

津野町の
伝統と暮らしを伝える
5つのストーリー

第三号

ア
の
て
ら

第 3 号

October 2026

Take Free



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

紙素蒸し

『父から受け継いだ「紙素蒸し」』

山んば伝説

『舞ノ川に伝わる「山んば伝説」』

須崎半紙

『紙すき50年、これが宿命』

イタドリ

『こよなく愛する、イタドリ。』

輪抜けさま

『ここに在るもの』



父から受け継いだ「紙素蒸し」

kamisomushi
紙素蒸し

12月下旬の寒空の下、谷あいの集落を奥へ奥へと進んでいくと見えてきたのは、細く茶褐色の枝を無数に伸ばした木々が畑一面に連なる景色。一見枯れ枝のようにも見えるこれが、和紙の原料になる楮だ。東黒川地区に住む中山壽幸さん(65)は、父から楮の栽培を受け継ぎ、家族とともに「紙素蒸し」を行っている。

「紙素蒸し」の作業

楮の仕事は、栽培・収穫だけではない。和紙に使われるのは、楮の木の皮の部分。蒸して皮を剥ぎ、干して乾燥させてはじめて出荷できる。

ぐつぐつと湯が沸く大釜と、人がすっぱり入って



大きな蒸し桶から楮を取り出すと、白い蒸気がたちこめる。

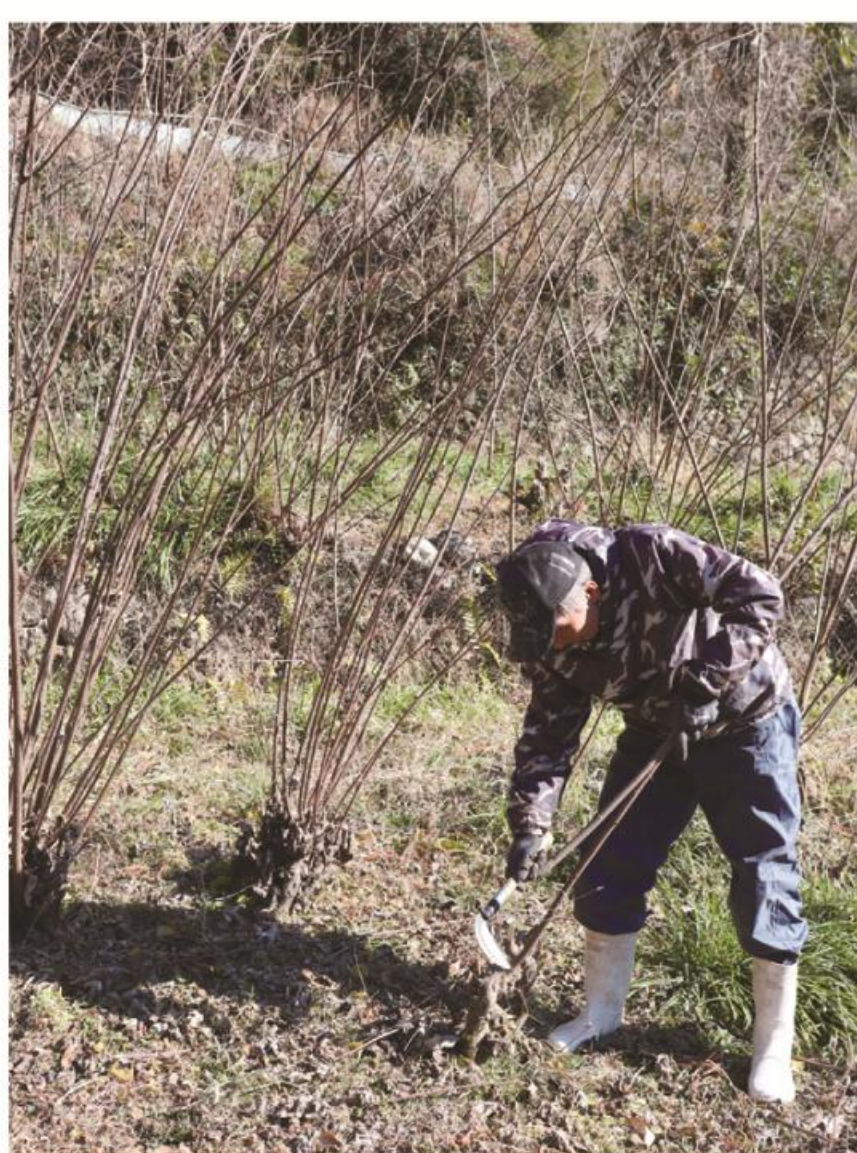
しまうほどの大きな蒸し桶。収穫した楮を蒸す「紙素蒸し」は、12月から2月にかけて、この特別な道具を使って行われる。

