

# 森の恵み 庄内のごちそう編

甘酢漬けが有名。  
生でもおいしい!

<出荷時期>

青果(生かぶ) 10月下旬~12月上旬  
漬物(甘酢漬け) 11月中旬~3月下旬

## 焼畑あつみかぶ



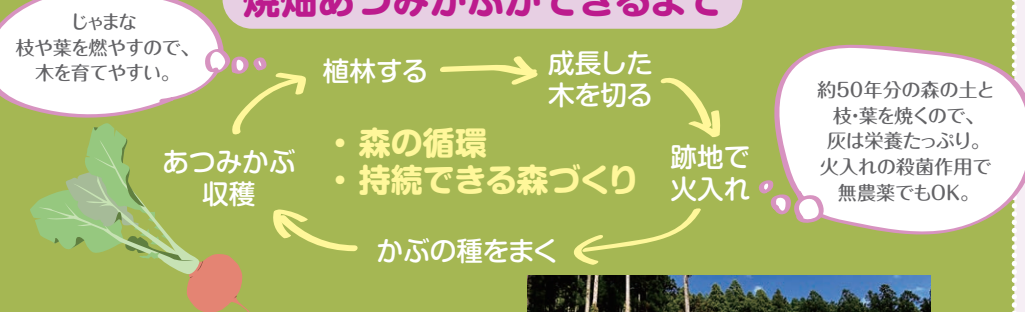
### 焼畑あつみかぶの巻き寿司



<作り方>

- ①あつみかぶをスライサーで薄く切り、寿司酢に15分ほどつけておく。
- ②ちらし寿司の素などで味付けしたごはんをつくる。
- ③巻きすにラップを敷き、①のスライスしたかぶをすき間なく並べる。
- ④そこに②の味付けしたごはんを敷き詰め、お好みの具材をしっかりと巻き込む。切り分けてお皿に盛りつけたら完成!

### 焼畑あつみかぶができるまで



- ・鶴岡市温海地域の主に山間部で栽培されている赤かぶ。
- ・山の斜面を利用できる。
- ・古くから伝わる「スギの伐採跡地」を活かした伝統的な焼畑栽培。



出典：温海町森林組合 (HP:<http://www.shinrin-atsumi.or.jp/>)  
(Facebook:<https://m.facebook.com/atsumisk/>)



くろだ みか 黒田 三佳さん

東京都出身。日本航空の客室乗務員として活躍し、デンマークやイギリスで暮らした経験を持つ。旅行で訪れた米沢に一家で移住。山形大学にて「里山構成要素と人材育成」というテーマで修士号を取得。現在は「里山ソムリエ」や人材育成アカデミー「ローズレーン」の代表、山形大学理工学部研究科の非常勤講師を務める。

## もりしあ人

— 森があるしあわせを伝えたい —

### 里山の暮らしに魅せられて

里山はライフスタイルの変化や人口減少が原因で荒廃が心配されています。そんな中、里山の暮らしの新しい価値をデザインして国内外に発信しているのが、今回お話を伺った黒田三佳さんです。米沢市郊外に移住してきた黒田さんは、1200坪の森や畑を自分たちの手で整備し、里山での新しいライフスタイルを提供する「里山ソムリエ」として活躍しています。

### 「里山ソムリエ」について教えてください

ワインソムリエが様々なワインをリクエストに応じて紹介するように、里山の魅力をたくさんの人に提供するイメージでこの名前を付けました。

具体的な活動としては、例えば庭や建物を開放して、地域の方と一緒にマーケットを開催しています。そこでは野菜やきのこ、手作りの雑貨など様々なお店が並びます。また、森の学校として子どもたち向けに森の中の体験活動親子向けに木工ラフトの企画なども行いました。私が提案するだけでなく、「こんなことをやってみたい!」という人が集まってきてくれて活動が発展することも多いです。



黒田さんと子どもたちの森の学校

また情報発信としては、ラジオ放送、ホームページ、FacebookやInstagramなどを通して紹介しています。日本国内や海外の方も見てくれていて、興味を持った人が直接訪ねてくれることもありま すね。

### 「里山のどのようなところに魅力を感じていますか

自然と人がお互いに関わり感謝し合う、「ホスピタリティ」の関係があるところでしょうか。自然と人は対等な立場にあって、それぞれを高め合っています。森・畑・そこに暮らす人々・生物などで構成される里山は、まさにホスピタリティを学ぶ場所です。人を育てる要素がある場所だと思っています。

### 古きに学び、未来への思いを加え、里山の新しい価値をデザイン、発信する

### 「里山の再生には何が必要だと考えますか

里山は手入れが必要で、放棄されたままではお荷物になってしまっています。そこで「イノベーション」として今までは違うやり方で取り組むことが必要です。キーワードは「再発掘・再評価・再導入」。見方を変えることでこれまで気にしなかったものが途端に魅力的に見えてきます。

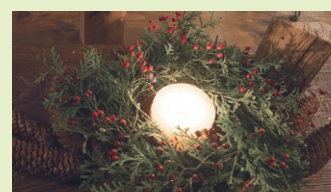
例えば、使い道がないからと捨てられてしまう木製の古いお盆。しかし、お盆の上に森で採ってきたスギの葉などを置いてリースを作ってみると、「これなら欲しい」という気持ちに変わります。新しい価値を見出せば、興味を持ち取り入れようと人は増えます。

### 「今後期待していることは何ですか

森を大切に思っている人がそれぞれのイノベーションを起こして、それぞれに何が行動するようになってほしいです。森の良さを再発掘、再評価して、もう一度自分の今のライフスタイルに合わせた形で再導入する。活用の仕方は

いろいろあります。私の生き方を見て、自分なりの方法で森を守ってくれる人が生まれることを一番望んでいます。

森があつてできることはたくさんあります。山形の森は古くから人の暮らしに関わってきた森だと感じました。里山の良さは山形の良さです。もりしあのタイトルにあるように、「森があるしあわせ」を日々感じながらこれからも過こしていきます。



会話に出てきたリースの飾り



留学生と一緒に森を散歩中

～里山ソムリエについてもっと知りたい方はこちら～

ホームページ：「里山ソムリエ」<https://satoyama.roselane.jp/>  
Facebook：<https://www.facebook.com/MikaKurodaJAPAN>  
Instagram：@satoyamasommelier  
FMラジオ放送：[STEPS] (エフエムNCVおきたまGO!)