

地域の居食遊をもっと楽しむマガジン

April 2022

0号

里山ヘッズ

SATOYAMA HEADS

特集
顔の見える料理店



大和家
灯-akari-
ハヤリテラス
ミハラ
キッチン

連載 Column

「里山のリアルな日々^{あそび}に会いにいく」 平川 友紀(まんぼう)

「藤野暮らしA面B面」中村 暁野^{あきの}

TAKE FREE

地域の居食遊をもっと楽しむマガジン
里山ヘッズ
SATOYAMA HEADS

2022年3月25日発行 第0号
発行所：山ノ辺市新所 発行人：青田航太 お問い合わせ：hasatoyamaheds@gmail.com

©yamashiro labo
Printed in Japan



担々麺 900円 焼き餃子(5個) 450円

**地域ファンディングで
開店した無化調中華**

藤野地区の中心、日連地区にある
担々麺と餃子が美味しい中華店「大和
家」。2021年9月に改装したばか
りの店内は、無化調の板があらわ
れ、カウンターが広くなり、以前より
モダンなデザインに生まれ変わった。
「元々の白金のお店は創作中華
のビストロだったんで、むしろ昔に
戻ってるんです」気さくに話して
くれたのは、地域の人気店主の大
和伸治さん。四川料理と無化調理
を長く修行し、2000年12月、白金に
「Yamato-ya」をオープン。ビストロ
中華として人気を博し、「GZND」や
「料理百科」など多くのメディアに取

り上げられる有名店になった。にも
かかわらず、子どもと出産を機に自然
に開かれた環境で子育てをしたいと
一念発起、2008年に藤野に移住。
大和さんの料理の腕前はまだまだ
まに藤野近郊の住民たちに知れ渡
り、「ひかり祭り」や「こもりく」をはじ
めとするマルシェやイベントに出店
しては、その味を多くの人が認知して
いった。そして2011年3月の東
日本大震災をきっかけに、漫然と働く
ことをやめ、地域に貢献していくこと
を目的とした料理店として「大和家」
のオープンを決めた。店舗の改装は、
当時まださきあげだったクラウド
ファンディングからヒントを得て、イ
ンターネットよりも地域の人の直接訴
えかける方が効果的だろうという仲
間の提案により、地域ファンディングに
よってその費用を工面。当時活発に
活動していた「トランジション藤野」
のメンバーである建築家の池田潤一
さんと現在藤野駅前にてテレワーク
拠点「藤野ラボ」のコミュニティマネー
ジャーを務める事業コンサルタント
の高橋純典さんたちの協力により多
くのサポートを得ることに成功し、
2015年10月にめでたく開店した。

**奥様が営む「くらして」は
手仕事の雑貨屋さん**

また、大和家では奥様の大和真由美
さんが運営する「くらして」という手
仕事の雑貨を販売している。やはり
天然素材の雑貨や衣服を製作、販売し

催されているオーガニックマルシェ
「ピオ市」に出店する農家さんの美味
しい野菜を使い、無化調の中華店と
して多くの常連に愛されている。
改装前から少しずつ増えていた夜
のアラカルトメニューも改装後に少
し増え、白金時代のビストロ中華のス
タイルを取り戻しつつある。コロナ
禍に改装した目的のひとつは、店内を
刷新するばかりではなく、加工施設を
つくって自宅でも大和家の餃子や
ラーメンを食べてもらいたいという想
いもあり、現在加工品の販売も検討し
ているという。



店内は改装されて以前よりお洒落な雰
囲気になった。



●大和家(やまとや)
住所 神奈川県横浜市都筑区日連6-1
Tel. 042-684-9707
定休日 毎週水曜日、木曜日
HP: <https://www.facebook.com/yjinyamato>



ており「うかたま」をはじめとする
多くの雑誌に取り上げられている。
伸治さんにとって真由美さんの饅頭
の一声が、人生の大事な局面で大きな
味を持つという。常にお互いの見え
ない要素を補填しながら、新しい地平
へと向かっているのだ。子ども2人
がそろそろ巣立っていく時期なので、
もっと人生を楽しみながら店をやれ
たらと思っています。人との関わりを
夫婦で楽しみながら生活を送ってい
るさまが多くの人に愛される店であ
る由縁なのかもしれない。

顔の見える 料理店



レストランに行くとは料理だけではなく、人となりも気になるもの。
どんなこだわりで素材を選び、料理を出しているのか。
地野菜や地域との関わりにこだわった4店を厳選して紹介 /

撮影/執筆 有田航太



フエフキ類の揚げ物
四川ソース 1300円



Yamato-ya 店主
「しんちゃん」こと
大和伸治シェフ。
絶妙のトークや人柄も
人気の秘訣。

里山で味わう
白金の人気創作中華の味。

気まぐれラーメンも
おすすめ!



