

Chapter.2

オカンのバトン

地域に根ざした発酵食や伝統料理を
受け継いでいる3人のオカンと
次世代に残したい「遺言レシピ」。

40年前に能登川から木之本へ家族で移った石倉裕子さん。
受け継がなかった母の味、発酵食との出会い、死を覚悟するほどの大病……。
波乱に満ちた半生の中で、いつも身近にあった「食」と周囲の人びとの話。



生死を彷徨い
食の大事さを知った

ベテランオカン 石倉 裕子

私も夫も彦根の出身なんやけど、この家に住んでた夫の親戚の跡継ぎがいなかったもんで、子養子^{こやうし}いうかたちで私たちがここに入つたんよ。4人の子どものうち一番下の子が幼稚園に上がるタイミングやった。昔は絶対に家を絶やしたらあかんって考えがあつて、私たちも当たり前のようにここへ来たんよ。

うちは彦根の母が自分でずっと赤かぶ漬けとか季節ごとのお漬物を作ってたから、発酵食が特別なものではなかったの。母の漬物はとてもおいしくて、いつももらえるもんやからそれを教わろうという発想がなかった。亡くなつてから、なんで教えてもらわなかったんやって後悔したな。それから、自分でもやってみようかって思つてる時に町づくりの活動に誘われて。

ちょうど子育てが落ち着いたタイミングで、町づくりのために田舎のよさをアピールしましょうということで最初は焼き味噌おにぎりを作って売ってたん。そこで今のすくらむ[※]のメンバーの法子さんと、みんなの師匠でもあるしーちゃんに出会って、だんだんとみんなから発酵食の作り方を教わるようになった。「奈良漬けにはザラメの代わりにみりん

※P95 参照

裕子さんが毎日腕をふるう台所。





「塩糰」など手作りの発酵調味料は常備。



中身がわかるようラベルを作って貼る工夫も。



床下には奈良漬などの保存食がずらり。



「この辺りには全粒粉の食パンが売っていないから自分で作っている」と話す裕子さん。

粕を使う」とか、いろんな人からいろんな作り方を教わって自分に合ったやり方を取り入れて、自分の味ができあがってきた感じやね。

着実に受け継がれる「手作り」。

彦根やここに来る前に住んでいた能登川と木之本は似たような食文化やから、発酵食で特別驚いたってことはなかったんやけど、さばずだけはここに初めて知ったわ。押し寿司の方のバツテラではなくて、なれずしの方。作り方はふなずしと一緒に、鯖を使うことは知らなかった。それで、湖北町小谷の方にあった「農村夫人の家赤谷荘」という施設で開いていた料理講習に参加してたんだよ。そこでふなずしの作り方も教わって、うまくできるようになってきた。

すくらむの活動では、本当のプロの料理ではない、昔から家に伝わってきた味を求めている人が意外と多いことを実感する。季節のものをあたたかく提供することが今では貴重なことやし、当たり前前に食べてたものが実は簡単に手に入らないってことにみんな気づいているんやろうね。

だから、全て手作りというところも人気の理由

の一つなんやと思う。うちの子どもたちも孫も、外食が好きじゃないんよ。なんかのお祝いで外に食べに行こう言うても喜ばん。私、子育てでは何もしてないと思うんだけど、ご飯だけはちゃんと作ってきた。それが子どもや孫まで伝わっていることを実感するし、やっぱり育てるうえで食が一番大きいな。

今はこうやって仲間たちと活動ができて、それが生きがいになってる。「おいしい」って言ってもらえるともっと上手になりたいと思うし、外からのお客さんと触れ合えるのも楽しい。

息子も仕事でお世話になってる人に私の漬物セツトを配ってるし、孫も「ばあばはプロや」なんて言っていて喜んでくれる。いい仲間や家族に恵まれて、みんなには「理想の老後やな」って言われるんよ。

全て「今」やると考えるように。

実は44歳の時に、生きるか死ぬかの大病をして、東京の病院で手術をすることになったの。まだ一番下の子が中学生で、もし私がいなくなったら夫はどうなるんやろう、再婚できるのかなとか考えてた。ところが、その病院が当時の最先端医療を



庭の柚子を収穫して手作りした柚子ジャム。



後世に語り継ぎたい 遺言レシピ

さば [鯖のなれずし]

