



津野町の
伝統と暮らしを伝える
5つのストーリー

第二号

ア
の
て
ら

第2号

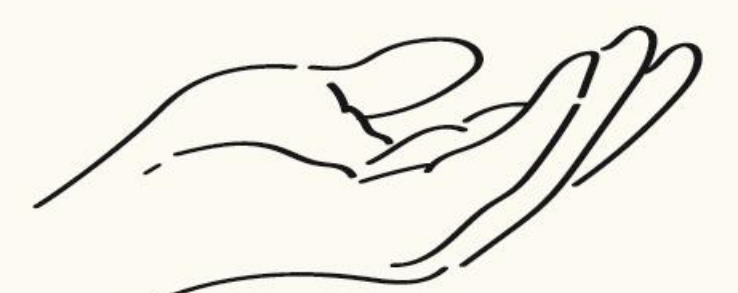
April 2026

Take Free



Kochi
Tsuno

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。

特集

ブルーベリー

『今思うたことをまずやってみる』

中越食品

『豆腐の味を守る人』

わら馬

『織姫と彦星をつなぐ七夕飾り』

さわち料理

『「自分の味」と「郷土の味」』

ミニわらじ

『「得意」が地域のためになる』



未来の自分が後悔せんように、

今思ってたことをまずやってみる。

blueberry
ブルーベリー



「花の咲く時期、実のなる時期、紅葉の時期、3回楽しめるがよ」。ブルーベリーの小さな白い花を見つめながら話してくれたのは、露谷哲也さん(72)。

須崎市在住の露谷さんは、ブルーベリーの栽培を始めて20年余。2025年4月にこれまで栽培していた須崎市から、津野町三間川地区の、知人が使わなくなったハウスに場所を移した。「ここで始めた時、周りの人がたくさん気にしてくれた。なんかね、ここはのほほんとした感じ。津野町はいいところ、性に合ってる」。

「栽培のきっかけ

栽培のきっかけは、ある時食べた酸っぱいブルーベリー。「こんなに酸っぱいのかとびっくりして。それから気になって調べて試しに自分でこしらえてみたら、それがすごく甘かったがよ。そこから力が入って増やしていった」。一本から始めたブルーベリーの木は今、100本以上に増えた。



「『城西館』のケーキにも

収穫時期は5月下旬から8月頃。夏のハウスは立っているだけで汗が吹き出る。ブルーベリーの表面にうっすらと付く白い粉はブルームと呼ばれる成分で、果実の乾燥を防ぐなどの役割があり、これが付いていると新鮮の証。少し触っただけで取れてしまうため、収穫は手袋をはめて一粒一粒丁寧に行う。