大和家
Yamato-ya





写真上／ごちそうプリンとつくのきなこのチーズケーキ。写真左／灯コースデザート「金時芋のケーキ」。写真右／石井製菓店の「久保源ブレンド」。

「ここは改装したら面白くなるよって、やっぱり自分で店を建てた城山のハックルベリーのオーナーがおっしゃってくれて、オーナーに相談しながらつくりました」

イタリアでは都市だけでなく、山奥にもひっそりと店が点在していて、時に都市の名店より人気があるという。東神はふじのアイトワイレッジに店を構えるKooliv mood 陶井さん。ドアにはめこんだガラスはガラス作家の高橋博彦さんによるもので、隣所に開いたアーティストの技を見ることが出来る。元々は店主の祖父の納屋だったというこのお店、昔ながらの手作業で切り出された無垢の柱や天井の風合いを残しつつ、現代風にデ

ザインされている。片隅には納屋だった頃に使われていた海軍がそのままだと天井に吊るされており、日本の古民家の味とモダンな現代建築との折衷した趣を楽しむことができる。

佐本さんは、都内の創作欧風料理の店に勤務したあと、単身イタリアに渡り、3年間現地の名店で修行し、当地の山間にある名店をイメージして「灯」をオープンした。「お料理にはなるべく津久井産のものを使うようにしています。奥の父がもいで母がつくった梅スカッシュとか、お野菜も近隣の信頼できる農家さんが持ってきてくれる季節の美味しい無農薬の野菜を見て、そこからメニューを考えています」



津久井産大豆のきな粉 地産品の加工食品も

本来野菜というのは、季節ごとに畑から採れた新鮮なものを食べるのが味の面でも健康の面でもいいとされている。「灯」のメニューはまさにそれを意識し、素材の味そのものを存分に活かした料理であることがその大きな魅力のひとつだ。地元のものや親から受け継いだものを大事にしながらも、それを高いイタリアンに変換させる店主のポテンシャルの高さは特筆すべきものだろう。

津久井大豆の独特の甘味に惚れ込んだシェフは、自社で大豆を製粉し、きな粉や焼き菓子に加工、販売しており、店だけでなく自宅でも「灯」の味を



●灯(あかり)
住所 神奈川県横浜市神奈川区中沢706-4
Tel. 090-8014-2399
営業日 木・金・土 (6/11まで臨時休業)



楽しむことができる。

店主のつくる料理の美味しさだけでなく、ホールを担当する奥様真理さん、包み手のある優しい接客と歴史が刻まれた昔ながらの納屋を改造した手作りの温かさが、安心感と美味しさを高めている。

一度訪れるとそのアットホームな雰囲気とハイスセンスな店内そしてあまりにも絶妙なコース料理の味と美しい盛り付けに何度も足を運ぶこと間違いなし。



顔の見える
料理店



ランチタイム灯コース2300円(税込)
パスタ「ごぼうたっぷりミートソースのバリバリラザニア」
「白インゲン豆とアンチョビブロッコリーのタリアテッレ」他

津久井の地場野菜の 絶品コース料理。



津久井
エリア

灯
akari

イタリアワインも
美味しいですよ!

実家の納屋をDIYで
湖畔のイタリアンへ

津久井湖のほとりに静かに佇む隠れ家的な創作イタリアン「灯」。玄関ドアは分厚い無垢の樺と有機的に曲がった鉄道の枠で創作され、店舗からして他にはない独特の風格を醸している。内装は店主の故郷、広大さんみずから3年がかりでリノベーションしており、至るところに手作りのストーリーが見え隠れしてい

地産野菜たっぷりの
大人気ホットドッグ



写真上/30cm ホットドッグフル 1230円
ハーフ 650円 写真下/ベジカレー 820円
※写真はソーセージトッピング 1000円

「おいしかった場所を作ろうと思ったのが
移住したきっかけです。」
2018年に上野原に工房併設カ
フェを開店、奥様と二人三脚で運営し
ている。ハヤリテラスのハヤリ流
行は「不易流行」の想いがあるとのこと。
「いつまでも変わらない本質的な
ものを大事にしなが、新しい流れに
もしなやかに対応していくというこ
と。添加物を一切使わず、ヨーロッパ
や中南米の伝統的なソーセージの味
をつくりながら、オリジナルの独自の
なソーセージも創作している。」
ソーセージ専門店をやるかと思っ
た最初のきっかけは、店主の村上武士さ
んが勤務先の飲食店で豚肉料理を出
そうと考えていた時のこと。あるフレ
ンデシェフのお店でソーセージを食した
ところ、いわゆる一般的なソーセージと
は違う上品で滋味深い味わいに感動