壽幸さんとともに作業するのは、母の加寿美さん(91)と姉の高橋美代子さん、秋夫さん夫婦だ。

「薪がものすごいいるがよ。火力を一定にせんと、上手く剥げにくうなる」と話すのは、火番をする秋夫さん。200本ほど束ねた楮を大釜に立て入れるのは、壽幸さんと美代子さんの役目だ。



右／鎌を使って楮を刈る壽幸さん。



左／皮の剥ぎ方を笑顔で教えてくれる秋夫さん。

蒸し上がると早速、家族全員で皮を剥ぐ。まだ熱の残る枝の端から皮をつまみ、幹に沿って一気に引き下ろす。ずりりとむけるその剥ぎ心地は、おもしろい夢中になるほどで、忘れられない感触として手に残る。

「受け継がれた仕事」

壽幸さんの両親は、壽幸さんが小学生の頃まで楮を栽培していたが、父が土木の仕事を始めたことで一度途絶えた。しばらくして、近所の人が三桎栽培を始めたことをきっかけに父も再開し、仕事の合間に紙素蒸しを行っていたという。

「親父は器用でね、小屋も窯も自分で作った。蒸し桶もどこからもらってきて。親父が使うとった道具も建物も全部揃うちよったき、まあやってみようかと思うて」。15年前に父が亡くなったことを機に、壽幸さんはその後を継ぐように、会社勤めをしながら休日に紙素蒸しを始めた。

「続いていく営み」

会社を退職した現在は、平日も畑に向かう。「定年してやることもないけ、ひまつぶしやね」と、照れたように笑う壽幸さん。下草を刈り、肥料をやり、薪を用意する。一年を通してやることは尽きないが、それもどこか楽しそうだ。

父が始めた仕事を、「自分もやってみようか」と受け継いだ壽幸さん。気がつけばそれは、日々の暮らしの一部になり、「あたりまえ」となった。



楮を蒸すあたに窯で焼いたサツマイモ!

家族の阿吽の呼吸で行われる「紙素蒸し」。声をかけ合わずとも、それぞれの役割の中で淡々と手を動かしていく。その様子は家族でありながら、同じ仕事に向かう「仲間」にも見えた。その営みは、ひとときを輝いてみえる。手をかけ、時間をかけ、淡々と続けていくこと。その積み重ねこそが、壽幸さんと家族の暮らしをかたちづくっている。



右上／紙素は天日干しし、乾燥させて出荷する。右下／「昔はこれが生活費やった。なんちゃあ他の収入がなかったけね」と話す加寿美さん。左上／蒸したての楮。冷めると固くなるため手早く剥ぐ。左下／近所の方も加わって、みんなで作業。



舞ノ川に伝わる

山んば伝説

yamanba
山んば伝説



年の終わりが近づく12月28日。今年も家族や地域の子どもたちの大小さまざまな手が、寄り添い合って餅を丸める。「ちょっと大きいけど、山んばさんも喜ぶね」と、てのひらを餅粉で真っ白にしながら笑い合った。

谷あいの集落、舞ノ川地区には、古くから語り継がれてきた「舞ノ川の山んば伝説」が残っている。日本昔ばなしにもなったこの話は、今も地域の人々の暮らしの中に息づいている。



