

故郷に広がるブナを活かした、こだわりの肉厚なめこ

ブナの森が広がる、雪深い町の挑戦

山形県小国町は新潟県と福島県の県境に位置し、森林面積が9割を超える山間の小さな町です。小国町には樺(ブナ)を中心とした広葉樹の森が広がり、伝統的な狩猟を行うマタギ文化が受け継がれています。渡邊正義さんは郷土に広がるブナを活かし、こだわりの肉厚なめこをはじめキノコ類を生産しています。日本有数の豪雪地帯で、自然の恩恵を受けながら山と共に暮らしてきた人々。「食」つうしん3月号、4月号は連続で小国町の暮らしと、早春の恵みをご紹介します。



樺(ブナ)から生まれるキノコ

木に無と書いて樺(ブナ)。建材としてその価値は低いため、小国町で林業は栄えませんでした。また、四方を山に囲まれた豪雪地のため、農業ができる土地もごくわずか。渡邊さんは祖父の代からブナを活用しキノコを栽培しています。かつてのなめこ栽培では、原木になめこ菌を植え自然の中で栽培していました。しかし、その方法では天候に収穫を大きく左右されてしまいます。渡邊さんは新しい栽培法を模索。やがて、おがくずの土台になめこの菌を植える「菌床(きんしょう)栽培」に出会ったのです。



都会ではなく、生まれ育った町で生きていきたい

天候、気候に左右されない「菌床栽培」。ブナのおがくずを原料にした「菌床」がなめこの味を決めるため、配合にもこだわりました。そして、天然に負けない味の肉厚なめこが完成しました。渡邊さんはなめこ栽培と同じく、集落の生活改善にも力を注ぎました。集落に人とお金を呼び込むため、わらびの観光農園を日本で初めて創業。道路の除雪や水路の整備を行政に働きかけ、山奥の集落でも楽に暮らしていける仕事と環境をつくりました。「他人がつくった町じゃなくて、自分がつくった町に暮らしたい。」山深いこの集落が、渡邊さんの誇りです。



傘が開いたなめこを好むお客さんも多い

「キノコの町」で地域の活性化を!

小国町では今、渡邊さんの取り組みを町全体に広げようとしています。キノコの栽培、加工技術を次世代に伝え、販売も協力して行う。大成功した「観光わらび園」のように、キノコを活かして地域を活性化しようというのです。みんなで協力しながら生まれ育った故郷で幸せに暮らしていく。地域の自然資源を活用し、贅沢でなくとも心穏やかに暮らせる町へ。渡邊さんや小国町の人々の暮らしは、過疎や人口減少が押し寄せるこれからの時代に、助け合いながら生きる道を私たちに教えてくれます。



なめこの健康情報

低カロリーで食物繊維が豊富ななめこ。栄養過多になりがちな、現代の食生活において積極的に取りたい健康食材です。

ムチンで消化促進、胃の粘膜の保護

ネバネバの元となる成分であるムチン、ペクチン。胃や目の粘膜を保護し、消化を助ける作用がありますといわれています。

豊富な食物繊維で生活習慣病の予防

食物繊維は、腸内環境を整え便秘の予防に効果的です。また、肥満や生活習慣病の予防にも期待ができます。

(出典：農水省と林野庁のWEBサイト)



「今月の絶品」

「なめこ雑炊」

- ①鍋にだし汁500ml、ご飯1膳分を入れて煮立たせる
- ②ごはんがほぐれたらなめこ1/2缶を入れる
- ③酒大さじ1、醤油小さじ1、塩少々で味を整える
- ④溶き卵1個を加え、仕上げに三つ葉を散らす



「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を集集し、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集集します。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