し、自分も「お料理としてのソーセージ」
を定義するようになったという。世界
中のソーセージを研究するなか、科学
的な結露剤やうま味調味料は本来の
素材の美味しさを消してしまうことに
気づき、現在はそれらを使用しない「自
然派ソーセージ」として提供している。
「自分も」お料理としてのソーセージ
を定義するようになったという。世界
中のソーセージを研究するなか、科学
的な結露剤やうま味調味料は本来の
素材の美味しさを消してしまうことに
気づき、現在はそれらを使用しない「自
然派ソーセージ」として提供している。

ソーセージのスパイスを 使ってベジカレーを考案

ドイツ、フランス、イタリアの欧風
ソーセージの他、ペルーやメキシコの
チリソーやタイやモロッコのスパ
イスなソーセージも取り揃えてい
る。そしてハヤリテラスの真骨頂は
これらの伝統的な人気ソーセージだ
けではなく、オリジナルのユニークな
ソーセージも多種にあることだ。
松屋銀座で展開しているソーセー

ジのおせちは、おせち料理に因んだ縁
起物の食材でソーセージを構築して
おり、独自の高級おせちになっている。
他にもバレンタインには、チョコの
ソーセージ、肉だけではなくマゴロの
ソーセージなど、ありとあらゆる料理
を構築している。「最近では、簡易料
理と呼んで、いろんな食材を詰めてい
ます。腸は消化しづらいし、速度に呼
吸もしてくる。人類最古の包菜類
だと思えます」
野菜や食材は上野原の小俣健幸さ
んのハブミックスややまはた農園
など、できるだけ山梨や長野の無農薬
の野菜を使用し、地域ならではの特色
も活かしている。
ソーセージばかりでなく、ベジカ
レーやオリジナルのミートソースも
販売。「結露剤を入れないということ
は自然な肉の粘りをいかに引き出す
かが重要なんです。腸は粘り気が
ありません。ですからせつかくのサ



おまかせソーセージ3種盛り合わせ 1890円



顔の見える
料理店

●ハヤリテラス
住所 山梨県上野原市
新田983
Tel. 055-5587-4733
営業日 土日(イートイン)
平日(テイクアウト)
不特定 予約等
ご来店ください。



HP <https://www.hayari-seusaga.com>

自然派ソーセージ
テイクアウト
できます

シの入った部位をソーセージによつ
てはトリミングするんです。それ
を捨てるなんてできませんから、それ
でミートソースを作っちゃおうとい
うとバツチリ。とってもコクのあ
るミートソースに仕上がりました。
カレーも同様にソーセージ用に厳選
したスパイスをそのまま使ってます
からソーセージ屋のスパイスカレー
として人気です。」
食材ロスにも気を使い、かつベジタ
リアンの方でも食べられる料理をと
考案されたベジカレーは、ハヤリテラ
スの人気メニューでもある。
現代ソーセージ研究家村上武士が
繰り出す次なる一手はどんなものな
のか、楽しみでならない。

自然派ソーセージ 簡易料理を極める

恵比寿で人気を博した「世界の
ソーセージレストラン」が、現
在上野原に店を構えている。「ソー
セージ専門の飲食店をやるうちに
販売もして欲しいというお声が多
くなりました。また、私自身ももっとソー
セージを深く掘り下げて新しい作
品を生み出したい想いが強くなり、
ならば製造に特化した工房を落

自然派ソーセージ
世界の味を食す。

なんでも簡易料理に
変えちゃいます!



ハヤリテラス
hayari terrace



No.01

トランジション藤野 1DAY ツアー

藤野(相模原市緑区)

「会に行ける地域活動」に参加して、
ディープで楽しい藤野の暮らしを覗いてみて!

風山の暮らしについて知りたいと思っても、気軽に訪れることができる場所には限られているもの。このツアーは、普段は関係者以外が気軽に立ち入れない場所を訪れたり、地域活動のキーマンに話を聞いたり、地域とそこでの暮らしをよりリアルに感じることが出来ます。トランジション藤野について知りたいという人はもちろん、風山コミュニティの空気感を知りたい人、藤野周辺への移住を検討している人、普通の観光に飽きたという方にもおすすめです!