餅をつく節男さんと京美さん。



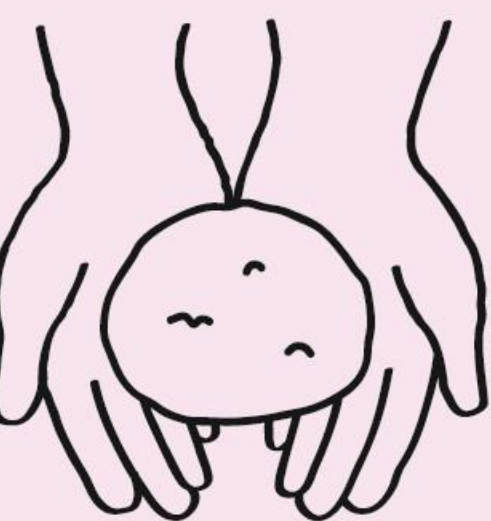
「舞ノ川の山んば伝説」

昔々、舞ノ川地区に清兵衛というお百姓が、妻と5人の子どもと暮らしとおった。家は貧しく、田や畑をして生活していたそう。

清兵衛の家は、食べるものもようけいるから、毎年12月28日に家族でようけお餅をついていた。

ある年の12月28日、

いつものようにお餅をついていると、ボロボロの着物を着た老婆が通りかかり、「私も手伝うちやろう」と入ってきた。



老婆は、それはきれいに手際よくお餅をついてくれ、「毎年手伝いに来るから、絶対日を変えるなよ」と言い残し、帰っていった。

それから清兵衛は、毎年12月28日にお餅をつくと、老婆は毎年手伝いにやってくるのだった。すると清兵衛の家は次第に栄えていった。

お金持ちになった清兵衛は、やがて人使いが荒くなり、すっかり人間が変わってしまった。

ある年、清兵衛は老婆への感謝の気持ちを忘れ、一日早く餅をついた。

いつものように28日に来てきた老婆は、「約束を破ったな、この家もこれまでじゃ」と言い残し、清水谷を越えて、金色にキラキラ光って洞窟に入ってしまった。

それからというもの、清兵衛の家は老婆と出会う前よりも貧しくなり、だんだんと絶えてしまった。

老婆は、のちに山んばさまとして現代に言い伝えられている。



「約束を守り続ける家族

山んばさまが入っていったとされる洞窟の祠は、昔から「お金の神様」として地域の人々に親しまれている。清兵衛は約束を破って絶えてしまっただが、この祠の近くに住む、田部節男さん(80)とその家族は、山んばさまとの約束を代々守り続ける。

この家で生まれ育った節男さんは、「生まれてから一度も餅つきを欠かしたことはない」と話す。曾祖父の時代から、毎年欠かさず12月28日に家族で餅をつき、祠にお供えをしてきた。子供の頃は、祖父母や父と母が担っていた餅つきも、今では節男さんと妻の京美さんがその役を受け継ぐ。

「どんなに偉くなっても、偉ぶってはいけないう。人を見くびってはいけないう。人を大切にしないさいと教えてくれている」。

お供えは2段に重ねます
お餅を



「言い伝え」は書物に残っているものではなく、人から人へ語り継がれたもの。舞ノ川に住む人から人へ、親から子へと受け継いできた、時代を越えたリレーのよう。誰か一人でも欠けていたら伝わっていないかもしれないこと。「やまんば伝説」は、舞ノ川地区の人々が、代々この地に生き続けてきた証なのかもしれない。



右／小さな手で大きな餅を丸める。中／お供え分を作り終えたら、あんこ入りの餅もつくる。出来たては、ほんのりあたたかく、もちもちやわらか。左／山んばが入っていったといわれる洞窟。



山崎つゆさん

週に1度、数人で集まるサロンが生きがいと話すつゆさん。

susakihanshi
須崎半紙



story3

紙すき50年、 これが宿命

高知の伝統、土佐和紙の一種である「須崎半紙」。薄く繊細なものが多い土佐和紙の中でも厚く丈夫で、習字紙や障子紙など日常使いの和紙として親しまれてきた。昭和40年代には町内に10軒以上あった紙すきも、平成20年を最後に途絶えている。

「一生習い」の紙すき

最後まで紙すきを続けていたのは、新土居地区に住む山崎つゆさん(92)だ。21歳で紙すきを生業にする家へ嫁ぎ、以来50年間、紙をすき続けた。

「紙すきは『一生習い』じゃいわれていました。



つゆさんがすいた和紙。色や厚み、用途もさまざま。



始めはしわが寄って、すつと紙にはならんでしたね。薄厚のない紙をすくのが難しかったです」。

嫁いだ当時は義理の父母と妹、夫とともに働いた。毎朝5時半に起きて

紙すきは、「一生習い」



右上／和紙の原料を細かくほぐす「ピーター」。右下／紙をすく道具「桁」。左／のりの原料を叩く機械。原料の黄蜀葵(トロロアオイ)は畑で育てた。「科学のりよりも、畑で育てたのりがえい」という。道具は今も自宅の倉庫に眠る。