城西館の月に1度のスイーツフェスタは宿泊者以外でも参加できる人気のイベント。予約も可能。

「後悔せんように生きる

40年以上務めたJRを定年退職して10年。「おかげでこの年になっても忙しい」

と話す露谷さん。ブルーベリーの他に、父から受け継いだボンカン畑の整備、さらに今年はいちジク栽培を始めた。挑戦を続ける露谷さんのパワーはどこからきているのだろう。

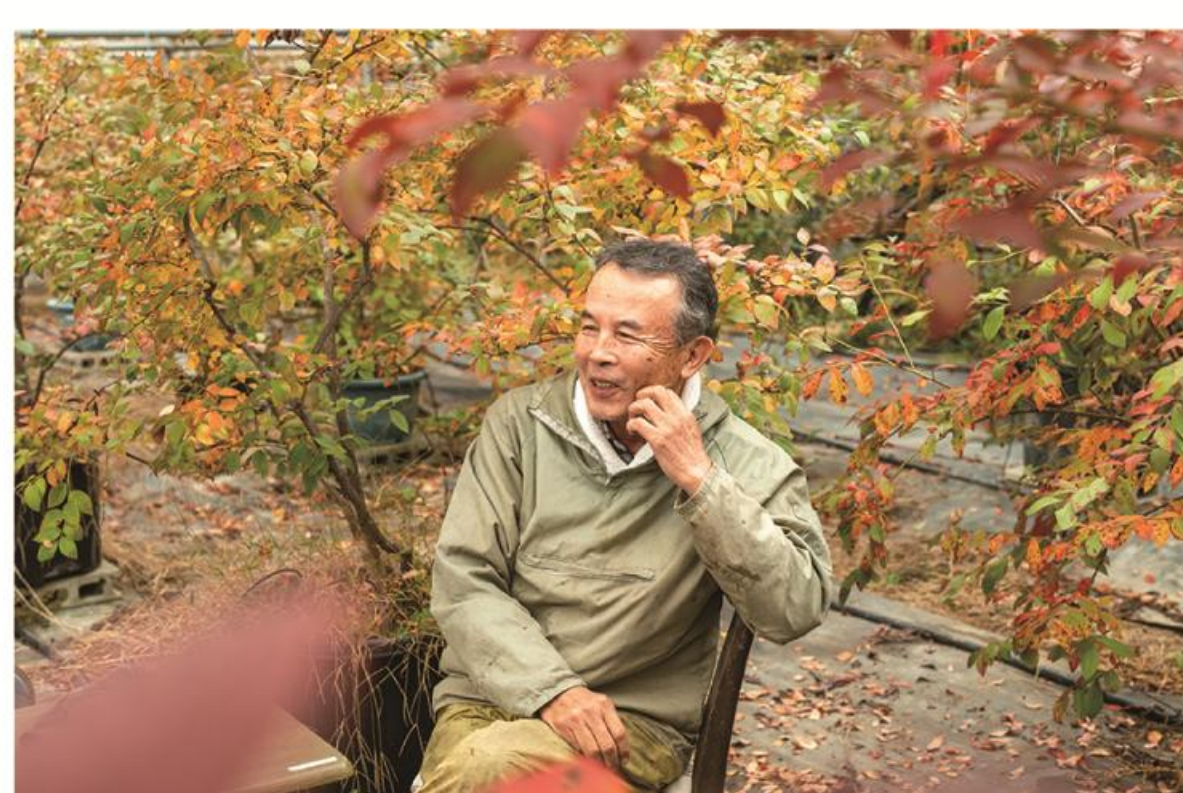
「72歳、あと元気で10年と考えると、今自分がやりよって一番後悔するのは、『今思ってたことをやらんこと』。5年後にこうなりたいと思うたら、今から準備する。その間に倒れるかもしれないけどそれは別にかまんがよ。悔いは残しようないということ。それで今の俺の人生は突き進んできてる」。

「今思ってたことをやる」そう考えるようになったきっかけは、司馬遼太郎の小説『峠』との出会い。「40歳手前に何気なく読んで、この生き方はすごい。自分のやるべき行動はこれやなって見つけた」。



主人公、河井継之助の「知行合一」の生き方に感銘を受け、何度も読み直したという。「知行合一」とは、知識と行動は一体であるという意味。挑戦を続ける露谷さんの生き方そのものだ。

「90歳から椎茸栽培をやってみようと思う。だから今からクヌギを植えるがよ」。5年先と言わず、20年先まで見据える露谷さんの目は、生き生きと輝いていた。



右/すずらんに似た小さな花。左/元気の秘訣は、週に1度高知市へ卓球に行くこと。「ガラッと気分を変えてやってる。『いけっ!』てね。それでまた月曜から頑張ってる農業をする」。

豆腐の味を守る人

「中越食品のはじまり」

昭和53年、今から47年前
に中越圭尾さん(80)は『中
越食品』を創業した。

「亡くなった旦那はさい
さい仕事を交える人でね。
自分がなにかせないかん
と思つて」。当時、栲原町
の豆腐屋で働いていた圭
尾さんは、「やるなら続け
てやりや」と店主の言葉
もあり、自身で豆腐屋を
始めることにした。

「中越食品」は山を切り
開いてできた豆腐屋。作
業場が建つこの場所は、5
年かけて山を切り崩し土
地を整備するところから
始まった。「従業員を雇つ
て、道具もいちから揃え
て。何もかも手探りで、
やったことないことや
んだから大変だった」と
当時を振り返る。



中越圭尾さん

「おいしかった」の言葉が原動力
47年続く豆腐づくり

「味を決める繊細な作業」

現在は息子の一男さん、
3人の従業員と共に働く。
作業は朝4時半頃から、
豆腐・厚揚げ・油揚げ・
稲荷を作る。

繊細な豆腐作りの中
でも豆乳ににがりを入れる
作業は、季節や温度の影
響を受けるため、長年の
技術と感覚が必要だ。「に
がりの加減でも、回す手
加減でも味がころっと変
わるがよ。お揚げはぐん
ぐん回すけど、豆腐は回
しすぎてもいかん。自分
が作るのと、息子が作る
のでも少し違う。誰が作
っても同じようにせんとい
かんけど、そこがなか
か難しい」。

「美味しい」を求めて

作業場で一際目を引く
のが、黒々と使い込まれ
た大きな鉄のフライヤー。
ここで厚揚げと油揚げを
揚げる。「今の主流はステ
ンレスだけど、鉄がやっ
ぱり美味しい。昔からの
味だからね」。圭尾さん日
く、鉄のフライヤーを使
う豆腐屋は四国でここだ

けだという。数年前にス
テンレス製に新調した際
も、やっぱり鉄がいいと
わざわざ張り替えても
らった。鉄はステンレス
に比べ、手入れに手間が
かかる。それでも「鉄な
らではの美味しさ」
には適わない。



