

ア の え ら

創刊号

津野町の
伝統と暮らしを伝える
4つのストーリー

手のひらから
暮らしは
つくられる

私たちの暮らしをつくるのは、

私たちの手のひら。

料理をつくる手。

作物を育てる手。

伝統を繋げる手。

差し伸べる手。

ひとりひとりの手のひらが、

暮らしをつくり、

みんなを支えています。

そんな津野町の暮らしをつくる

手のひらを訪ねて。

創刊号

October 2025

Take Free



特集

よもぎまんじゅう

『やさしい味ができるまで』

大わらじ

『住民の想いが宿る大わらじ』

大菜寿司

『ここにあるもんで、できるもんをつくる』

焼物工房

『町の人たちの元気の秘訣』



はじめまして。

津野町の暮らしを伝えるローカルメディア
『**てのひら**』を創刊します。

地域おこし協力隊として津野町に移り住み、
地域を回り、人と出会い、文化に触れる中で、
この町のたくさんの魅力が見えてきました。

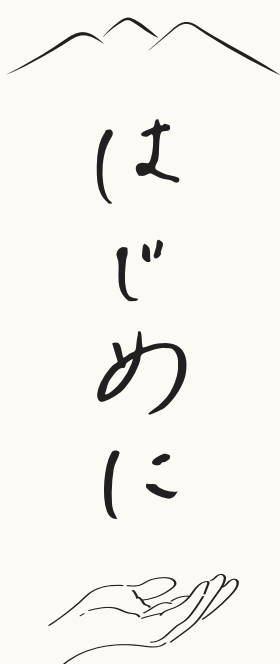
それは、
昔からある暮らしの知恵、
伝統を守り続ける姿、
そして、
そこから伝わってくる人の想い。
私が感じた魅力は、
日常の暮らしの中にありました。

町の人には「これがあたりまえ」といいます。
でも、その「あたりまえ」の暮らしこそ、
守り、伝え、残していきたい姿です。

料理を作る手。
畑を耕す手。
縄をなう手。
つなぐ手と手。

暮らしのまんなかにはいつも
「てのひら」があります。
そして、その「てのひら」からは、
あたたかな想いが伝わってくる。

本紙では、津野町にある様々な「てのひら」を訪ね、
そこにある暮らしや人の想いをつづっていきます。



紙面に描かれている“ツタ”は、
津野町の人々の“人となり”を表しています。
つるを伸ばしながら次々と葉を広げていく様子が、
人と人のつながりが強く、
そして広がりのある、
この町の人柄と重なります。

ツタは他のものに沿って伸びることで、
より光の多い場所へ向かう植物です。
これからも人と人とのつながりが
ツタのようにしなやかに、
そして力強く広がり続けますように。





津野町の伝統と暮らしを伝える 4つのストーリー

— tenohira kara tsukurareru 4 story —

story 1

やさしい味が
でぎるまで

ピピピピ・タイマーの音を合図に、蒸し器の蓋を開けると、真っ白な蒸気とともに、よもぎのやさしい香りが台所じゅうに広がる。中から現れたのは、色鮮やかなよもぎまんじゅう。艶やかな表面と、ふっくらまんまるの形がなんともかわいらしい。「もっと食べ、おなかがい空いていたらおいしいろ」そう言って味見させてくれたよもぎまんじゅうは、やさしい甘さでほぐよくもちり。あちちといいながら、できたてのおいしさを逃すまいと頬張った。

「10年愛され続けている味

よもぎまんじゅうを作るのは、^{くちめが}目ヶ市地区に住む長山喜代志さん(92)、和子さん(90)ご夫婦。2015年に、集落活動センター奥四万十の郷にある「農家食堂・Café イチョウノキ」がオープンした

時から約10年間、毎週土曜日の朝作り、販売している。リピーターも多く、開店してすぐに売り切れてしまうことも。この日は特別に自宅で作り方を教えていただいた。

「生地作りがおいしさの秘訣

よもぎまんじゅうの材料は、ミックス粉、よもぎ、卵、水、そしてあんこ。よもぎまんじゅうの食感を左右するのは、生地作りだ。生地は手に乗せると、指の間からとろりと垂れてしまうほど、柔らかい。「粉や水の量は何度も何度も失敗した。硬くなったり柔らかくなりすぎたり。やっと近頃慣れてきたよ」と喜代志さん。和子さんが粉に水を少しずつ加えながら、喜代志さんがリズムよく練る。これがいつものスタイルだ。水の量を聞くと、「うーん：勘ですな」と少し照れながら話す和子さん。卵の大きさやよもぎの水分量によっても変わってくるため、水の量は日によって少しずつ違う。喜代志さんの「よしっ！」の合図で生地は完成する。



