

# 里山のくらしや文化を学ぶ

筑波ふれあいの里を会場に、山里の暮らしに根ざしたみそづくり、水車を使ったそば打ち体験が行われました。

100キロのみそづくりに挑む！

今回100キロのみそづくりの体験講座が、2月21日筑波ふれあいの里で開かれた。これは、筑波ふれあいの里が行っている事業で、親子連れなど45名が参加した。

みそづくりは、寒仕込みといって冬から春にかけて仕込むのが、雑菌の繁殖を防ぐのに一番いいといわれている。100キロのみそづくり指導してくれたのは、つくば環境フォーラムの田中ひとみさんとメンバーの方々。みそづくりは、原料の大豆を水にひたしてから仕込みまで3日かかると作業だが、今回は前日までに大豆をやわらかく煮る行程まで終らせてある。



うまく大豆がつぶれたかな

①大豆をつぶす  
やわらかく煮た大豆をビニール袋に入れて、上からめん棒でたたいてつぶす。「パンパン」と元気のいい音が建物全体にこだましている。

②塩切りこうじと大豆をまぜあわせる  
清潔なビニールシートの上に、つぶした大豆をうつし、塩切りこうじ（こうじに塩をまぜたもの）とまぜあわせる「粘土細工みたいだ」と喜んではいやく子どもたちの姿は、やる気いっぱいだ。



みんなでまぜあわせませす！

③みそ玉をつくる

しっかりとまぜあわせたものを丸めて、空気を抜くように容器のまわりに押し付けてつめていく。仕込み終えたみそは一組につき約4キロ。温度変化の少ない場所で保管しておく、秋頃にはおいしいみそになる。

昼食は、炭火で焼いた五平餅、みそこんにやくに具だくさんのみそ汁、どれも昨年作ったみそをたっぷり使ったごちそうだ。  
里山の風景の中で、地元でとれた大豆とこうじを使い、45名の手が加わったぜいたくなみそは、きつと極上の味に仕上がるに違いない。

上野節子(小沢地区)

水車のそば挽きとそば打ちを体験

筑波山麓では、かつて、豊かな沢水を利用して水車で粉挽き業を営む家々があったという。そんな里の暮らしに思いを馳せ、筑波ふれあいの里に復元された水車の石臼でそば挽き、そばを打つ体験イベントが3月7日にあった。

①水車のそば挽き  
近年、筑波山麓

の森が手入れ不足で保水力が落ち、動力不足が続いていた水車だが、このところの雨で沢水が増し勢いよく回ってくれた。水車が生んだ動力を木の歯車で伝え重い石臼を回す仕組みは、すばらしい先人の智慧だ。石臼で挽くと、熱が出ないため、風味が損なわれずおいしい。「すごいね」「なるほど」と子どもも大人も石臼の動きを見まもっていた。



水車の中では石臼が回っています

勢いよく回る水車

組でそば打ち体験がはじまった。そば粉は地元つくば市小田産。この日初めて顔をあわせた者同士も、共同作業に和気あいあい。最初の水回しが大切

という講師の長島忠雄氏の言葉に、慎重に水を入れ、粉と水が馴染むように混ぜていく。生地がまとまると手のひらを使ってこね、めん棒で伸ばして、たたんで切ると生そばの完成。沸騰した湯で3分ゆでて冷水でしめるとできあがり。自分たちで打ったそばの味は格別。「自分で一度作って見たかった」「おいしかった」と参加者は皆満足そうだった。

田中ひとみ(つくば環境フォーラム)



生地をめん棒でのばします

## 木を切ったり植えたり、草摘みにみそづくり…山里はもう春本番

まだ寒い1月から、春らしくなってきた3月まで、すそみと呼ばれる山里では、さまざまな行事が行われました。

20年経って鳥居に！

杉ノ木稻荷神社の鳥居が十数年ぶりに新しくなりました。

以前の鳥居はスギの木で作られていましたが、傷みがひどくなり、1月17日に、杉ノ木地区の皆さんの手でヒノキの新しい鳥居に建て替えられました。

その日は朝から地区の方々20名ほどが神社に集まり、沼尻直次区長の指示のもと作業に取りかかりました。切った木を鳥居に組み上げる班、鳥居に色を塗る班、梅の木の剪定をする班、下草刈りの班に分かれてきびきと作業が進められていきます。直径25センチ以上もあるヒノキの丸太は、去年のうちに切り出し、皮をむいてあります。20年以上も前に、この日のために植えられたヒノキです。その木にほぞを作り、組み上げていくのは、地元の棟梁の榎戸