左上 / 型から出した豆腐は、白く艶やか。右上 / 息子の一男さんがにがりを入れる。右下 / 低温と高温の二度揚げで仕上げる。左下 / 厚揚げ用の豆腐を切る従業員の谷脇さん。「豆腐は作るより洗うのが仕事のようなもん。製造後はひたすら洗浄だよ」。

「働く仲間とお客さんの存在」

手探りで始めた豆腐屋
ももうすぐ50年。共に働
く仲間やお客さんの存在
が、圭尾さんの原動力だ。
「自分の性に合っているか
ら続けられる。商売しよつ
たら苦しみもあるけど、
『おいしかったよ』の言葉
で疲れが吹き飛ぶ。作っ
て売れることは、やっぱ
り生きがい。自分が元氣
で動けるうちは頑張る」。



生姜たっしん

織姫と彦星をつなぐ「わら馬」



毎年七夕の時期になると町内各所に飾られる「わら馬」。
 笹や短冊とともに川に渡す、七夕の伝統的な飾りです。集落に流れる小川を天の川に見立て、「彦星さまが馬に乗って織姫さまに会いに行く。今年も無事に会えますように」という願いが込められているといわれています。
 また旧暦の8月に七夕を行う地域では、お盆が近いため先祖を迎え入れる意味もあるといわれています。

わら馬の糸と飾りの意味



馬を洗うタワシ
ほうとう
ぼんしょう
梵鐘
地域によって呼び方が異なる



こんな風に川に渡して飾られます



わら馬を作り継ぐ名人たち

【西倉川地区の名人】
 左／保川秀男さん(88)
 右／保川保さん(85)
 「子供の頃は親父やじいちゃんが七夕になると作りよった。毎年作る姿を見よったね。昔は各家で一つ作って、近くの谷へ吊しにいきよった。願い事も書いて飾ったがよ」。

西倉川地区では、時代とともにわら馬を作る家庭が減り、一時途絶えていたが、40年程前に老人クラブで復活させた。現在わら馬を作るのは秀男さんと保さん。「手取り足取り習ったわけじゃないけど、先輩が作りゆうところを見ながら、まあ大体こんな感じよねって覚えたがよ」と老人クラブに入ったときに先輩から教わった作り方で、今も作り続けている。

【王在家地区の名人】
 西村順一さん(94)
 昔から当たり前のよう作りゆうよ

【芳生野地区の名人】
 川西敏夫さん(80)
 30代から見よう見まねで作るよ

津野町わら馬map

王在家
足の曲がり具合が本物の馬のよう
男馬と女馬の二体を飾る

白石

宇津ヶ敷

勝登呂

芳生野
8月7日の早朝に飾る

宮北

西倉川
勢よく走っているような姿

姫野々中町
立派なたてがみ！

← 西 町内の東側は細身でシンプル 西側は太く力強い！ 東 →

*紹介しきれなかった地域もあります。うちも作ってるよ！という方は是非教えてください。

足が作れるようになったら
もうできたようなもん!?

わら馬の足を作ってみよう

- 教えてくれた人：(西倉川地区) 保川秀男さん、保川保さん
- 用意するもの：藁 15～20本 (足一本分)
始める前に、藁を軽く湿らせ小槌でたたいておく。
(藁を柔らかくし扱いやすくなるため)

【作り方】



① 一本の藁 (a) を指の付け根あたりに乗せる。
この時、藁の両端の長さを均等にします。



② 新たな藁一本 (b) を、人差し指と中指の間に通し、
(a) の藁をまたぐように半分に折り曲げる。薬指と小指も同様に行う。



③ 新たに藁一本を手ひらに乗せ、(a) を人差し指と中指の間、
薬指と小指の間にそれぞれ折り曲げる。



④ ③を足底の藁が7、8本になるよう繰り返す。



⑤ 編み終わったら指を抜き、足首を束ねて藁を巻き付ける。



足の長さが15cm程度になれば完成！

立派な蹄が
追加ポイント！

ここまできたら
あとはいくら返し！

「自分の味」と「郷土の味」

sawachi

皿鉢



四国カルストの峰を望む、町内でもひとときわ山深い芳生野地区。新緑深まる頃「皿鉢料理作ってみるかよ」と、川西順子さん(73)をはじめ、長山光代さん(83)、上岡貞江さん(83)の3人が声をかけてくれた。



左 / 川西順子さん 中 / 上岡貞江さん 右 / 長山光代さん



「秋の神祭」おきやく文化

昭和50年代頃までは、神祭になると集落の家々を回り、皿鉢を食べお酒を飲み交わす「おきやく」の文化が盛んだった。仕事が終わる夕方から徐々に、親戚や会社仲間、さらには「知らん人」も来て深夜まで大宴会。隣町からはわざわざバスが出るほど、その日は集落が多くの人で賑わった。