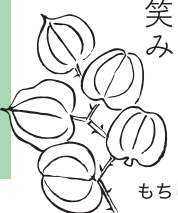
長山喜代志さん / 和子さん

左上 / あんこに使う小豆はすべて自家栽培。炭火の“やさしい火”でじっくり炊くことで、柔らかく仕上がるそう。よもぎは4月頃、二人で近所の野山へ採りに行き、加工して冷凍保存しておく。
左中・左下 / よもぎまんじゅう専用の菜箸。直径約8mm、長さ30cm。ふつうの菜箸の倍以上ある太さ。これくらい太い方が安定して混ぜやすい、と喜代志さんが竹から手作りした。

「またいつでも作りにおいで」と、終始穏やかなふたり。まんじゅうづくりも、畑仕事も、いつも夫婦二人三脚。そんなふたりがつくるから、よもぎまんじゅうを食べたとき、ふしぎとやさしい気持ちになれた。

「やさしい味のわけ

次は、和子さんが慣れた手つきであんこを生地で包んでいく。近くの山で採った「もちしば」と呼ばれる葉に乗せて、蒸し器に並べ、強火の弱で11分。火加減や生地の具合で、表面が割れてしまうこともあるが、「今日は割れずにきれいにできたね」とふたりの笑みがこぼれた。



もちしば



住民の想いが宿る大わらじ

owaraji
大わらじ



宮谷地区の入り口には、
全長2・6m、幅2・3
mの大わらじが飾られて
いる。まるで神社の鳥居
をくぐるするように、すっ
と背筋が伸びる、凛とし

た空気が漂う場所だ。
宮谷地区では、毎年2
月の最終日曜日に「堂
の口開け祭り」が行われ
る。地区住民約60名が集
まり、無病息災を願って、

大わらじやしめ縄をつく
る。起源は定かではないが、
600年以上前から続け
ているともいわれる、歴
史ある祭りだ。



きっかけは疫病の流行

大わらじが作られるよ
うになったのは、大昔に
疫病が流行し、多くの住
民が亡くなったことが
きっかけだった。今のよ
うに医療が発達していな
かった時代、これ以上疫
病が流行らないように、
魔除けとして作り始めた。
大わらじはわざと半分し
か作らない。こんなに大
きなわらじを履く大男が
いるのかと、悪病神を恐
れさせるためだ。
大わらじの案内板には
こう書かれている。「この



右／大わらじに欠かせない稲わらは、毎年各家庭から持ち寄る。大わらじの
ために、丈の長いもち米を育てている人もいそう。「来年はどの米を作付
けしようか。丈が長いものを作りたいけど、風でかやる(倒れる)。そうやって
みんな一年間悩みよる」
左／薬素防(わらすば)。お寺で祈祷を受けたご飯や煮しめなどを詰める藁の
入れ物。大わらじを設置した後、そのご飯や煮しめを一口ずつ分け合って食べ、
無病息災を祈る。

地区には金剛バツコ(大
わらじ)を履く金剛力の
大男がいるぞ。やっと半
分ほどできたが、まだど
れだけ大きくなるかわか
らんぞ。悪病神が入って
きたら踏み潰すぞ」。

大わらじはわざと
半分しか作らない





藁を扱いやすくするために、
水を掛けながら編む。
凍える手でひと巻きひと巻き
頑丈に編まれていく。

自分の命は自分で守る

それを大わらじをつくりながら考えなさい
そういう意味があると思っている。



「大わらじを編む

朝8時半頃、大わらじづくりが始まった。谷あいの集落であるため、太陽は山に隠れ、芯から冷える寒さだ。「祭り」といつて思い浮かぶ賑やかさはこの祭りにはない。誰かが指示を出すわけではなく、住民は皆、自ら仕事を見つけ、できることをする。難しいところは教え合いながらも、口数は少なく、粛々と作業が行われる。

大わらじは、炙って曲げた木や竹を軸に、直径15cmほどに束ねた藁を、固くねじりながら巻き付けていく。ひと巻きひと巻き隙間ができないように、何度も調整しながら、頑丈に編む。4、5人がかりの力仕事だ。藁を扱いやすくするよう水をかけるため、作業する手は真っ赤に凍えていた。時々焚き火で暖をとっては、かじかむ手をさすりながら、作業は11時半頃まで続いた。



右上・左上／大わらじの隣では、鼻緒やしめ縄もつくられる。多くの人の手で、ひとつひとつ丁寧に編まれていく。
右下／凍える手を焚き火で温めながら作業を進めていく。
左下／大わらじづくり最後の作業、鼻緒付け。全体のバランスを見ながら声を掛け合ってくる。