裕子さんが木之本に来て初めて知った「鯖のなれずし」。
地元の人から作り方を習い、今では数少ない作り手の一人に。
毎年、家族も楽しみにしている正月のご馳走だ。



その昔、敦賀から木之本の北国街道を通り、運ばれていた鯖。11月末～12月の初めに仕込む家庭が多く、正月に食べるという風習があります。

材料	必要な道具
塩鯖・・・10匹	プラスチック樽
古米・・・2升5合	重石 (20~30kg)
塩・・・100g	ビニール袋
米酢・・・1400ml	(桶に合うサイズ)
糀・・・40g	
実山椒・・・50g(好み)	

作り方

- ① 古米を普通よりやわらかめに炊く。熱いうちに塩、米酢を混ぜておく。実山椒と糀を入れて冷ます。
- ② 魚の目玉を抜き中骨を取り（骨にそって包丁を入れ指で骨を取る）、きれいに洗ってキッチンペーパーで水気をとる。

- ③ 酢を用意し、手に酢をつけながら、魚の頭から腹にご飯をつめる。
 - ④ 桶にビニール袋を敷き、底に①のご飯を敷く。
 - ⑤ ご飯の上に③を並べる。
 - ⑥ その上に①のご飯を敷きつめる。
 - ⑦ ⑤⑥を繰り返す。そのとき、魚の頭の方を1段ずつ右側、左側と変える。
 - ⑧ 最後に①のご飯を敷きつめ、ラップをかける。
 - ⑨ ビニール袋をたたみ落し蓋をし、その上に重石を載せる。
- 約1ヶ月でできあがります。



子どもたちから金婚式祝いに贈られた置き時計。



テレビ出演のために東京へ。帰りはみんなで観光を楽しんだ。

掲げる病院の鏡みたいところで、建物はきれい
やわ、外国から先生は来るわでもうすこのよ。
夜景も一級品やし、上階には大浴場もあって、レ
ストランにはどこかのホテルが入ってたと思うで。
同室だった患者さんもみんな仲良くて、病気なの
に前向きに勉強を頑張る子もいた。とにかく、
不安になる暇がないくらい驚きの連続やったね
(笑)。手術も無事成功して、それから見ての
通り、これまで健康に過ごせてる。発酵食を作る
ようになったのも病気の後やったね。病気をしっ
たら、「いつかやろう」という考え方は一切なくなっ
た。全て「今」やる。
そして、ちよつとでも悪いところがあったらすぐ
に病院に行く。大事にしているのはこの二つやな。
でも一人は寂しいから、今は夫と二人で元気でい
ることが目標。昔よりお互いに思いやりを持つよ
うになったと思うで。私の活動も応援してくれる
し、家を出す漬物や味噌汁を美味しいって言うて
くれる。だから不満があっても少々のは目は
瞑る。今更相手も取り替えられへんしな(笑)。

兵庫県にある実家のお寺から、ここ木之本のお寺へ嫁いできた法子さん。
先輩オカンたちの作る発酵食に感動し、今ではオカンの活動の旗振り役を担っている。
そこには自らが大切にしているブツダの教えが垣間見える。

寺に嫁いで 出合った発酵食

中堅オカン 藤谷 法子

木之本に嫁いできたのは25年ほど前。夫に最初に聞かれたのは、白菜をどう食べたらええかってことやった。当時夫は父親と二人暮らしで、料理にすごく難儀してて。私は料理が得意やったから、こんな食べ方があるよ、とか、漬物もええんちゃうとかって言って。初めて会ってしたのはずっと食事の話。二人とも食べるのが大好きやったから、最初から意気投合したんよ。それで、このお寺に嫁ぐことになった。

結婚前は、木之本はおろか滋賀に降り立ったことすらなかった。でもここに来てすぐに、とにかく食べ物がおいしいことがわかった。お米のおいしさに感動したし、水が全然違うからお酒もお味噌汁も抜群においしい。そして衝撃だったのは、お義母さんの作った奈良漬。それまで奈良漬をおいしいと思ったことなんて一度もなかったから感激して、どうやって漬けるのかを教えてもらって漬け始めた。それから、地域のお母さんたちが漬けるお漬物もおいしくて。仏事と仏事の間のお齋^{いらい}でいただく食事では、近所の人々が家で漬けたお漬物や惣菜を各自持ち寄ってきた。