楽しいおしゃべりの中も、料理は手際よく進められる。

「11月の秋の神祭には、一晚のために皿鉢を10枚作っていた。100本の割り箸を用意しても足りんほど。前日も当日もそれは大変。夜11時過ぎてもまだ『こんばんは』って人が来てね。もうどこのどなたが来ていたか分からないくらい」。長山さんが、あの頃の自分をねぎらうように微笑む。

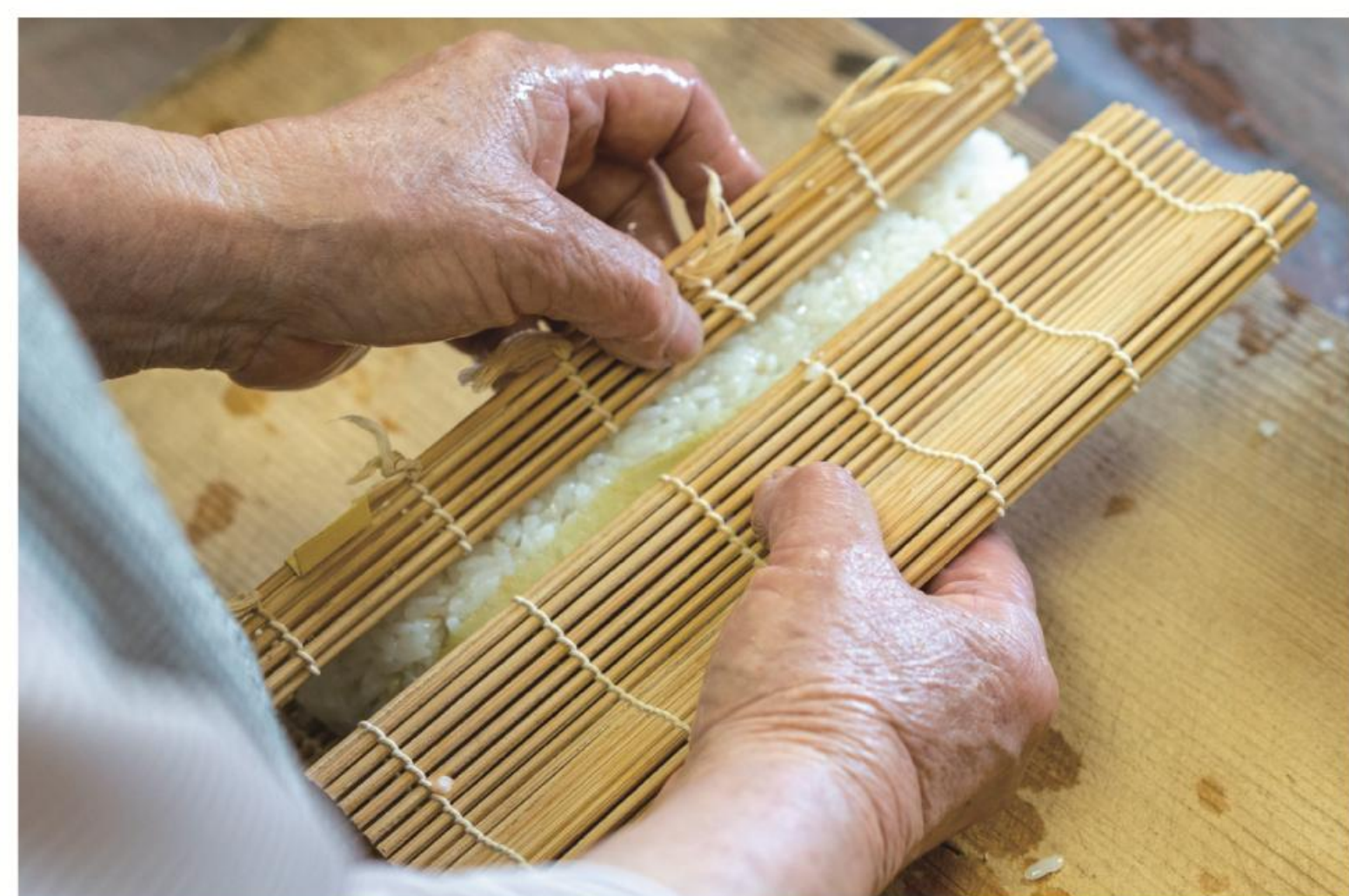
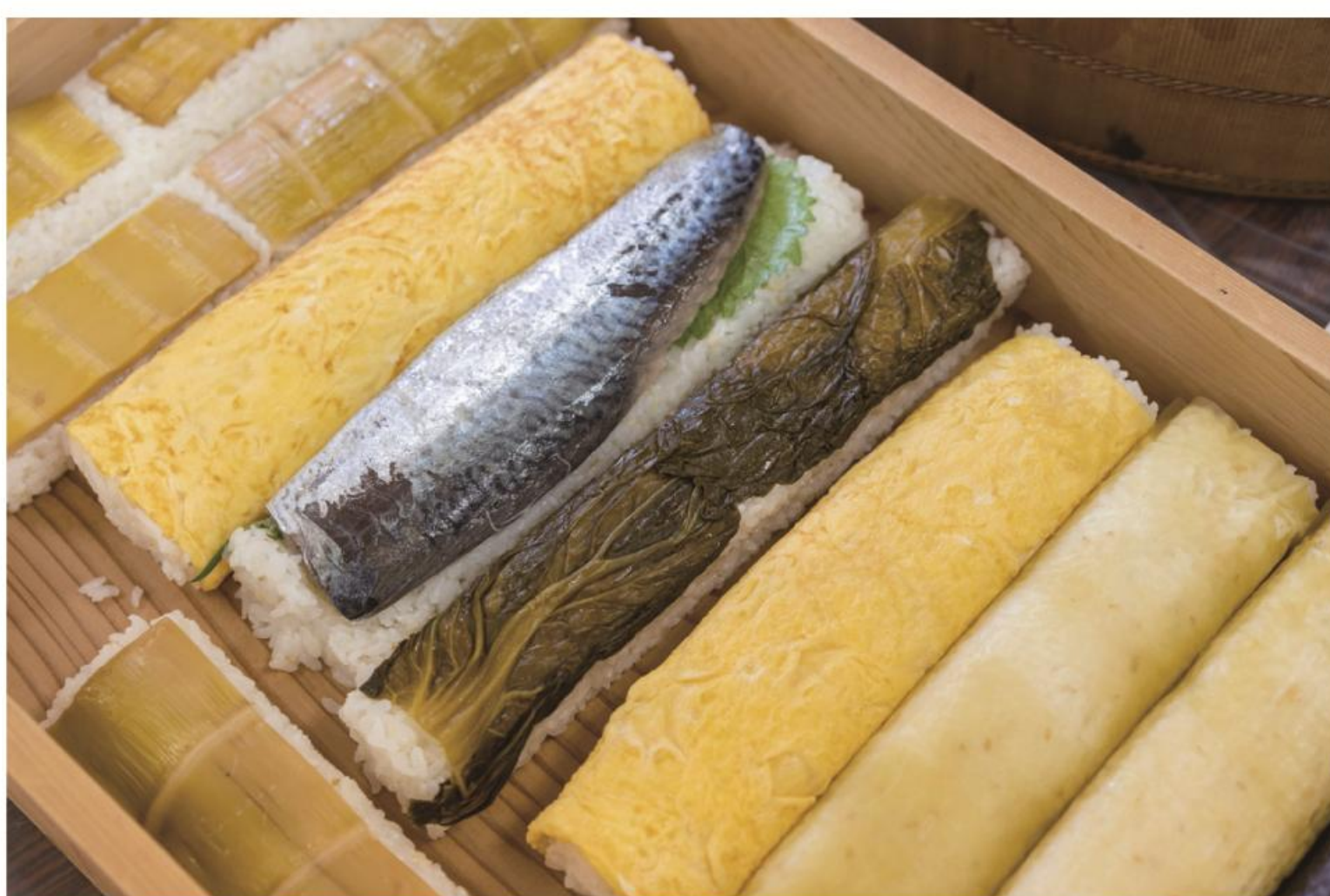
「自分の味」になるまで