紙すきで最も大切なのは、紙の厚さを均等にする。こと。その仕上がりの効き具合にも左右された。「のりの効きがえいのは冬。寒いとよく効くから、

「冷やいを通り越して痛い

朝ご飯を作り、洗濯を終えるとすぐ紙すきが始まる。一日中紙をすいていた。始めた頃は、桁を握る手にまめができて、潰れることもしばしば。立ちっぱなしの作業は体に堪え、肩や腰にも負担がかかったという。

きめの細かい、うんとえい紙ができるがよ」。

一方で、「冬の紙すきは、冷やいを通り越して痛い」とも話す。手湯を用意し、手指を温めながらの作業だった。「お袋の指先はひび割れとった」と、当時を振り返る息子の哲人さんの言葉からも、冬の紙すきの厳しさが伝わる。



平成 13 年当時、紙を漉くつゆさん。



昭和 50 年頃の作業場。つゆさんの漉いた和紙が並ぶ。

「仕事は暮らしの一部

そんな大変さを重ねながらも、つゆさんは紙すきという仕事について、迷わずにこう話す。

「好きも嫌いもないです。家業やき、嫁に来たときからそれが自分の宿命と思ってやりよりました」。

嫁いだ先の家業を手伝うのがあたりまえの時代。朝起きて顔を洗うように、お腹が空いたらご飯を食べるように。紙を漉くこともまた、同じように日々の暮らしに溶け込んでいた。

「家族の存在

つゆさんは、家族への感謝を何度も口にする。

「家族みんなが仲良しでした。おじいちゃん（義父）も主人も穏やかで、とても良くしてくれて。いつもありがたかったです」。

「健康な体に産んでくれた母にも感謝せないかんと思います」。



「できることをする

その感謝の気持ちは、紙すきをしていた頃と変わらず、今の暮らしにもつながっている。

「とにかく、自分にできることは何でもせんといかんと思っています」と、92歳になった今も、洗濯、炊飯、お煮しめ作りなど、身の回りのできることは自分で行う。

「90年も生きていたらいろいろあったけど、たいした病気もせずに健康で長生きできることはありがたいと思います。健康で、自分の事が自分でできるのが一番の幸せですね」。そう話すつゆさんの表情は、穏やかで晴れやかだった。

家族への感謝、健康への感謝。つゆさんの言葉にはつねに「感謝」があらわれていた。感謝があるから人に恵まれ、人に恵まれることでまた感謝が生まれる。その巡りの中で、つゆさんは日々を積み重ねてきたのだと思う。

「宿命」と聞くと、抗えないこと、逃げられない苦しさのようなものを思い浮かべていた。けれど、つゆさんが口にしたそれは少し違って聞こえた。

受け入れて、その流れの中に身を置くこと。そこで、自分ができることを全うするということ。「宿命」は、与えられた場所で、自分の役割を果たしていくことなのかもしれない。

ふと立ち止まったとき、つゆさんを思い出したい。今、自分にできることをしているだろうか。家族や仲間、あらゆることに感謝できているだろうか。そう問い直すたびに、本当に大切なものへ近づける気がする。