お披露目できる料理やから、そりやおいしいわけよ。それで、作ってる人に直接作り方を教えてもらって、自分でも作るようになって。なかでも、師匠のしーちゃんには20年くらいお世話になってる。しーちゃんのお漬煮は実家の母も大好きで、よく帰省の時の手土産にしてるほど。最近はいしーちゃんも漬煮を作ることが減ってきて、私も自分で作ってみるんやけど、うまくできなくて。それでまたしーちゃんに電話して、言われた通りにしたらおいしくなって。いまだにいろんなことを教わってる。



車好きだったという独身時代は TOYOTA で勤務していたことも。(右) 法子さん。

そっと受け継がれてきたもの。



仏事は「この甘味はどうやって出すの?」「これは何が入ってる?」とオカンたちが持ち寄った料理について情報交換する場でもあって。そうやってオカンたちは、母や姑、地域の人から受け継いだ味をそれぞれに持っていたし、みんなが町をよくしたいって思いもあって、木之本の街道沿いで食に関する活動をしてたんよ。

そやけどちゃんとした拠点がなくて、何年もオカンたちの場所を作りたいって会議にも参加してたんやけど、全く意見も聞いてもらえへんくて。今は違うけど、当時は女の人が田舎で集まって何かするというのがすごく目立つことやったんやろね。

それなら自分たちで拠点を作ろうということでした。クラファンにも挑戦して、私は会社員時代の経験を生かして書類をたくさん作った。女性も町づくりに関わることはすごく大事だと思っただし、郷土食がなくなるのも嫌やなと思っただから。最終的に90万くらい集まって、オカンたちの拠点を持つことができた。それから、みんなが集まって味噌作りや漬物作りをするようになって、ワークショップも開催してどんどん活動の幅が広がっていった。女性でも何かできることを示せたのはとても大きかったと思う。

地域のお寺の役割。



私は「郷土料理を残したい」みたいな使命感はないのよ。強制するものでもないし、一人に伝わたらええかなと思ってる。それに、おいしいものは自然に伝わっていくやろし。

仏教では縁っていうものをすごく

大事にしてるんよ。「自分はこうありたい」とか「自分はこうに行きたい」って突っぱねてばかりいると、せっかくの縁を見落としてしまう。

だから、私は自分のなかの「絶対こう」っていうものを外していくようにしてる。そうすると、自分の頭のなかでイメージしていたよりも、いい方向へ行くことの方が多くて、世界が広がるんよ。

自分のしてきた経験や見てきたものなんて、そんなに大したことないやんか。結局、自分の頭の中っていうのは、狭い世界なんよ。だけど、自分が嫌やなとか、それは選別せえへんかって思うようなことは、痛いこと

もあるけど自分の世界が広がることやから、結果的にプラスになる。

その方が人生おもしろいし、それは旅行したり特別な体験をしなくても、身の回りでもできるねん。会った人と言葉を交わす。偶然の出会いを大事にする。これまでの自分も、発酵オカンのことも、そうやって縁に任せてこまできてる。

お寺に入つてよかったなと思う。今はこどもも味噌作りや漬物作りができるし、ここに来ればできるよってことをもって伝えていきたい。

仏教って人びとが幸せになるためのもんやから、みんながお寺に来てハッピーになれたらいい。それがお寺としての役割やと思ってる。



ミシンが趣味だという法子さん。瞑想するように無になり作り上げたという白いブラウスは夏に大活躍なんだとか。

作り方

- ① たくあんの古漬けが固い場合はよく捻じって揉んでから洗い、2cm くらいの輪切りにする。
- ② 一晩たっぷりの水に浸ける。
- ③ 水を捨てザルに上げる。
- ④ 2 回ゆでこぼして味を薄める作業をする。
鍋にたくあんを入れて、しっかり浸かるぐらいの水を入れ火にかける。沸騰させたら湯を捨てざるにとって水を切る。この作業をもう一回。
- ⑤ たくあんがあまり重ならないぐらいの面積の鍋に、たくあんと鷹の爪を入れ、水をひたひたになるまで注ぎ、だしパックを入れて火にかける。
- ⑥ 沸騰したら、薄口しょうゆ以外の調味料を全部入れる。
- ⑦ 薄口しょうゆはしよっぱいので様子をみながら。まずは半量を入れて中弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ⑧ 煮汁が少なくなり、やわらかくなってきたら味をみて薄口しょうゆを入れる。ちょっと物足りないくらいで止めておく。
- ⑨ 煮汁がなくなる手前で火を止め、蓋をせずに（または蓋をずらして）一晩置いて、煮汁をしみ込ませる。
- ⑩ 朝、煮汁が少なくなっているが底の方にまだ残っている状態で、米油をひと回し掛ける。
- ⑪ 鍋返ししながら弱火で煮汁がなくなるまで煮詰め、薄口しょうゆで味を調節して完成です。