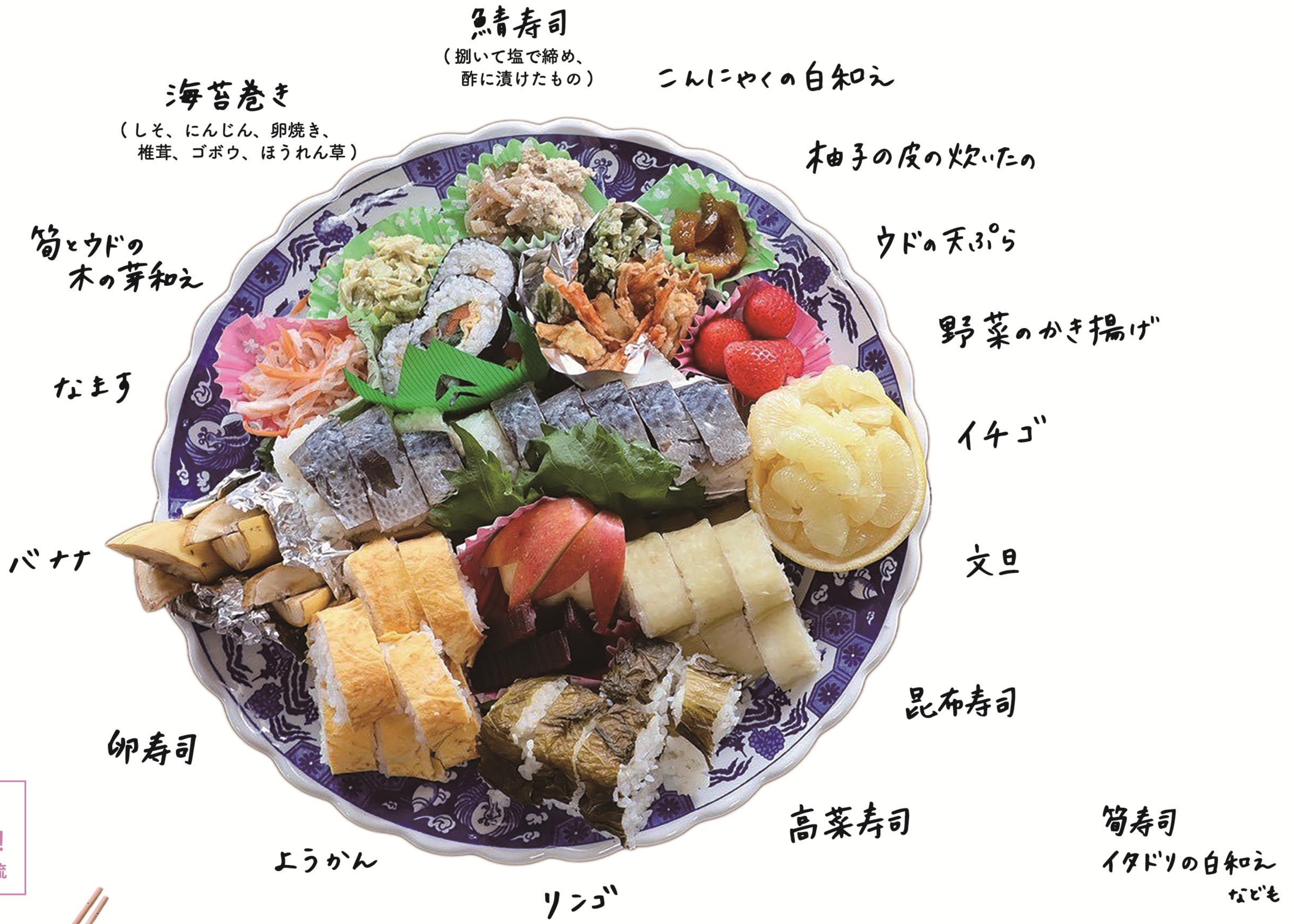
料理中、調味料をドボドボと迷いなく注ぐ姿に「どのくらい入れた？」と尋ねると、「うーんだいたいよ」と答える川西さん。『だいたい』で出来上がった料理は、なぜかちゃんと美味しい。