そして2019年、日本で初めてトランジションタウン宣言をしたのが神奈川県小田原市のまち「藤野」です。その結果「地域通貨よろづ屋」や「藤野電力」など、全国的に知られるたくさんの地域活動が誕生しました。いったいどんなまちなのかと興味を持つ人が多かったこと、こうした活動をたくさんの人に伝えていきたいという思いのもと「トランジション藤野 1DAY ツアー」は企画されています。

「トランジションタウン」って知ってますか?これ、イギリス南部のトットネスという小さなまちで始まり、今や全世界に広がっている「持続可能な社会へ移行していくための市民運動のこと」なんです。でもじつは、何をやるかに決まりはありません。持続可能な社会へ移行していくために「市民がやりたいと思ったことを自発的にやっていく」というのが特徴で、まちの数だけ活動の形があるのが面白いんです。

トランジション藤野 1DAY ツアー

コミュニティや環境、サステナビリティなどに興味をもった人が、実際の暮らしを気軽に覗けるツアーです!

3月~10月(2ヶ月に1回程度の不定期開催)

参加費:4000円+昼食代

facebook ページにて随時告知

10:00~10:30	オリエンテーション・自己紹介など
10:30~11:00	トランジション藤野の概要
11:00~12:00	地域通貨よろづ屋の視察に参加
12:10~13:20	昼食
13:20~13:50	藤野 見学
14:00~14:30	暮らし 見学
14:40~15:10	土曜商店 見学
15:20~16:00	藤野電力 見学
16:10~17:00	あしかえり・シェアリング・アンケート
17:00	解散 藤野駅まで送迎

トランジション藤野 1DAY ツアー 担当
小山みかえさん

<https://www.facebook.com/ttfujino>

風山のリアルな日々 会いにいこう

文: 平川友紀(まんぼう)

リアリティを試し、行間を拾う、ストーリーライター。まちづくり、暮らし、生き方などをテーマに執筆中。相模原市緑区(藤野)在住。



顔の見える
料理店



明ごはん定食 820円 お刺身鉢 410円

「ミハラキッチン」は、少人数で2018年に開店。元々は、前職の福祉の仕事で知り合っていた、いくつか美味しい食事を提供する店をやりたいために、思いついて、それを実現したんです。そんな福祉の精神は、店の優しい雰囲気やお料理の味にも見える。キッチンを担当する相川さんは、10年以上飲食店の厨房で働き、創作

和食は人の得意。定食についてくる小鉢の惣菜はどれも美味しく、毎日のように変化させることで常連は飽きることなく通ってくれるという。野菜は八王子の無農薬野菜を取り入れ、地産地消への取り組みも余念がない。一番の人気の、刺身盛りと海鮮ユッケ丼。高尾周辺の山間地域では、美味しくリーズナブルに魚介を楽しめるお店は数少なく、温かみのある店内の雰囲気と相まって若い人からお年寄りまで多様な人たちの集いの場となっている。

現在はコロナ禍で営業していないが、通常営業時は、和食の小鉢料理やコース料理も用意しており、会食や居酒屋としても大人気。新鮮なお刺身と共に食べる土鍋ご飯も人気メニューのひとつだ。ランチタイムについてくる小鉢料理は夜のおつまみになると最高の逸品になる。コロナが去り、夜の街ににぎわいが戻ることが待ちどおしい。

高尾駅前1分の山の麓で海の幸
高尾駅南口の改札を出てすぐ、花屋の2階に「ランタン」という店の看板が見える。店内に入ると、左右に店が分かれており、片方は「高尾ビール」という地元クラフトビールのタップルーム、片方は「ミハラキッチン」という創作和食の店。どうも両店を統括してランタンと呼ぶようだ。

ミハラキッチンは、少ない人数ながら、ランチタイムも夜も常連でいっぱいになる。店のメインメニューは山の麓でありながら、北野市場で朝一番に仕入れた新鮮な魚をさばいて提供している。店はホールを担当する菅原由紀さんとキッチンを担当する相川雅代さんの2人で2018年に開店。元々は、前職の福祉の仕事で知り合っていた、いくつか美味しい食事を提供する店をやりたいために、思いついて、それを実現したんです。そんな福祉の精神は、店の優しい雰囲気やお料理の味にも見える。キッチンを担当する相川さんは、10年以上飲食店の厨房で働き、創作



一番人気は、新鮮魚介と地場野菜を使った一品料理。

高尾地野菜と海の幸の
ハーモニー。

野菜も魚介も
採れたてが美味しい!