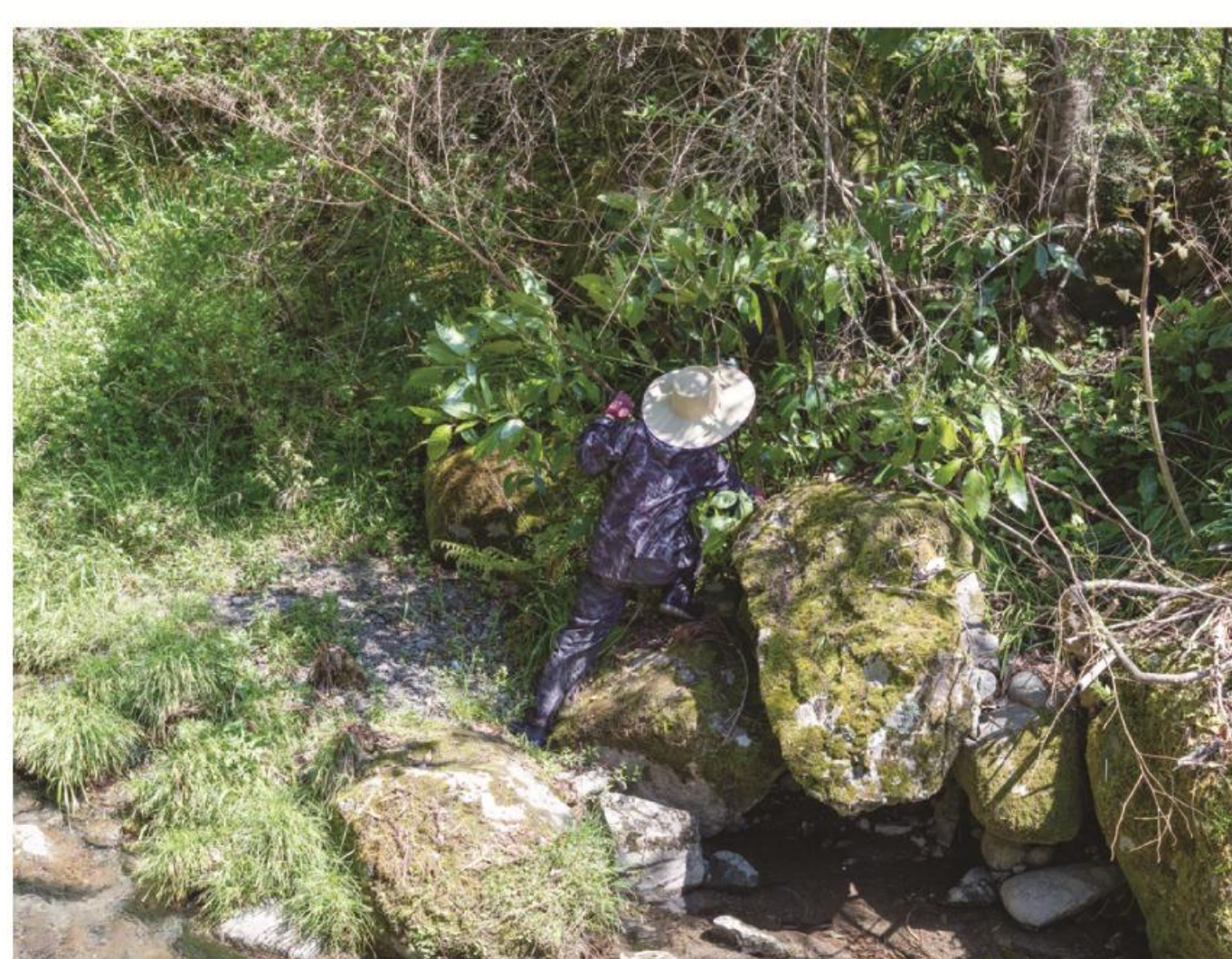


いよなく愛する、イタドリ。

itadori
イタドリ



高知に春の訪れを告げる山菜といえば「イタドリ」。ちょっと個性的な姿のイタドリは、高知の食卓には欠かせない存在だ。「もうそろそろ採れるころかね」「あそこの山はもう生えとるぞ」。3月下旬頃から、町のあちこちでそんな会話が聞こえ始める。



イタドリを採るために山へ入る

「ウォーキングに出かけたのに、帰る頃には両手いっぱい抱えていた」とか。「犬の散歩に出たはずなのに、いつの間にか犬そっちのけで採っていた」とか。おもしろエピソードは数知れず。

「お年寄りも、イタドリの時季になるとなぜか元気になるのよ。とにかく人より早く採りたい。たくさん採らないかん！てね」。イタドリは人を引き寄せる不思議なパワーがあるようだ。