「お嫁に来た時は、冠婚葬祭で地域のお母さんたちが集まってよう皿鉢を作りよった。その時は指導してもらうより『見て覚える』だった。今どのくらい入れたとか、目を光らせてよく見たいよ」。

長山さんはこう続ける。「昔は田植えのお手伝いに行ったら夕飯をごちそうになって。木の芽和え、筍の煮物、じゃがいもの煮っころがし。ちらし寿司は家によって違うから、それが毎回楽しかったな。そういう場が今でいう料理教室みたいなもんよね。そうやって自分の味ができて、自然に身についていきました」。

「だいたい」で出来上がった料理は、なぜかちゃんとおいしい。





魚寿司

(捌いて塩で締め、酢に漬けたもの)

こんにゃくの白和え

海苔巻き

(しそ、にんじん、卵焼き、椎茸、ゴボウ、ほうれん草)

柚子の皮の炊いたの

筍とウドの木の芽和え

ウドの天ぷら

なまろ

野菜のかき揚げ

バナナ

イチョ

文旦

卵寿司

昆布寿司

ようかん

高菜寿司

筍寿司

イタドリ白和え
なごも

リンゴ

さわちのお皿は鉢のように大きい!
*直径39cmのものが主流

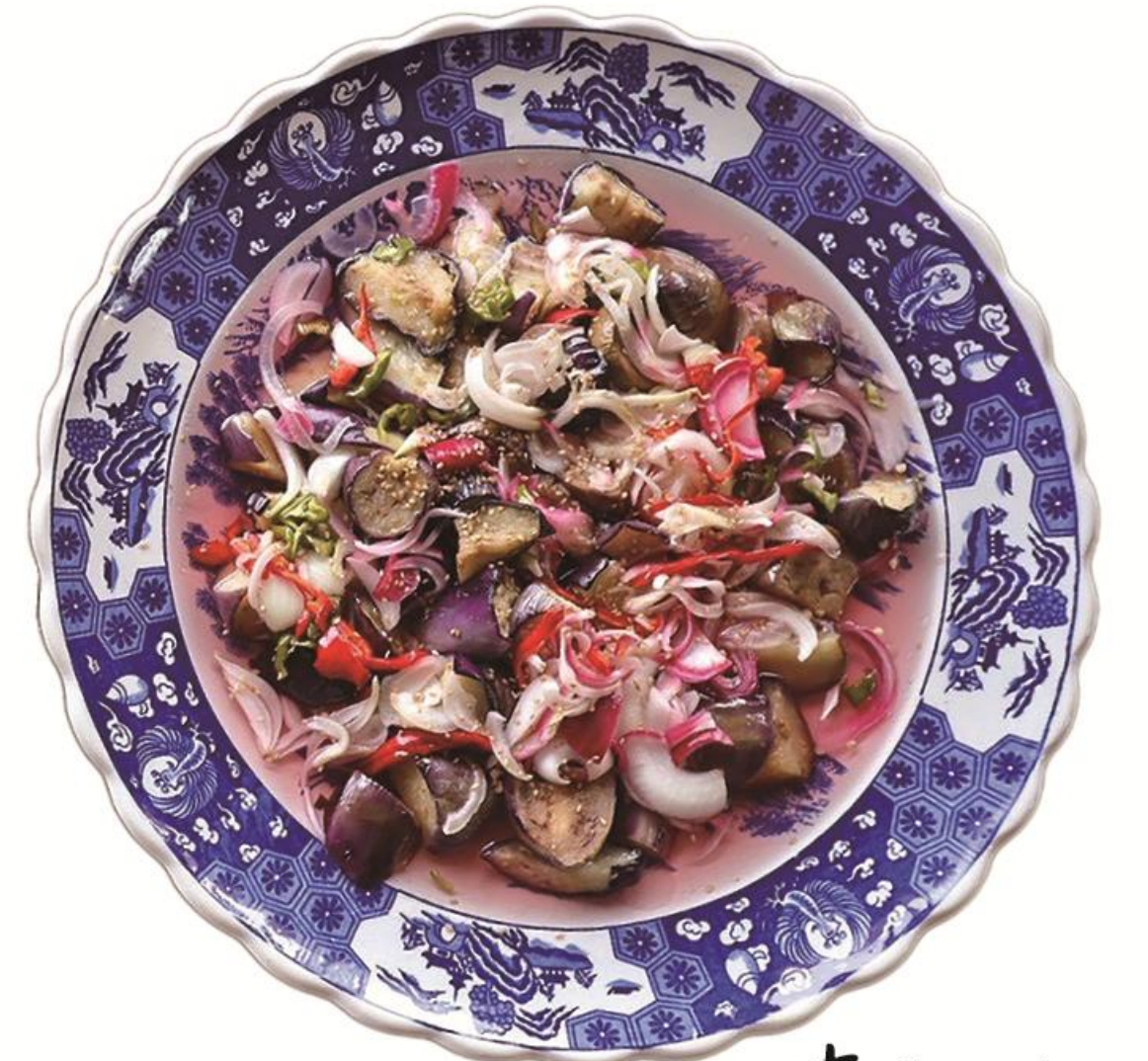


「郷土の味」を守り続ける為に

当時のように集まって料理する機会がなくなつた今、郷土の味を残すのはなかなか難しいと長山さんは話す。

「今はスマホで調べたらすぐ分かるし、お金さえ出したら、おにぎりひとつでも買える。すつと口に入るものが目の前にあるよね。だから『お袋の味』もだんだん少なくなつてくるんじゃないだろうか」。

「私はまず『つくってみたい』と思う。ごちそうになつた時に、『これどうやって作るの?』って聞いて作ってみる。レシピ通りに作ってみても、その人が作るのと味が全然違うのよね。あれは本当に不思議でおもしろい」。



ナスのたたき

人が集い料理を作る場、食卓を囲む場。集落のほんの小さな集いの中で、「味」は人から人へ伝わり、やがて「自分の味」ができる。「自分の味」はまた、別の誰かの手へ。こうして作り繋がれた味は「郷土の味」でもあるのだから。

「つくってみたい」という気持ちだが、「郷土の味」を守り、伝え続けるための、小さくも大切な一歩なのかもしれない。作ってみて、同じ味にならなかつたっていい。どうしたらこの味に近づけるだろうと、工夫する過程にこそ意味があるような気がする。一人一人の「つくってみたい」が、ふるさとの味を繋ぎ続ける。