高尾
エリア

ミハラキッチン
Mihara kitchen



★ミハラキッチン
住所 東京都八王子市高尾町1200-1
2Fランタン内
Tel. 080-4000-6662
定休日 水木
HP https://www.instagram.com/mihara_kitchen/

藤野暮らし



A面 B面 vol.1

文中村曉野

東京から引っ越してきた
家族4人の里山暮らし。
オモテもウラもA面もB面も
まるっと書き綴ります。



どうなる?! 家族で里山へ

藤野で暮らして6年目の春がきます。
6年前のちょうど今頃、わたしは武者震いしながら新生活の準備をしていました。東京・三鷹の「軒家から山と湖に囲まれた藤野」に引っ越すことを決めたのは通ること3ヶ月前の11月。小学生になる娘のシアワセを考えた末、急転直下の決断でした。そこから着陸していた藤野にあるシタイナー学園への入学が決まり、湖畔の「軒家」に出会い、東京の産院で息子を産み落とす。産んだそばからダンボール荷物を詰め、新居となる藤野の元別荘の家のリフォームを家族で行い、そんな懸念する日々の中、夜になるとわたしは1人、武者震いしていたのです。

育児に協力的とは言えない夫(本人自覚ナシ)育児書に書かれたこととあらゆることがちが

が現れました。家探しても何かとお世話になったお隣のレイコさん(藤野の有名な人とも言える)。レイコさんは「泣いちゃってるの? 抱っこしてあげようか」と言うのです。戸惑いつつ息子をレイコさんの腕に抱かされると「うちで見えてあげる」と言い、横で眠らせて余っていた娘にも「うちの庭、モグラが土を掘り返しちゃって石だらけなの。拾うの手伝ってくれる?」と声をかけ、娘と息子を通してスーッと行っていました。

初対面の人に子どもを見てもうなんて経験なかったし、子どもはわたしから離れることができなかったのに、これなんのマジック?!と、口あんぐり。結局2時間ほど子どもたちを預かってくれ、娘はレイコさんと作った馬のリースを手にとっていました。…マジックすぎる!

夕方、チャイムが鳴りドアを開けると今度はトナキさんと名乗る女性(藤野の有名な人とも言える)がハワラフと「近所に住んでいるんだけど、娘が同級生になるよ。よろしくね!」なんでも声をかけてね!と、ミカンだったかがシカンだったかを両手にいっぱいくれました。そのあつげからかんとした親切というか、心遣いというか、わたしはまた口あんぐり。抱えていた不安や負い目がいじわわあたたかものに包まれていくような気持ちになった、あの日のこと。

繋がりがくれたもの

今でも忘れられないし、あれからずっとじわじ

う娘(繊細で個性のカタマリ)生まれただ息子(宇宙からきたバカリ)というメンバーと、里山で暮らす。

ちよつからカフェでお茶するのが息抜きだったのに、歩いていける距離にカフェもない(当時免許を持っていなかった)。家事に追われた時は娘にアニメを見せて乗り切っていたのに、テレビも手放す(シタイナー教育で幼少期はメディアから距離を置くことが推奨されている)。人生をかけた、人生をかえる選択をしようとしている……と思えば、武者震いするもので。

それでも、その選択はきつと娘を、娘だけじゃなく家族みんなをシアワセな方向に向かわせてくれるはず。という予感をわたしも夫も持っていたから、大きな決断をしたわけだけれども、遠方にくれて泣き濡れる日もあるだろう。東京暮らしに戻りたいと心底思う日だってあるだろう。それでもやるぞ!やるんだ!と強く自分に言い聞かせ、わたしは藤野にやってきました。

じわじわ包まれた、あの日

藤野暮らしを象徴する印象的な出来事が、引っ越してきた初日に起きました。

荷解きをしていると生後2ヶ月の息子がギャンギャン泣き出し……まだおんぶすることも出来ず、抱っこしたら作業ができない。ので、泣かせたまま荷解きを続けていくと、庭にひよこりと女性

わあたたかかものに包まれ続けているな、とそう思ったりもするのです。

人と人の繋がりは大切だけれども地域や近所と関係を築くとか、できる気がしない……(が、やるんだ……)という負い目や気合。なんていうか別荘かしらな、と今は思っています。