【法子さんからのポイント】

- * 古漬けの漬かり具合によって水に浸ける時間を調整してください。
- * やわらかく煮崩れしすぎないように火加減に気をつけます。



後世に語り継ぎたい 遺言レシピ

ぜいたくに [たくあんの贅沢煮]

昔は木之本の食卓でよく見かけたという「たくあんの贅沢煮」。幼心に調理中の台所に漂う匂いを覚えていると話す人も少なくない。今では絶滅危惧種となった郷土のおかず、法子さんの得意料理だ。



たくあんの古漬けを水につけて塩分や酸味を和らげてから煮るという手間と時間がかかる「贅沢」な煮物。発酵の旨みがベースになった郷土料理です。

材料

大根のたくあんの古漬け・・・5 本くらい
天然出汁パック（煮干し出汁など）・・・2 袋
薄口しょうゆ・・・100ml ～ 140ml
酒・・・120ml

みりん・・・120ml
砂糖・・・大さじ 3
鷹の爪・・・1 ～ 2 本
（種を取って、お好みで調節する）
米油・・・適量



木之本に移住してから始めた味噌作りは家族の行事に。



毎年夏は近所の人とふなずしを漬ける。

娘に伝えたい 木之本のオカンの味

新米オカン 植田 睦美

コロナの真っ只中に大阪から木之本へ移住した植田睦美さん。
自分優先から自然優先の暮らしへ。他人事から自分事になる町づくりへ。
発酵食との出会いや田舎での子育てを通じて気づいた「根を張る」ことの大切さ。

2020年、結婚を機に大阪から木之本へ移住しました。夫はすでに発酵オカンのメンバーと知り合いだったこともあり、「むっちゃんも味噌作りしてみる？」とオカンたちに誘われたんです。

もともと食に興味関心があったので、大阪でも味噌作りのワークショップに参加したことはあったのですが、それが自然な私たちで暮らしに根づいていることが驚きでした。

オカンたちの活動や発酵食をもっと多くの人に知ってほしいと思い、2021年に夫とオンラインショップ「ホレボレ滋賀」を立ち上げました。そこで、オカンたちの季節の発酵食の詰め合わせをお届けする「オカンの発酵便」を始めたんです。そして、自分でも様々な発酵食に挑戦するようになっていきました。

なかでも印象的だったのは、ニシンの粕漬けができた時。発酵食のなかでも手間がかかるので、オカンのなかでも作っている人が少なく、作っているオカンにレシピを聞いて、夫婦で作りました。オカンたちにもびっくりされて、「おいしい」と言ってもらえてうれしかった。

自然優先の暮らしと自分主体の町づくり。

移住して一番の変化は、自然が優先になったこと。次から次へとできる野菜の旬を逃さないうちに収穫し、それを料理したり漬物にしたり、とにかく追われるようにやる。「自然とともにあるスローライフ」のようなものはどこにもない。田舎暮らしを満喫しようと思うと、本当に忙しいんです。その一方で、一年中四季を感じることができし、生産者との距離も近くなりました。「これは誰々の野菜」、「これはオカンたちの木之本漬け」というように、食卓にいろんな人の顔が見えるようになったことにも幸せを感じています。

もう一つは、町の問題が自分事になったこと。ゴミ当番や祭りの準備などの小さな役割も全て自分の暮らしに直結してくる。発酵食も、後世に残したいと思う一方で、同時になくなってしまう危機感もある。そんな時、自分が動くことで何かを変えられるかもしれない。実際に、自分の活動を町の人が応援してくれる。そうやって、この土地古来のものを残したいと、自分事として考えるようになったんです。

大阪にいる時、そんなことを真剣に考え

たことは一度もなかった。自分一人の力では、町のこともなかなか到底変えられないと思っていたので。

だからと言って、都会暮らしを否定するつもりもない。私自身、定期的に大阪に帰るようにしています。実際にすごく気分転換にもなるし、外からの視点もすごく大事だと思っているので。今は両方のよさを楽しんでいます。