そんな町の方々に教わった、イタドリの採り方から料理までご紹介します。

いざっ!!
イタドリを
採りに行こう！

旬

3月下旬から5月上旬頃

服装

上下長袖の汚れてもいい服装で、軍手・帽子・長靴を身につけよう。山菜を入れるかごも必須。虫やへびに注意して山に入ろう。

場所

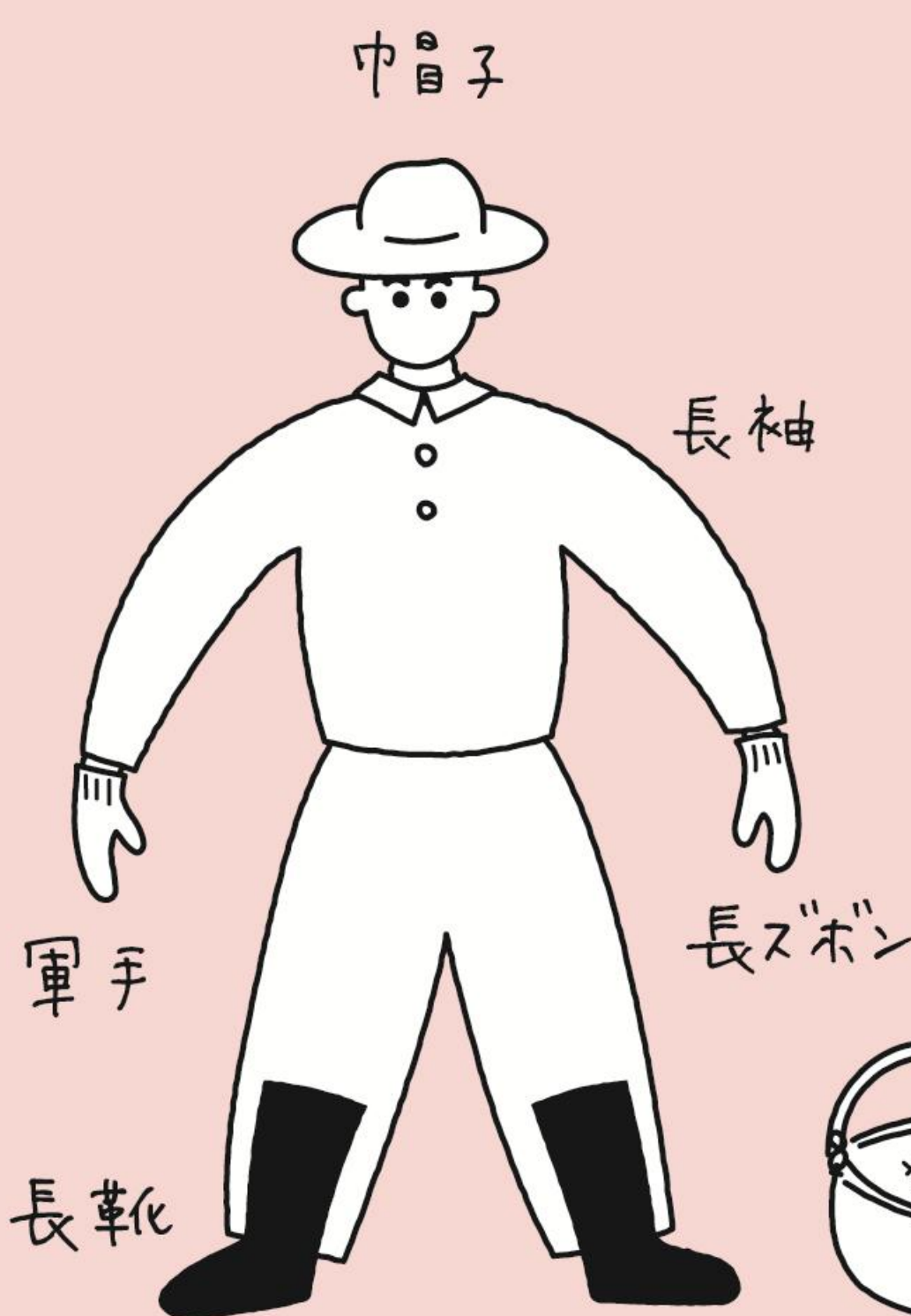
山や川辺などの日当たりの良い場所に群生している。道ばたに生えていることもあるので、よく観察して見よう。

採り方

片手で簡単にポキンと折れる。

ポイント

●イタドリは雨に濡れると皮が剥ぎにくくなるため、晴れた日に採ろう！
●夢中になりすぎて、斜面から落ちることなどがないよう、足元をよく確認しよう。
※山には持ち主がいるので、許可を取ってから採りに行きましょう。