ただただ人と人の繋がりは、わたしたちを助け、支え、家族の変化(成長!)のきっかけをくれた。

6年前、育児に協力的とは言えない夫(本人自覚ナシ)育児書に書かれたこととあらゆることがちがう娘(繊細で個性のカタマリ)生まれただ息子(宇宙からきたバカリ)、さらに言えば見栄っ張りなのに自信が全然なかったわたし。

そんなだった我々家族全員、ずいぶん変化(成長!)したじゃない?と思える今現在。

地域の人たちと関わりあつて野菜やお米を作る、とか、楽しい!って毎日娘が1時間山道を登って学校に通う、とかあの頃のわたしたちからは想像もできない日々が、ここにありま

うまくいかなかったことも、悩んだり怒ったりも、もちろんあるけど、そんな等身大のわたしたちを受け入れてくれる、山があり、湖があり人がいる……。だからわたしたち家族の今がある……。…マジックだ!!

と、そんな里山暮らしの日々イロイロを、また次回も書けたらと思います。

文中村曉野(なかむら・あきの)

1984年、ドイツ生まれ。多摩美術大学映像学科在学中から音楽ユニットPoPoyanaとして活動。映画音楽やCM音楽等を手がける。2010年に結婚・出産。家族のかたちや社会との関わり方に悩んだことがきっかけとなり、家族をテーマに執筆を始める。2021年アノニマススタジオより初の著書『家族カレンダー』を発表。『親子ではじめる、エシカル暮らし』『かぞくのプリコウジ』他、連載多数。

極私的 いっぷく考 コーヒー編①

田舎暮らしをする多くの人が
愛する「茶の時間」を紐解く。



藤野在住 有田航太

ふじのタンポポ カフェにて 神奈川県相模原市緑区日連638-3 TEL042-684-9061

福祉施設「たんぽぽ」の 逸品コーヒー



田舎暮らしをしていて、皆が愛するの
コーヒーなどのお茶の時間。このコー
ヒーは「いっぷく時間」へのこだわりを
紹介する場とした。

東「東ティモール」が一番好きだ。利
用者さんが心を込めて焙煎している
ということもあるが、それより何より本
当に美味しい。タンポポはコーヒー豆
に限らず、パンやお菓子もリーズナ
ブルで味も良く、豆を扱うついでにお茶
菓子もよく買っている。ミルは当初手
洗きだったが、毎日飲むようになって
挽く手間が面倒になり、どうも電動で
もプロペラ式よりカッター式の方が美味
しくできると聞き、ヤフオクで見つけ
た小型のカッター式ミルを買って、中挽き
にしている。紙フィルターも台形より
円錐形の方が雑味が少しばかり出ない
気がして最近変えた。ケメックスの
コーヒーメーカーと小林美風さんの
コーヒーカップは、妻が贈り物などで
買ってきたものだが、いつしか自分も
お気に入りになった。人とするコー
ヒー談義もお茶うけのようなものだ。

里山 フラッシュ・アップ

中山間地域のさまざまなアートや
小商を紹介するコーナー。

イラストレーター
内田松里



小池真理子「いっぷく考」集英社/装丁
イラスト

CDジャケットや装丁の
アートワークを手がける
藤野地区在住のイラストレーター内田松
里さん。駅前の観光案内所「ふじのね」で
「番売られている」のポストカードの作者
であり、里山クラフトショップ「コレート」のバ
ックデザインも手がけている。藤野の自
然や動植物を美しく彩り豊かに描いている
ことで認知されているが、実はキセルや
Dry & Heavyをはじめとする音響系
やダブミュージシャンの他、小池真理子な
どの文学作品の装丁的なアートワークを手

掛けている。関西出身の松里さんは子育て
の場所に関心を持ち、かねてから親交のあつ
たU.A.に要められ、自然豊かな芸術の街
藤野に移住してきた。元は、グラフィック
デザイナーとして情報誌やイベントのチ
ラシデザインなどを手掛けていたが、上京し
てからは絵画に没頭。藤野に移住してから
は、自然礼賛の絵を多く描いている。夫
は、GEN ANやリトルアンボなどを手がけ
る日本随一のグラフィックデザイナー内田直之。



藤野 有機栽培の花屋
「Four Peas Flowers」チラシ



キセル「近未来」
ピクチャー/ジャケットイラスト

なぜ山 探検隊

「月山UFO」

里山に潜むミステリーを
解き明かす!

藤原の山に宇宙人!

