に、目玉焼ます。平日はご飯と味噌汁に、目玉焼ます。平日はご飯と味噌汁に、目玉焼ます。平日はご飯と味噌汁に、目玉焼ます。平日はご飯と味噌汁に、目玉焼ます。平日はご飯と味噌汁に、目玉焼ます。平日はご飯と味噌汁に、目玉焼ます。 曽のすんき漬けなども登場します。 休みがない仕事なので、朝から2人で しっかり食べて、エネルギーを補給し 山浦さんは農業、海里波さんもお昼

まらないですね」 ですか。だから、枯節と削り器を買っですが、たくさん使うと高いじゃないたちは夫婦そろって鰹節が大好きなの て使っています。削りたての香りはた

「パンをひとつ買うにしても、東京に

で、必ず毎日飲みたいんです (笑)。僕「外せないのが味噌汁。味噌汁が大好き

できるパンメニューが登場します。こ週末は仕事がないため、簡単に用意

粉をベースに、自家製の全粒粉を混ぜ焼けるそうです。粉は長野県産の小麦強くなり、とても簡単に自家製パンが したオーガニックレーズンを使って酵を焼くことも好きな山浦さん。風干しもありますが、自家製の天然酵母パン て香ばしさをプラスしています。 母を作ると、発酵する力がものすごく だわりのパン屋さんへ行って買うこと

野町に来てからだなって思います」の余裕を持てるようになったのは、辰の余裕を持てるようになったのは、辰の余裕を持てるようになったのは、辰の余裕を持てるようになったのは、ほれた頃とは気持ちが違います。週末に 山浦さんにとっての朝食は、「朝休

ときが、 り、食事を取りながら過ごす朝のひとみ」。ひと仕事終えて、大好きな家に帰 1日の活力となるのです。





まちのあさごはん・4

縁側のソファが 朝ごはんの定位置

金井一記さん

がる川島で古着屋と音楽スタジオ「 Oto & (おとと)」 を営んでいる。

京都府出身の金井さんは、家の庭から田んぼの風景が広

09:45

素直に考える自分が何を食べたいか、

ます。 けています。 風景が広がり、たくさんの人を惹きつ へいます。 長期の旅に出る生活をしていた金井さ 働でお金を貯め、シーズンが終わると 谷でありながら東西に開けた地形のた る横川川に沿って、幅広い谷が広がり端にある経ヶ岳。その山中を水源とす辰野町の北西部、中央アルプスの北 んは、同時に生活の拠点となる土地を み、辰野町初にして唯一の古着屋「〇 ら稲作が盛んに行われてきました。 め1日を通して日当たりがよく、昔か 一記さん。山小屋や農業などの季節労 to &」を営むのが京都府出身の金井 そんな景色を見渡す古民家に移り住 川島区と呼ばれるこの地域は、 現

> 家から見える農村風景が美しかったこ で50軒ほどの物件を見てまわったのち、探していました。全国の空き家バンク 移住を決めたそうです。 きることが決め手となり、 とと、趣味の音楽が気持ちよく演奏で 川島区への

気分でいられるんです。それに、ライからの風が吹き抜けて、いつも新鮮なからの風が吹き抜けて、いつも新鮮なでに窓や戸があるので、開け放つと谷持ちいいんですよ。家の東西南北すべ くらいの音の大きさなら問題ないよと器の音を聞いてもらったところ、これせてくれるんです。前の区長さんに楽 すが、古民家の立体構造がバラフォンフワークとして音楽をやっているので (アフリカの木琴) をいい具合に反響さ







20





言ってくださったのもありがたかった

です」

それほどお腹が空いていない朝は、パムチ、豆腐などをおかずに食べます。表すと、「質素」。ご飯なら、納豆やキ表すとの朝ごはんを本人の言葉で うです。 お茶で喉を潤すだけという日もあるそ ンとコーヒーだけで簡単に済ませたり、