神社に集まった杉ノ木地区の皆さん

きびきと作業が進められていきます。直径25センチ以上もあるヒノキの丸太は、去年のうちに切り出し、皮をむいてあります。20年以上も前に、この日のために植えられたヒノキです。その木にほぞを作り、組み上げていくのは、地元の棟梁の榎戸



組み上がっていく新しい鳥居

こんなに太い丸太です！

正さん。熟練の技ですすめられる重要な作業は、見ている者の目を奪います。組み上がった鳥居を立て、みんなで朱色の塗料を塗って完成です。今の神社の社は大正時代に建てられたものですが、今までに何回も鳥居が建て替えられています。「昔は、成人式などおめでたい行事があるたびに、個人でお祝いの意味で鳥居を建てたんだよ。私は個人で3回も建てたよ」と、懐かしがるのは石嶋忠重さん。現在は地区の積立金が使われているそうです。

きれいに生まれ変わった鳥居は、冬の日差しの中、誇らしげに輝いてみえました。それを見上げる杉ノ木地区の皆さんの顔も満足げに輝いていました。小沢陽子(漆所地区)

おめでとー!!  
すそみをフィールドに活動している2つのNPO法人が、このたび、日ごろの活動が評価され、それぞれ全国レベルの賞を受賞しました。すそみの発展のためにも受賞を喜びたいと思います。  
●NPO法人自然生クラブ／「地球市民賞」(独)国際交流基金  
●NPO法人つくば環境フォーラム／「田園自然再生コンクール」オーライ!ニッポン賞(農林水産省)「社農村環境整備センター」  
デザイン・小沢陽子(漆所地区)

すそみの森づくり

3月22日、田井の里地域づくり愛好会とつくば環境フォーラムが共催で「植樹祭」を開催。この植樹祭はパルシステム茨城の支援で実施。耕作放棄地を整備し、ヤマザクラ、シダレザクラやコナラの苗木200本を植えました。当日は、親子づれや子どもたち、地域の皆さん合わせて74人が参加し、一緒にいねいに苗木を植えていきました。神郡店長さんなど(株)ローソンの方々のボランティア参加もありました。これに先立つ3月9日には、日本テレビ「走魂」の収録がこの地域で行われ、ジャーニーズ事務所所属のグループNEWSのメンバー4名が植樹を体験しました。  
様々な方々が森づくりに参加し、筑波山麓の里山の整備が進んでいます。美しい景観、豊かな自然は地域の財産です。これからも森づくりへのご参加ご協力をお願いします。田中ひとみ(つくば環境フォーラム)



こんなにたくさんの方が参加してくださいました

第15号

# すそみろく

筑波山の山麓一帯を「すそみ」と名づけました

第15号(平成22年3月25日)

発行・すそみろく編集委員会

TEL029-866-1122(田井の里地域づくり愛好会・森田)

TEL029-863-5151(NPO法人つくば環境フォーラム・田中)



# 春さがしウォーキング

六所〜白滝道〜臼井〜沼田の約6キロ  
大地の躍動の時を迎えた山里で春を探すウォーキングが3月14日(日)に行われました。参加者21名ほどのような春に会えたのでしょうか。東京から遠来の参加者もあり嬉しい限り。



筑波山口から実証実験中のデマンドバスを利用する初の試み。六所入口まで5分、直通貸切状態で気分良好。筑波山を知り尽くしている筑波子両氏が本日のネイチャーガイド。山ファンクラブの野村眞一、松山裕白滝道の整備が始まって4年、しっかりとハイキングの道が出来上がっていた。訪れる度にきれいに整えられている六

さあ、出発だ！



土手で野草摘み



外でみんなで昼食です

所神社、宮山からの眺望も開け、田畑から靄が立上る様子が見える。各人ビニール袋を持ってガイドの説明を受けながら野草を摘む。日当たりの良い「筑波ふれあいの里」の雑木林では、ヨモギ、スイバ、アザミ、ニワトコ等新芽が顔を出している。皆時間を忘れて春菜摘み。