ちょこっとレシピ

筍とウドの木の芽和え

津野の山は食の宝がいっぱい

材料	
筍	ウド
山椒の葉	白味噌
砂糖	酢
塩	

作り方

① 筍とウドは、一口サイズに切り、塩を入れ沸騰した湯で1分ほど湯がく。

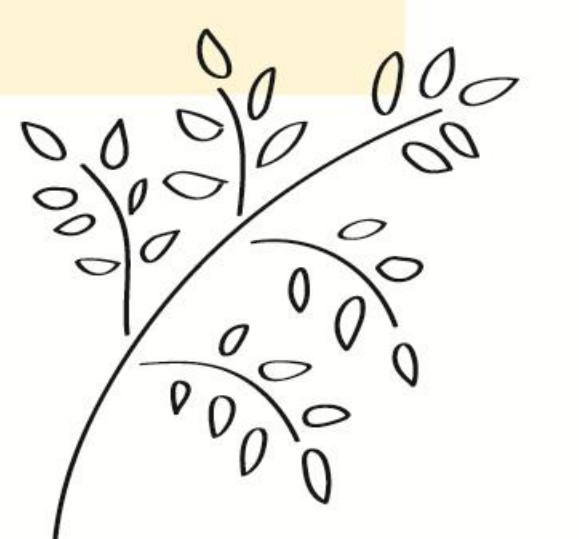
② 筍は冷ましてから酢をかけて水気を絞る。(アクをおさえたり、色をよく保つため)

③ 山椒の葉はすり鉢ですりつぶす。

④ 白味噌をすり鉢にいれ、滑らかにすりつぶす。

⑤ 砂糖、酢を入れ混ぜ合わせる。

⑥ 筍、ウド、山椒の葉を入れ和える。





松岡繁博さん



story5 「得意」が地域のためになる

「面白いこともないけれど、暇だけえ」。その言葉とは裏腹に、青々と揃えた藁で繊細に編む姿に思わず、引き込まれる。「編みはじめは細い藁がいい」「鼻緒が一番大事」と作りながらこぼれる言葉にも、細やかな心遣いがにじむ。仲間からは「松岡さんは藁のどこを使うと良いか扱い方を研究している。ミニわらじ作りには長けた人だよ」と信頼も厚い。



実物大のミニわらじ

前号で特集した全長2.6メートルの「大わらじ」。その迫力とは対照的に、わずか5センチの「ミニわらじ」もまた、私たちの心をつかむ。そのミニわらじを作るのは宮谷地区に住む松岡繁博さん(78)だ。「無病息災のお守りに」と、約10年前から集落の数人が集まって作りはじめ、毎年「堂の口開けまつり」で販売。松岡さんがこれまで作った数は1500個を超える。



これまで作ったウキの数々



同じ大きさに作るのは熟練の技。



木材に釘を2本さし、藁を引っ掛けて編み込む。

「祭りの後の飲み代稼ぎのため」と、おどけて笑う松岡さん。趣味の釣りを使うウキも、杉の廃材で作ってしまいう器用な人だ。「自分が作ったウキが水面に沈むと嬉しくて」と、この日一番の笑顔があふれた。

創刊号では、多くの方々に手に取っていただき、また感想もたくさん届けてくださり、ありがとうございました。想像以上の嬉しい反応にとっても大きな力をもらいました。

先日、前回紹介した田舎寿司を作る三栄さんの家に遊びに行くと、なんと『てのひら』で作ったバッグを発見！知り合いの方が作ってくれたそうです。



思いもしない形で、暮らしの中に溶け込む『てのひら』を見て、とても嬉しくなりました。



第2号で印象的だったのは、「習ったわけじゃない、見よう見まねでできるようになった」という言葉。わら馬作りの名人も、皿鉢を作るお母さんたちも、最初は人を見てまねて、自分なりに工夫を重ねてきたからこそ、今の味や形ができていたことを感じました。試行錯誤の中から生まれる味や形には、その人らしさがにじみ出ている、あたたかく尊いものだなと思います。

お話してくれた方々は、70～90代の人生の大先輩。皆さんの背中を見ながら、私も自分らしい「てのひら」を育てていけたらいいなと思います。

次号は今年の秋頃に発行予定です。お楽しみに！



発行 津野町役場 まちづくり推進課
〒785-0201 高知県高岡郡津野町永野 225-1
Tel 0889-55-2312
発行日 2026年4月1日
企画・編集 猪俣美和 (津野町地域おこし協力隊)
撮影 森下翔太 (津野町地域おこし協力隊)、猪俣美和
デザイン 遠藤みさき



ミニわらい
つくってみました
美しー目瞭然！
耳敏に脱帽！

公式 Instagram にて

本紙で紹介しきれなかった
写真や小話など
気ままに更新中！



@TENOHIRA_TSUNO