

## 生命溢れる山から「分け前をいただく」暮らし

日本有数の豪雪地である、山形県小国町。ブナの林が広がる山間部の積雪は、5mにもなります。森を覆う雪は豊かな水源となり一帯を潤し、多くの動植物の生命を育みます。雪国に遅い春が訪れる5月、町では春の風物詩である野焼きが行われます。枯れ草が焼き払われた山には、わらびが春の陽光をたっぷり浴び、みずみずしい新芽を出します。古くからわらびは、春の訪れを告げる山菜として愛されてきました。自然と深く関わり、山の恵みに生かされて暮らす。早春の小国町の暮らしをご紹介します。

### 古くから貴重な食料、飢饉もわらびで乗り越えた



全国に自生しているわらびは、古くから日本人に親しまれてきました。その歴史は古く、「万葉集」にも歌が残されています。農用地が総面積の1.9%と極端に少ない小国町では、かつて山菜が貴重な食料源でした。江戸時代、米沢藩に属していた小国町。山菜や果実などを飢饉の際に食料として重用し、「天保の大飢饉」では一人の餓死者も出ませんでした。人々の命をつないできたわらびは雪国の人々にとって、厳しい冬を越えようやく訪れた春の喜びを象徴する山菜です。

### 山菜、きのこ、熊、炭、森の恵みが支える暮らし

木に無と書いて「櫛<sup>ぶな</sup>」。建材としての価値は低い木ですが、土地の人々は豊かなブナの森で狩猟採集の生活を通して森と共に生き、自然と一体になり暮らす文化をはぐくんできました。豊かな土壌に恵まれた森は、わらびをはじめ山菜、きのこの宝庫。そしてブナの実を餌とする、熊などの野生動物が森に集まってきます。小国町は「マタギの郷」としても知られ、伝統的な狩猟を行うマタギ文化が息づいています。山菜、キノコ、炭焼き、熊の毛皮に肉。農地が少ない山では、これら自然の恵みが貴重な収入源となり、人々の生活を支えてきました。



山の神様に祈りを捧げるマタギ

### 天然わらびを求め、春の山は大にぎわい

雪解けの頃、小国町では春の風物詩である野焼きが行われます。枯れ草が焼き払われた場所には、わらびが淡緑色のかわいらしい顔をのぞかせます。豊かな土壌、雪解け水で育った小国町の天然わらびは太く、柔らかく、ぬめりがある独特の食感が大好評。

集落の人々が運営する町の「わらび園」には、春の恵みを楽しもうと毎年多くの人が訪れます。厳しい自然環境の中、自然と深く関わり、山の恵みに生かされて暮らす。深い雪に閉ざされた小国町も、やがて生命が躍動する春を迎えます。



山形県小国町の大自然

## わらびの健康情報

全国に自生しているわらびは、春を代表する山菜。「万葉集」でも取り上げられるほど、古くから親しまれてきました。

### 豊富な食物繊維で、お腹スッキリ

腸内環境を整え、善玉菌を増やす食物繊維が豊富。また、肥満予防や生活習慣病の予防も期待ができます。

### ポリフェノール、カロテンで老化予防

細胞の老化予防に期待できるカロテン。抗酸化作用を発揮するポリフェノールには、アンチエイジングの効果があると言われています。(出典：JAグループのWEBサイト)



### 「今月の絶品」 「わらびの山椒たたき」

- ①下処理を終えたわらび（又はわらびの水煮）を100g、山椒の若芽約5枚をみじん切りにする
- ②さらに細かく刻み、醤油大さじ1/2を加えて混ぜる
- ③そのままご飯にのせてもおつまみにしても美味しくいただけますので、お試しください。



## 「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集めます。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