タチツボスミレ

おいしい天ぷらできるかな

予定より一時間遅れて白滝に到着。清流の冷気に包まれた不思議な世界にしばし浸る。昼食は摘んだ野草で天ぷら。洗う、衣を付け



稲葉酒造場に到着

「筑波ふれあいの里」の雑木林では、ヨモギ、スイバ、アザミ、ニワトコ等新芽が顔を出している。皆時間を忘れて春菜摘み。予定より一時間遅れて白滝に到着。清流の冷気に包まれた不思議な世界にしばし浸る。昼食は摘んだ野草で天ぷら。洗う、衣を付け



キブシ

カントウタンポポ

**筑波山麓春さがしウォーキングは、つくばスタイル協議会「つくばスタイルPR連携事業」の一環として実施しました。**

つくばスタイル

●つくばスタイルとは、都市インフラや商業・文化施設などの“充実した都市機能”、筑波山や田園風景に象徴される“豊かな自然”、そして科学技術の集積など“つくばならではの知的な環境”をともに享受しながら、自分の希望に合わせて住み、学び、遊ぶ、つくばエクスプレス沿線ならではのライフスタイルです。

●「つくばスタイル協議会」は、茨城県、都市機構、つくば市、つくばみらい市、守谷市が、つくばエクスプレス沿線で享受できる快適なライフスタイル<つくばスタイル>をブランド化させ、更に大きなムーブメントへと発展させていくために設立した組織です。