山には、時折「ナニソレ?」という
ような不思議な場所や伝承がある。な
ぞ山探検隊が、その謎を解き明かし、
その真相を解明するのが当プロジェクト
の目的だ。記念すべき第1回目は、
藤野地区の奥、藤原の山の麓にある
「月山UFO」。この地域の某山を登山
したことがある人ならば目星がつく方



もいるだろ
う。何もない
山の中に突如
として現れる秘
密基地のよう
な建物に「月
山UFO」の看板。そして「UFO」

書かれた文字。もしやこの場所は宇宙人
と交信する場所? 「未知との遭遇」の
ようにある決まった時期の決まった時
間に光の中から宇宙人が現れ、コンタ
クトができる秘密の場所なのではない
かと探検隊は心を躍らせた。

数日に渡ってこの通信基地の周辺を探
り、夜には地上から星空に向かって
「UFOコンタクトミー」と呼びかけ
た。しかし、通りすがりにダンボールで
できた帽子のようなものを被り、大きな
「淡」の文字が描かれた箱を手にした不
思議な人物を見かけたものの、UFOに
も宇宙人にも出会うことはできなかった。
た。わかったことはこの地へ通い、UFO
とのコンタクトを試みた老人が以前はい
たが、最近あまり来なくなること
と、山の星空が都会より遠かに綺麗だっ
たということだけだ。



なぜ山探検隊は、中山間地域のミステリー情
報をいつでも募集しているぞ! 山シビレ研究
所に連絡して君も探検隊員になろう!!



おもてなし膳

・かて飯とうどん(2-3人分)
人海(人) 半分
ごぼう(中) 半分
しいたけ 3
干しいたけ 少々
油揚げ 1枚
ひじき(おろし) 適量
鶏肉 1羽
菜の花(小松菜or白菜) 1束
生薑焼き 1/2
うまもろ 3分
あわ(100g)
地粉うどん 2-3人前

○かて用
塩 小さじ1/4
砂糖 小さじ2
みりん 大さじ1.5
酒 大さじ1
○お揚げ用
油 100cc
塩 小さじ 少々
砂糖 大さじ1.5
○うどん用
手打ちだし 100cc
醤油 大さじ 3

※分量は参考までに。

「突撃! 隣の地元飯」に参加してくれる高尾~
上野原在住のおばちゃんやおじさん大募集! 詳
しくは山シビレ研究所まで!

山の小麦文化
かて飯とうどん
藤野地区で古くから食べられてきたおもて
なし膳。家に客が来たり、祝いの日の最後
に食べるシメのお膳。かてとは混ぜるの意。
あわは、百煎から水に浸し、米と二層に炊
く。ごぼうとにんじんはさがきにして、椎
茸と油揚げを一口大に。干し椎茸を少し使
うと味が深みが増す。先に軽くごぼうを炒め、
残りの具材はあとからさっと炒め煮にする。
調味料を入れ、弱火でゆっくり味を染み込
ませる。飯台に炊いたご飯を入れ、酢と塩砂糖
を入れてご飯をしゃもじで切るようにする



藤野 崖の上のお茶

がら飯をつくり、煮た野菜を混ぜる。塩
茹でした菜の花、錦糸玉子と生薑の梅酢漬
けを添えて彩りにする。刺身ににんじん、玉
ねぎ、椎茸などをだして添えて、茹でたうどん
を入れて食べるのが定番。昔は、米も小麦も
貴重で、特に米は山にはほとんどなく、かさ
増しのために野菜をたっぷり使ったという。

隣の地元飯

田舎の美味しい
おふくろの味や
郷土料理を召し上がれ。



山活日誌

「山女魚解禁編」

釣り、軽登山、DIYなど
山暮らしの「遊」を紹介

3月1日が何の日か知っているだろうか？ ひな祭りは3月3日、春分の日が3月21日。調べてみるとマヨネーズの日という謎の記念日があるらしいが、実は清流釣りをする者にとってはとても大事な日、山女魚解禁の日だ。



解禁日に釣れた山女魚。清流の中で泳ぐ姿を見るだけでもうっとりしてしまう。

思い出として残っている。自分の子供にも同じ体験をさせてやりたいと春1夏にかけては子供を連れて川遊びに興じる。

カジカといっても、いわゆる希少種のカジカではなく、厳密にはチブやヨシノボリと言われるハゼ科の仲間が主だ。水中眼鏡で浅瀬の砂をのぞきこみ、小さな金魚網でいさおひょいと砂ごとカジカをすくって捕まえる。小さな子供でも割と簡単に捕まえられるし、浅瀬で遊べるので子連れには最適な遊びだ。それに飽きると三角網を携えて土手際の草むらやガソリンすると、カジカばかりかハヤやニジマス、大きな鯉が網に入ることもあり、子供たちは一度遊び方を覚えると、日がな一日河原で遊ぶことが出来る。