長袖

長ズボン

軍手

長靴

かご



根の方から薄皮をつまみ、
ゆっくりと下に向かって剥く。

① 皮を剥ぐ：根の方から薄皮をつまみ、ゆっくりと下に向かって剥ぐ。包丁を使うと剥ぎやすい。

② イタドリを桶に入れ、塩（イタドリの5〜10%程度）をまぶして重しをする。2日ほど置くと水分が出るので、水気を切って保存袋に入れ、冷凍保存する。



折る！



つかんで

「ポキン」と折れるとき、
音がやみつきに！

生で食べると
酸っぱいよー！
イタドリ



7のちら te no hi ra

採りに行くのは難しい...という場合は、高知県内の道の駅や農産物直売所にイタドリの塩漬が売っていることもあるので、見つけたらぜひ買ってみて。

料理する前には必ず塩抜きを行います。
塩漬けしていたイタドリを2晩ほど水につけて塩を抜き、しっかり水気を絞ってから調理をはじめましょう。

津野町の
お母さんが作る

イタドリ料理

イタドリの炒め煮



イタドリはごま油との相性抜群！
ラー油をかけてもおいしい。

材料

イタドリ
にんじん
油揚げ
てんぷら(さつま揚げ)
砂糖・醤油
だしの素
ごま油

作り方

① 塩抜きしたイタドリを5ミリ程度に斜めに切り、水気を絞る。にんじんは千切り、油揚げとてんぷらも小さく切る。

②

鍋ににんじん、油揚げ、イタドリ、約大さじ1の水とだしの素を入れ炒める。

③

しばらくすると水分が出るので、蓋をして10分ほど火を通す。

④

砂糖・醤油で味付けし、てんぷらを加える。

⑤

味が馴染んだら、最後にごま油を回しかけ完成。

なにもかも入れたソセンと
あっさり作ったらえい



● 教えてくれた人 ———
佐竹 豊恵さん

イタドリの豆板醤漬け



材料

イタドリ
砂糖
醤油
酢
塩
豆板醤
ごま油

作り方

① 塩抜きしたイタドリを2ミリ程度に斜めに細切りし、水気を絞る。

②

砂糖、醤油、酢、塩、豆板醤、ごま油と和える。

パリッとした食感と
ピリ辛味でやみつき！



● 教えてくれた人 ———
豊田 坂江さん

イタドリの白和え



材料

イタドリ
砂糖
薄口醤油
塩・酒
だしの素
もめん豆腐
白ごま

作り方

① 塩抜きしたイタドリを5ミリ程度に斜めに切る。

②

フライパンにイタドリを入れ、砂糖、酒、だしの素を加え、味が馴染むまで5分ほど炒める。

③

薄口醤油、塩で味を整え、しっかり冷ます。

④

すり鉢で白ごまをすり、豆腐を加えさらにすり混ぜる。なめらかになったら砂糖と塩で味付けをする。

⑤

冷めたイタドリを加え、和える。

彩りに
にんじんやほうれん草を
入れてもかまいません。
やっぱりイタドリだけで
和えるのが好き！



● 白和えを教えてくれた人 ———
左/竹崎 美栄子さん 右/古味 千鶴さん

● ジャムを教えてくれた人 ———
左/竹崎 美栄子さん

イタドリジャム



甘酸っぱい味わい
パンやヨーグルトにも

材料

イタドリ(生)
砂糖
レモン汁

作り方

① 皮を剥いだ生のイタドリを小さく切り鍋に入れ、砂糖をまぶしてしばらく置く。

②

水分が出たら火にかけて煮詰め、最後にレモン汁を加える。

幾重にも巻き重ねられた、太く荒々しいかずらの輪が、参道の真ん中にとっしりとたたずむ。その姿を目にした時、吸い込まれそうな怖さと、身を委ねたくなるような安心感が同時に心の中へ流れ込み、思わず立ち止まった。



wanuke-sama
輪抜けさま



story5

ここにあるもの



上／毎年新しいかずらを一周巻き足す。 右下／8人がかりでようやく持ち上げたかずらの輪。 左下／近くで見ると、まるで生きているような迫力がある。

*輪抜けさまは、節分の日から約1週間設置される。(所在地：津野町姫野々 604-4)

由来は『古事記』に登場するヤマブドウにあるとされ、魔除けや厄除けの意味が込められている。また、どこまでも力強く伸びるツルは、生命の象徴でもあるという。

ここ三嶋神社では、毎年2月の節分に「輪抜けさま」が行われる。参拝者のかずらの輪を八の字にくぐり、一年の厄除けを願う。輪は毎年、山から採ってきた新しいかずらを一周巻き足す。持ち上がらないほどの重さになると新しく作り替えられ、その営みを繰り返しながら、およそ60年にわたり受け継がれてきた。