「大わらじへ秘めた想い



大わらじへの想いを話してくれた明神健記さん

続いていてすごいね、ではなくて。秘めた想いを知ってほしい。」
住民は、それぞれの想いを抱きながら祭りの日を迎える。「ものには魂が宿る」という言葉があるように、住民一人一人の想いが、この大わらじに宿っているのを感じた。先人たちから受け継がれる伝統は、この想いがある限り、これからも続いていくだろう。大わらじは今日もある場所、みんなの暮らしを静かに見守っている。

宮谷で生まれ育った明神健記さん(80)が、大わらじへの想いを話してくれた。「住民を何とか助けた。その裏では、自分の命は自分で守る。それを大わらじをつくりながら考えなさいと、そういう意味があると自分は思っている。おもしろくてやっているわけじゃないよ。それだけ昔の人は大変だった。疫病の悲劇を二度と繰り返さないように。そういう気持ち。残った者たちが、自らを戒める。そういう行事。それをちゃんと知ってほしい。ただ



集落の入り口に飾るため、9人がかりで担いで運ぶ。



笹岡三栄さん

ona-zushi
大菜寿司



土地にあるもので、 できるもんをつくる

story3

各地域に様々な種類の
郷土寿司がある高知。
なかでも、山の幸を使った
“田舎ずし”の名付け親が
ここ、津野町にいるのは
ご存じだろうか。



一田舎ずしの誕生

ミヨウガにリュウキュウ、タケノコ、こんにゃくにしいたけ。山で採れる食材で、見た目も華やかな田舎ずしを作るのは、久保川地区に住む笹岡三栄さんだ。

さかのぼること39年前、三栄さんを含む近所の女性3人で「全国ふるさとおにぎり百選」に『馴染みのすし』を応募することに。その際、「名前はなにしようか、山のもんばっ

かりで作るからね」と『田舎ずし』と命名した。これが見事に入選。昔から各地で作られていた『名もなきすし』が、三栄さんの活動がきっかけで、『高知名物の田舎ずし』となったのだ。

一料理人の父の影響

三栄さんが田舎ずしを作るようになったのは、料理人のお父さんの影響だった。「昔は結婚式や宴会を各家でするのが当たり前。20代の頃は料理人の父に付いて、近所にぎつちり（よく）料理を作りにいった。父は帆前垂れ（前掛け）に包丁2本をくるくるっと巻いて、はらんをさげて料理にいく。それについて、てご（手伝い）しているうちにすしを覚えた」かつて、近所の仲間と2人で、高知の郷土料理「皿鉢」を100枚作ったこともあるという三栄さんは、今年87歳。今も久保川生活改善グループの一員として、イベント出店や、田舎ずし作り体験を受け入れるなど、活躍を続ける。

一あるもんへの愛と豊かさ

三栄さんの家に遊びに行くと、“手作り”にたくさん出合える。季節の食材で、ゆずジュースやスイートポテト、アップルパイなどおやつも手作り。お裁縫も得意で、着なくなった着物をほどこいて服やかばんにリメイクし、いつも身につけている。田舎ずしをかたどったちぎり絵からは、田舎ずしへの愛が伝わってきた。

「あるもんで、できるもんをつくる」と話す三栄さん。土地にあるもので、何ができるのか考え、工夫すること、文化が生まれ、暮らしがつけられる。身の回りにある“あたりまえ”のなかに、暮らしを豊かにするヒントが隠れているのかもしれない。

右上／当時の三栄さん（左）イベントに引っ張りだこ。
右下／田舎ずしをかたどった三栄さん作のちぎり絵。
左下／手作りゆずジュースとアップルパイ。



大菜寿司

笹岡三栄さんがつくる

「大菜寿司」と呼ばれる巻きずしを
三栄さんに教えていただきました。



材料（8本分）

・大菜：8枚

【酢飯】

・炊きたてのご飯：5合分

A 合わせ酢

米酢：70〜80 ml

柚酢：20〜30 ml

砂糖：70〜100 g

塩：15〜20 g

・刻み生姜：30〜40 g

・いりごま：少々

【具】

・にんじん、ごぼう、タケノコ、

しいたけ、ほうれん草：適量

（フキ、かんぴょう、ちくわ

などを入れてもOK）

手順 →



（3）酢飯を作る

ご飯が熱いうちに
合わせ酢を混ぜ合わせる



巻く①〜③

葉の表を巻きす側にする

→



巻く④

端から端まで
均等に具材をのせる



巻く⑤

ぎゅっと
巻き固める！

左下へ ↙

はじめの一巻をしっかりと
巻くのがポイント！



巻く⑥

両端も指先で押し整える



葉脈が現れてきれいさる〜！



完成！

作り方

〈1〉大菜を準備する

大菜、ほうれん草を茹で、流水で30分程冷ます。

〈2〉具材を準備する

にんじん、ごぼう、タケノコ、しいたけを棒状に切り、砂糖・醤油・みりん・だし（分量外）で煮る。

〈3〉酢飯を作る

① Aを混ぜ、合わせ酢をつくっておく。
② 炊きたてのご飯を寿司桶に取り、合わせ酢をまんべんなく混ぜ、いりごまと刻み生姜を混ぜ合わせる。
③ うちわで手早く冷ます。