流の中ではなく見ることができない。丸い流線型のフォルムに黒い斑点模様と紅色の鰓を放つボディ、さらにはたまにしか見ることができない希少性と相まって釣り者たちの心を虜にしている。

そんな釣り人の憧れの存在の山女魚だが、藤野近郊の川では毎年放流しており、解禁日前になると釣り者たちは、どこでいつ放流したのか方々で調べて解禁の朝に備える。私はそこまで山女魚狂いではなかったが、友人たちの情熱に引かれて段々と山女魚の魅力に没入してきた。

3月1日朝4時。うす暗いというが、完全にまだ真夜中の時間に知人宅に集合し、車で現地へ。誰もいない暗がり



り上げた。銀色の鱗に淡い虹の煌めき、まん丸の黒目は天然石のようでもある。ヤマメはその女性のように美しい姿から「山女魚」と書く。その姿も味も、まさに清流の女王である。朝から釣ったがその日の釣果は3匹。たくさんは釣れないが、美しい清流の景色の中で静かに過ぎゆく時間そのものが山女魚釣りの魅力だ。ワイワイと大勢で遊ぶ河原BBQも好きだが、こんな静かな遊び方も悪くない。時折出会いの釣り人と釣果や魚影の情報交換をする楽しみもなんとなくわかってきた。なんといっても釣った魚を持ち帰って焼いて、家族で食べる味の旨いこと言いたいこと！



山女魚は姿が美しいばかりでなく、味も極上だ。焚き火で塩焼きが一番美味しい。

里山ヘッズ友の会

里山ヘッズ友の会に入会すると、広告掲載することによる宣伝効果も得られますが、当誌のサポーターとして継続発行の一助となります。広告掲載なしのサポート会員登録も是非よろしくお願いします。

地産ガチャ

地域のモノゴトをガチャガチャで楽しく

家族と1年商店

スキャップしてスタンプして楽しい時代を生き抜いて

土とシエラ

食や農を愛する料理人

WIRIUS

〜自然と調和する美しい人へ〜

有機栽培の花と草木染め
ハンドメイドのアップサイクルの
サステナブルファッション

季節のスローフラワーお届けします

four peas

炭

篠原の炭

里山歯科

歯科小児科042-042-0001

津久井 里山英会話

一集まれ！キッズ

042-042-0000

山の工務店

一級建築士の家

042-042-0000

デザイン屋さん太郎

オシャレ！

デザイン・ロゴ・写真・イラスト

042-042-0000

山シビレ研究所

デザイン・イラスト・写真・イラスト

042-042-0000

里山ヘッズ友の会の広告は1種デザイン込みで掲載募集しています。高尾〜上野原にかけて3千〜2万部配布されます。料金など、掲載の詳細はE-mail satoyamaheadz@gmail.com tel 08051952141(山シビレ研究所) まで。

あとかき

私は、本の制作を仕事にしている。しかしながら2022年現在、紙媒体は現在進行形で衰退の一途、別の言い方をすれば新たな存在意義を模索している。媒体の多くがデジタル化していく中、紙媒体のあり方はもはや平成の時代とは違う方向性を見出さなければならない。デジタル弱者への情報提供はもとより、偶発的な出会いをもたらすことは、紙媒体の一番の魅力だと思う。情報検索をすることやAIの自動検出機能で流れ

てくる情報は、時に自分と関係あること以外知ることができないというマイナスの要素を含んでいる。ところが本屋やよと手にしたフリーペーパーには、いつでも「偶発的な出会い」がある。デジタルに染まると、この偶発的な出会いが新鮮で心地良く感じることがある。「里山ヘッズ」が暮らしの中に新鮮な驚きと発見を与える媒体になってくれれば幸いです。

文責 有田帆太

「里山ヘッズ」では、編集/執筆/撮影/営業/事務を手伝ってくれるスタッフやボランティアを随時募集しています。経験不問、やる気が大事！ 興味がある方はご連絡ください。

編集部 神奈川県横浜市緑区古野 E-mail satoyamaheadz@gmail.com tel 08051952141(山シビレ研究所)
http://yama-katu.com/