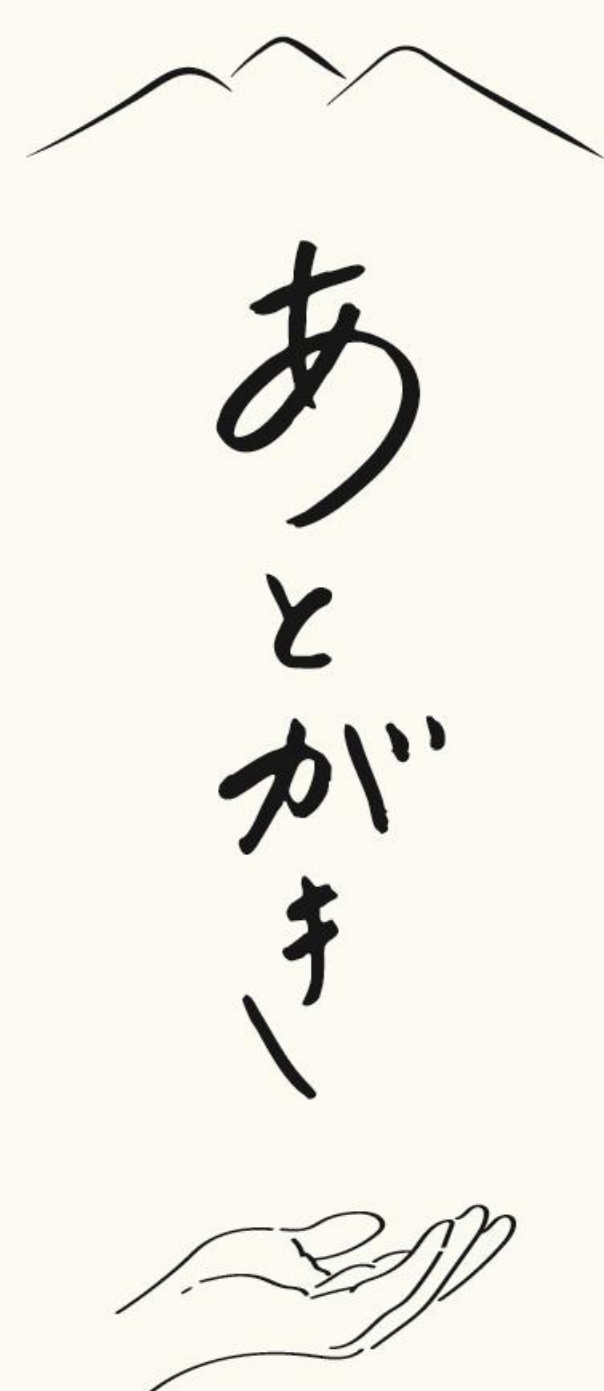
今年は作り替えて10年目。「せーのっ」のかけ声とともに、8人がかりでようやく持ち上がった。その輪にあるのは、良いも悪いもすべて包み込むような、強くあたたかな力。時間をかけて、地域の人々が巻き重ねてきた願いが、今の姿に宿っている。



正月や節分・祭りなど、一年を通して行事がある。

さて、第3号が完成しました。3号ともなれば、もうすらすら書けるようになったかという、そんなことはなく…。毎度のことながら、試行錯誤の連続で、山あり谷ありの編集作業です。人の想いをありのままに書くこと。自分が感じたことを素直に言葉にすること。それは簡単そうできて、とても繊細な作業だなと感じます。

この人は、どんな想いで続けてきたのだろう。どんなきっかけがあったのだろう。何がこの人を動かしているのだろう。その人と向き合い、言葉や仕草、その場の空気から感じ取って、ようやくたどりつく「ありのまま」。



それは、自分の心と相手の心が通った時に、ふっと現れるもののような気がします。温度があって、立体的で、文字と言うよりは言葉で、物語です。

『てのひら』に綴っているのは、私が実際に会ってお話する中で見えてきた、その人のほんの一部。ほんの一部だけど、確かにその人を形づくるものです。この物語が、誰か一人にでも伝わって、何かを感じるきっかけになれば、これほど嬉しいことはありません。

次号は冬頃に。またお会いしましょう。



和紙で作った
小窓のカーテン！
光がやさしく透けて
いやすみです♡

