

## ご先祖様から伝わる、伝統野菜を守る

真室川町は秋田県と山形県の県境に位置する、人口およそ8,500人の小さな町です。森林が町の大部分を占め、豊かな水源をたたえる山からの清流が、町を流れていきます。日照時間は短く、積雪量も多いこの厳しい大地で、伝統野菜の里芋「甚五右エ門芋(じんごえもんいも)」を育てているのは佐藤さん一家です。どんな凶作の年も、「甚五右エ門芋」と共に厳冬を乗り越えて来たご先祖様たち。その種を受け継ぎ、次世代に伝えていく佐藤さん一家のお話をご紹介します。

## 裏山を走り回った少年時代

佐藤春樹さんは真室川町の祖父母の家で少年時代を過ごしました。学校から帰ると裏山を走り回り、桑の実を食べ、川で鮎を採って遊ぶ日々でした。父の仕事で隣町に引っ越してから、真室川への想いが色褪せることはありませんでした。社会人になり、会社勤めも経験しましたが祖父を手伝ううちに、農業の魅力に引き込まれていきました。「自分がつくったものを自分で売るのが一番面白いと思った」と佐藤さん。しかし、同時に農業だけで生計を立てる事の難しさにも直面していました。

## おばあちゃんの畑に伝統野菜が

その頃、世間では伝統野菜が注目されはじめていました。真室川の役場でも町のブランドとなる伝統野菜を探していた矢先。予期せぬ場所でそれは発見されたのです。佐藤さんのおばあちゃんがたまたま自家用と親戚用にわずか20株だけ里芋を栽培しており、その里芋こそ、皆が探していた伝統野菜「甚五右エ門芋」であるとわかりました。もし、佐藤さんのおばあちゃんが里芋づくりをやめていたら、ひとつの種がこの世から消えていたこととなります。



右 佐藤春樹さん  
左 佐藤信栄(のぶよし)さん

山形県真室川町 佐藤さん一家

おばあちゃんが畑で作っていた芋が「宝物」だった

## 特集

## お殿様も愛した「甚五右エ門芋」

伝承によると、江戸時代、出羽新庄藩のお殿様が真室川に検分にやって来ました。その時、田んぼ仕事を休んで里芋を煮ていた佐藤家のご先祖様が「あがらっしい」と里芋を振る舞いました。お殿様はその美味しさに大喜び、あっという間にたいらげてしまったそうです。この時の、佐藤家のご先祖様の名前が甚五右エ門(じんごえもん)だった事から、「甚五右エ門芋」と名付けられました。「豊かな湧水と盆地の厳しい寒暖差が、ここの里芋をおいしくしている」と佐藤さんの祖母は胸を張ります。



里芋の収穫体験

## 伝統野菜という「宝物」を守っていく

「宝物が突然見つかった。それも屋根裏に隠されていたじゃなくて、毎年おばあちゃんが畑でとっていたものが宝物だった」と佐藤さんは当時の喜びを振り返ります。「きっと全国のおじいちゃんおばあちゃんが作っているものの中にも、宝物がいっぱいある。それらが無くなる前に見つけ、守らないといけない」芋づくりを受け継いだ佐藤さんは、収穫体験や芋煮会など「甚五右エ門芋」の魅力を伝える活動にも取り組んでいます。代々受け継いで来た里芋は、今も昔も人と人を繋ぐ役割を果たしているようです。



## 里芋の健康情報

煮付けなど、家庭料理の定番として愛される里芋。秋口から旬を迎える里芋は柔らかくねっとりした食感が特徴ですが、この粘りの中に体に嬉しい健康成分がたくさん詰まっています。

### 粘り成分のムチン、ガラクトタンで免疫力アップ

里芋の粘り成分であるムチンは納豆やオクラにも含まれるネバネバの元。胃壁を守り、たんぱく質の消化吸収を助けるはたらきがあります。また、ガラクトタンはコレステロール値や血圧を下げる効果もあり、免疫を高める働きがあるとされています。

### 豊富な食物繊維で、お腹スッキリ

他の芋類と比べ低カロリーな里芋。嬉しいことにカロリーはさつまいもの約半分また、里芋は水溶性の食物繊維を多く含むため、悪玉菌を抑え、善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれる作用があります。



## 「食」つうしん。

いつも弊社の商品をご利用いただき、誠にありがとうございます。「食」つうしんは、東北で活躍している漁師さんや農家さんの特集し、東北復興を応援しております。また、あなた様の健康を「食」からもサポートしたく、東北の漁師さんや農家さんと協力して旬の健康食材を特集します。ぜひ、健康な毎日をお過ごしいただくためにお役立ていただければ幸いです。「食」つうしん。編集部一同