なのが、こういう食事なんです。お腹いかな。今の等身大の自分にぴったりなったので、最近はあまり食べていな豊かな食生活が送れると感じるように 5, すぎないようにはしています」 がいっぱいだと動きが鈍るので、 た。肉や魚、卵、乳製品を食べなくても、 「体が何を食べたいのかに素直になった 自然と質素な朝食に落ち着きまし 食お腹

卸している近くのローカルスーパーでくのは少し遠いので、その店がパンを例えば、お気に入りのパン屋さんへ行 できるだけ近場で食料を仕入れること。 無理のない範囲で心がけているのは、

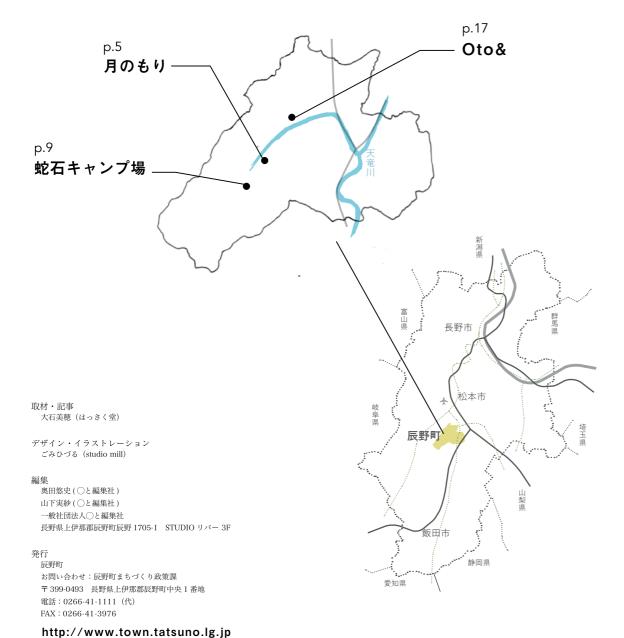
ています。
ています。
コーパーで1個100円で売られてい
スーパーで1個100円で売られてい

ごく美味しいんですよ」 はすべて湧き水。まろやかで、ものすヒー、お米、料理など、体に入るもの そのまま飲むのはもちろん、お茶やコー すね。川島区は湧き水が豊富なので、 「近くから調達しているといえば、水で いつもポリタンクに汲んできています。

方を選択している金井さん。縁側いっ分と語らいながら、食を、そして生きいるのではなく、あくまで等身大の自ストイックになって自分に無理を強 ごしています。 今日も質素で、そして極上の時間を過 ぱいに広がる農村風景を眺めながら、

19





朝ごはんから まちの暮らしを考える

。少しずつ夜が明けて、空がほんのりと白んでに起きて畑に行く準備をしている人がいつもなら確実に寝ている時間。その時間には

業を始める。朝ごはんの前だけれど、朝飯前で 山浦さんも6時台には畑へと出かけていき農作 市川さんの取材は5時から始まりました。 からの取材になります。 朝ごはんを取材するとなると、 必然的に朝早く

ながっているのかもしれない ことはもしかしたら暮らし方を考えることにつ

朝5時から始まる朝があり、 それぞれの朝があって、 まる朝もある。 らし方って感じがする。 朝ごはんはその人の暮 朝9時過ぎから始

22 21

んなことを考えるきっかけになれば嬉しく思いか、外で食べる朝ごはんっていいな、とか。そか。外で食べる朝ごはんっていいな、とか。それはしょうがないけれど、休みの日くらいは平日はしょうがないけれど、休みの日くらいは

海里波さんが朝ごはんの準備を始めている。

ひと仕事終えて、家に帰ると

小口夫妻は自転車キャンプの朝ごはん。家で食

んが始まる。朝だから食べるのではなく、食べ ゆっくりとやってくる。朝9時過ぎから朝ごは

コーヒーだけの日

着屋を営む金井さんの朝は他の人たちよりも

アだからこそ料理の時間を楽しむように。 アウトドアだから簡単にではなくて、