冷めてから混ぜると味が染み込みにくいため、
ご飯は熱いうちに

〈4〉巻く

① 大菜を巻きすの上に広げる。葉の表を巻きす側にする。

② 葉が巻きすから大きくはみ出る所は、切り込みを入れ折り込む。

③ 酢飯約200g（茶碗1杯分）を大菜の上に敷き詰める。

均等にご飯が行き渡るように、薄く敷き詰める

④ 具材をのせる

端から端まで均等に具材をのせる。

⑤ 指先で具材をしっかりと押さえながら巻き、一巻きしたら、上からぎゅっと巻き固める。

はじめに芯をしっかりと作ることがきれいに巻く
秘訣！

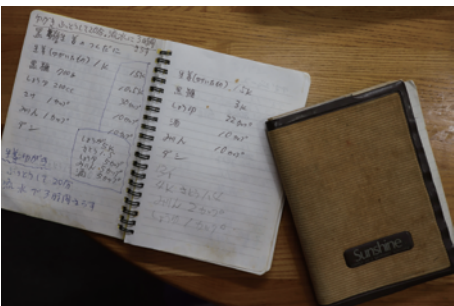
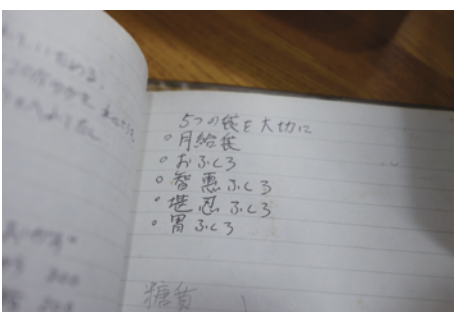
⑥ 最後まで巻き、全体を押し固め、両端も指先で押し整える。

好みの大きさに切って、完成。

「昔は血鉢料理に必ず大菜ずしを作っていた」と話す三栄さん。大菜は、海苔が手に入りにくかった時代から、代わりに使っていたそう。大菜とは高菜のこと。大菜のシャキッとした食感が、海苔とはまた違った味わいです。12月〜3月頃が旬の大菜は、冬の血鉢の貴重な彩りとなっていました。柚酢の効いたご飯と、甘く煮たにんじんやゴボウを、色鮮やかな大菜が包み込む、あっさりとした巻きずしです。



左上 / 三栄さんが畑で育てている大菜。来年のために花を咲かせて種採りもする。
右上・右下 / 20代頃から書きためているレシピノート。三栄さんの料理の歴史がこのノートに詰まっている。レシピ以外のメモも。





story4

集いの場に訪れてみると

町の人たちの“元気の秘訣”が見えてきました

焼物工房にて

町の体験交流施設である焼物工房で活動しているのは、葉山陶芸クラブのみなさん。30代から99歳の会員29名が思い思いに作品作りをしています。週に一度工房に集まる女性4人組は、作品作りをしながら日常の何気ない話をするのが何よりも楽しいといいます。「昨日は何のおかずを作ったとか、こんなことがあったとか。手を動かしながら日々の情報交換をしている。それが楽しいのよ」



火焼き上がりの作品を見て、これいいね。すごいね！と舌がろるわ。



葉山陶芸クラブのみなさん



町内小学生の陶芸体験。タタ世代の交流も盛ん。

津野町民は
よく集い
よく笑う

「話に花が咲いて、作品をろくに作らん時もあるけれど、みんなに会えるから楽しいねえ！」と終始笑い声の絶えないみなさん。陶芸を通じた交流が、元気の源になっていました。

陶芸を通じた交流



みんなが集まり、作品の仕上げ作業。

「ここに嫁いで50年以上経つけど、一度もこの景色に飽きたことはないの」。冬のある晴れた日、家の庭先で、遠くの山々を眺めながら話してくれた女性がいました。何気ない会話の中の一語だったけれど、そのまっすぐな眼差しと言葉がとても美しく、今でも心に残っています。

あとかき

地域の方と会話する中で、その人らしさが垣間見えるような言葉に出合えるととても嬉しくなります。これからもそんな瞬間に出会い、地域の方から受け取った言葉や風景を『てのひら』を通して、皆さんにお伝えしていきたいです。

最後に、『てのひら』を創刊するにあたり、取材にご協力いただいた地域の方々をはじめ、サポートしていただいた全ての皆さまに感謝申し上げます。次号はどんなてのひらに出合えるだろう。お楽しみに～。



筆者が作った陶芸作品“あざらし爺”食卓の上で泳いでいます。