ヨガ講師の仕事は大阪時代から続けている。

相手の様々な部分を受け入れる。

オカンたちのすごいところは、言いたいことをちゃんと言い合えること。一緒に活動していくうえで、とても大事なことだと思います。そしてあれこれ言い合うけど、最後にはおいしいものができあがる。傷つけるとか縁を切るとかではなく、相手を尊重したうえで言い合えるんです。今の社会は、その人の一面的な部分だけを見て烙印を押す、短絡的な見方が増えているように感じます。でも、自分も含めて人間ってそんなに完璧じゃないし、長所も短所も表裏一体なのが当たり前。オカンたちの間には、相手のいろんな部分を受け入れて、それでも付き合っていけるだけの信頼関係が根底にある。そんな有機栽培的な関係がとても素敵だなと思っています。

都会で暮らしている時は、マンションで隣に住む人の顔すら知らなかった。でも、今は町全体が一つの家族のよう。妊娠した時も、近くに親族はいなかったけど「何かあったらいつでも言って」と声をかけてくれる人が何人もいて、安心して出産を迎えられました。

子育てにおいても、町の人が娘の成長を

見守ってくれる。娘も一歳から味噌作りを手伝うようになり、オカンのメンバーからは「発酵サラブレッド」と呼ばれています(笑)。

移住したころの私は根なし草だったけど、発酵食を通じてこの町が自分の一部になったような感覚が芽生えた。その瞬間、根っこが生えたと思ったんです。今まで、自分の暮らしがどのようになっているかなんて考えたこともなかった。今は子育てをしながら、自分を取りこぼしてきたものを一緒に拾い集めている感覚です。娘とともに自分もまだまだ成長していきたいと思っています。

地域の人との距離は都会と比べると近い。とはいえ、住民同士は親しき仲にも適度な距離感を大切にしていることも伝わってきます。その塩梅がちょうど良い。オカンたちやこの木之本の街の人びととの温かな関係性は、自分の幸福感に直結していると感じています。娘にも、そんな木之本のよさを感じながら育ってほしいですね。

作り方

- ① 下漬けた大根とアク抜きしたニシンの水気を一切れずつ拭き取る。
 - ② 鷹の爪は種を取り、輪切りにする。ニンジンと昆布は千切りにする。
 - ③ 糀、みりん、焼酎、塩をボウルに入れ混ぜ合わせる。
 - ④ 樽の底に③を敷き、その上に大根を重ねるように並べ、ニンジン、昆布、ニシンという順を繰り返し敷き詰めていく。最後に③を多めに入れる。
 - ⑤ 内蓋をして5kgほどの重石を載せる。大きめのビニール袋を被せてPP紐をかけ、涼しいところで保管する。
 - ⑥ 水が上がってきたら重石を半分にする。
- 1ヶ月くらいで食べごろです。



【睦美さんのメモ】

12月の初めごろに漬け始め、お正月に食べる家庭が多い。発酵期間を目安に好きな発酵具合になったら食べ始める。食べ切れない分は小分けにしてラップに包んで冷凍保存すると良い。食べる時は自然解凍する。

後世に語り継ぎたい 遺言レシピ

[ニシンと大根の こうじ 糀漬け]

近所の人を作る「ニシンと大根の糀漬け」の味わい深さに感動した睦美さん。オカンにアドバイスをもらい手作りにも挑戦。経験を重ねて自分の味を確立していきたいと話す。



敦賀からの身欠きニシンを使い、大根と糀で漬ける湖北に伝わる冬の発酵食。古くは木之本の牛馬市の客に振る舞われていたとか。

材料

身欠きニシン… 500g
ニンジン… 1/2 本
糀… 400g
みりん… 50ml
焼酎… 50ml
塩… 2.5g
鷹の爪… 2 本
昆布… 10cm

必要な道具

プラスチック樽
重石 (5kg)
PP 紐
ビニール袋

【大根下漬け】
大根… 2.5kg
塩… 75g
(大根の3%)

【ニシンのアク抜き】
鷹の爪… 2 本
米のとぎ汁… 適量

下準備

【大根の下漬け】

- ① 大根は皮をむかず 1.5cm 幅のいちよう切りにする。
- ② 容器に①と塩を入れて混ぜ、重石と蓋をし、5日間下漬けをする。

【ニシンのアク抜き】

- ① ニシンは鷹の爪を入れた米のとぎ汁に一日浸してアクを抜く。
- ② アク抜きをしたニシンは金たわしでウロコを丁寧に取り除く。頭、尾などは包丁で切り落とす。
- ③ ニシンの半身を3～4つにそぎ切りする。