●詳しくは [つくばスタイル](http://www.tsukuba-style.jp/) 検索 <http://www.tsukuba-style.jp/>

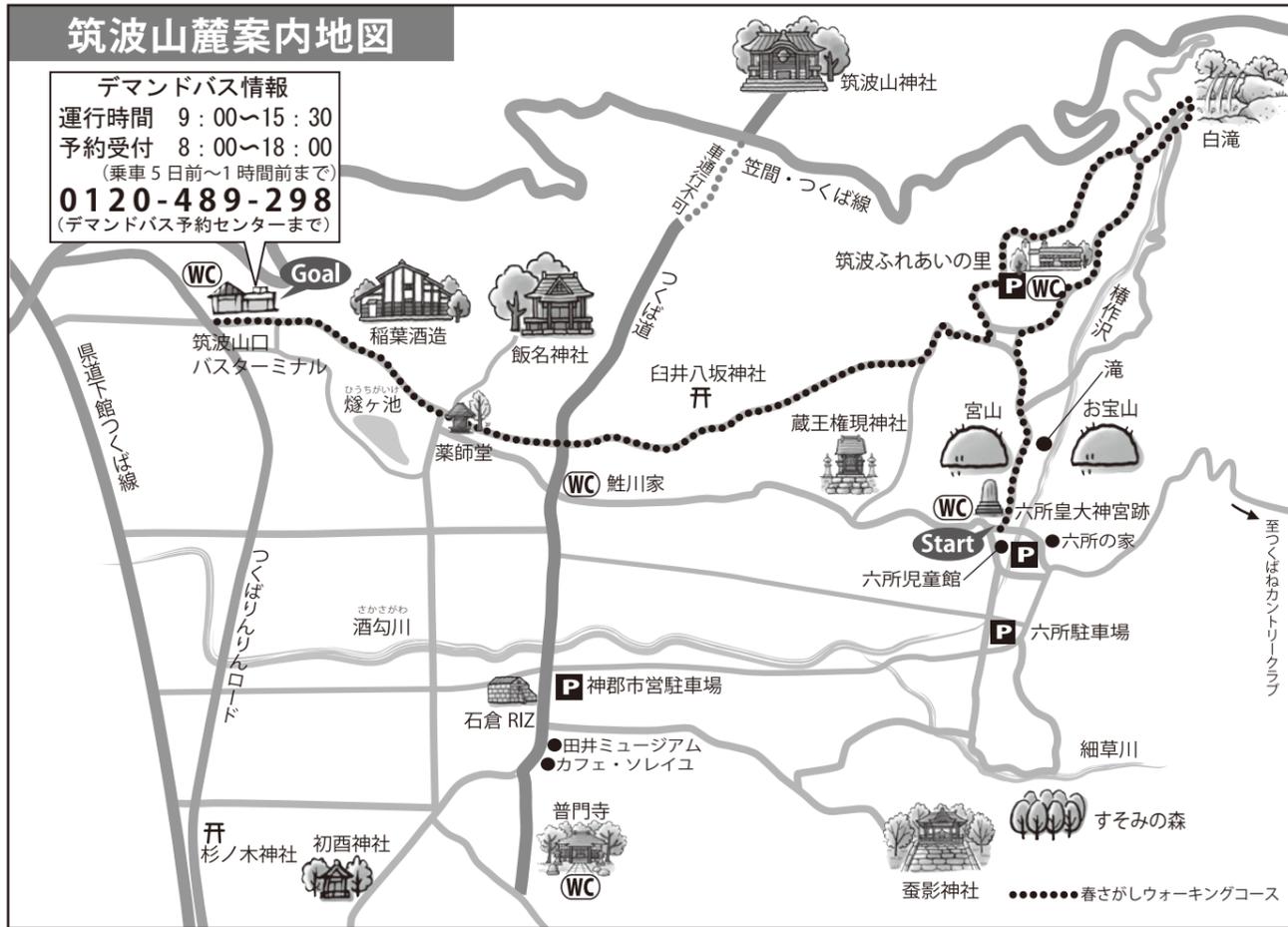
さあ春を満喫し、自然と共に活動の季節に突入しよう。

同行の野末たく二氏の俳句

里宮のいまは昔やすみれ草  
瀧一条春の光を吐き出せり  
摘草やみんな野生の顔もちて

石井博子(神郡地区)

絵：武井菜々夏(田井小学校6年)



## 筑波山麓案内地図

**デマンドバス情報**  
運行時間 9:00~15:30  
予約受付 8:00~18:00  
(乗車5日前~1時間前まで)  
**0120-489-298**  
(デマンドバス予約センターまで)

### 六所の滝にすてきな名前を！

六所大神宮跡の後方にある「宮山」と、その東の「お宝山」の間を流れる「椿作沢」。この清流は、白滝から続きお宝山の巨石群を流れ、六所大神宮跡の裏で美しい滝となります。滝の傍らの大きな石の上には古くから「水神様」が祀られてきました。滝の周りは、長い間竹が生い茂り、倒木が散乱し、ひとびとの目に触れることはあまりありませんでした。

昨年六所大神宮跡一帯をきれいにしようと、六所万葉の里保存会と近隣の有志、それに六所皇大神宮霊地保存会の方々が浄財を出し合い、森林ボランティア「ふれあいの筑波」の協力を得て、整備を進めてきました。その結果、六所の滝が見えるようになり、多くのひとの注目を集めるようになりました。しかしまだ正式な名前がないことから、混乱も生じ始めています。そこで、みなさんに親しんでもらうと同時に、地域を代表する滝として広めていくために、滝の名前を公募することになりました。応募規定は左記の通りです。どしどし応募ください。

**応募の仕方** 六所児童館に専用の応募用紙と投票箱があります。締切は4月末日。

**名前の決定** 六所万葉の里保存会を中心とする選考委員会(井坂敦實委員長)により5月下旬に決定します。発表は、「すそみろく」第16号紙面にて。命名者には別途連絡、お礼の品を差し上げます。

## インフォメーション

- カフェ・ソレイユ営業&滝原逸郎写真展  
5月1日(土)〜5日(水・祝) 10時〜16時
- 紫の会 草木染展  
5月2日(日)・3日(月・祝) 10時〜16時
- 田井ミュージアム(つくば市神郡54) / 筑波山麓の樹木や草で染色した布を使った着物・洋服・暖簾・小物などの作品展です。紫の会は、毎月1回筑波ふれあいの里で染色教室を行っています。 / 入場無料 / 「問」 NPO法人自然生クラブ 029-866-2192
- 生きものと共存する棚田の米づくり  
田植え 5月15日(土) 10時〜15時 / 沢水だけで無農薬の米づくり。美しい筑波山を眺めながら一緒に！参加費900円  
場所：つくば市神郡(申込者に地図送ります) / 作業デーは5月8日(土)・22日(土)・29日(土)、6月5日(土)・12日(土)・19日(土)・27日(日)、7月10日(土)、8月1日(土)他 / 作業内容は、苗の補植、草取り、溝きり、イノシシ柵設置など  
「問」 NPO法人つくば環境フォーラム 029-866-3151
- 田楽の集い 田植え  
5月16日(日) 10時〜15時 / 大雨中止 / 山の神の谷津田(つくば市神郡2336)  
参加費大人1000円、学生・障害のある方500円(昼食あり) / 筑波山麓の谷津田で紙マルチによる無農薬の米作り。黒米や赤米などを手植えします。あぜで田楽舞いもあります / 「問」 NPO法人自然生クラブ 029-866-2192