

# 足元の 宝ものを



# 未来へつなぐ

## 発行

リサイクリエーション研究会  
石巻のもう一つの宝を探すプロジェクト

2023年3月末発行

統括・お問合せ：(一社) サステナブルデザイン工房：090-6228-0535 / [touji@d6.dion.ne.jp](mailto:touji@d6.dion.ne.jp)

協力：浜の暮らしのはまぐり堂／トリオロスタイム／(株) オープンハウス／(株) 巻組  
装丁・デザイン・イラスト：佐藤優花



参加者それぞれが、身の回りの気付きや先人の知恵、忘れてかけていた幼少の頃の記憶：そんなアタリマエと思っていたけれど実はアタリマエではないコトを収集し、毎回の講座に持ち寄って、参加者みんなで共有し、話し合いました。

そうすることで、現代の生活の中で失われつつある、四季折々の暮らしの奥深さ、先人たちの知恵の合理性や、自然との協調性などを再確認することができました。持続可能な社会を実現するためのヒントは、足元の土地の歴史や先人たちの暮らしの中に、まさに「お宝」として現存しているのです。

こうして集まった「お宝」をそのままにするのではなくひとつの冊子としてまとめ、これからの未来を創ってゆく若い人たちへ、自然とともに暮らし心豊かに生きてゆくための一つの道標としてつないでゆけたらと願い、本誌の制作に至りました。

民俗研究家・結城先生のご指導のもと、石巻で暮らすごく普通の市民の人々が、自分たちの暮らしの記憶をたよりにそれぞれ掘り起こした宝ものが、この冊子の中には詰まっています。

本誌は、持続可能な社会を目指す学習企画として開催された講座「リサイクリエーション研究会」を通じて作成された冊子です。

この講座は、美しい自然豊かな未来を次の世代に引き継ぐために、現在の生活様式を再点検しようと言う試みで、2021年の春から民俗研究家の結城登美雄さんを講師に2023年1月まで連続で開催されました。

毎回、地域づくりや町おこしに関わる方、リサイクルや教育に関わる方など様々なゲストをお招きし、持続可能な社会の実現をテーマに、今の石巻とこれからの石巻について語り合いました。

その中で、結城さんから「石巻のもう一つの宝を探す」との命題を頂き、それに沿って、講座に参加された方々とともに石巻の食や文化を掘り起こし、普段の暮らしの中で気に留めて居なかった：忘れていた：暮らしの中にある大切なモノ：を掘り起こし、お宝として再評価してみようという試みでした。

それらは一見とても地味で、ささやかなエピソードですが、そのささやかな暮らしの中にこそ、自然や人のあいだで生きる喜び、心の豊かさが満ち溢れています。

また、なにごともお金なくしては成り立たない消費一辺倒の現代社会はすでに限界点を迎えており、お金だけに頼ることなく生きてゆくための知恵、災害や世界情勢などによってたとえ社会が機能しなくなったとしても生き抜いていける知恵が、今まさに必要とされています。

言わずもがな、本誌は「石巻のもう一つの宝を探す」取り組みの、ほんの一部でしかありません。石巻には、美しい自然豊かな未来を引き継ぎ、持続可能な社会を実現してゆくための宝がまだまだたくさんあります。

本誌にちりばめられたエピソードをもとに、読者の皆さまの記憶や身の回りの些細なコト、暮らしの工夫の中に在る「お宝」を探して頂ければ：そして、本誌を「初めの一步」として、皆さんと共に更なる宝探しを進めて行けたら：と願っております。

サステナブルデザイン工房

押切 珠喜



# 石巻ってどんな地域？

石巻市は雄大な北上川の河口に位置し、世界三大漁場の金華山沖を有する、農林漁業が盛んな自然豊かな町です。かつては「奥州最大の米の集積港」として全国的に知られた交易都市でした。農村、漁村、市街地それぞれにお祭りや風習、食文化などが違い、多様な風土・文化が入り混じった地域でもあります。

平野部は県内有数の穀倉地帯で、宮城生まれの「ササニシキ」は石巻が日本有数の生産量を誇ります。また、トマト、パプリカ、イチゴ、河北セリ、桃生茶などさまざまな農産物が育まれています。

明治以降、遠洋漁業や捕鯨などが盛んに行われ、漁業の発展とともに街も栄えてきました。昭和中期に石巻工業港が開港すると、日本製紙を中心に工業も発展してきました。

その頃の中心商店街は肩がぶつかるほどの人混みで、飲み屋街も大いに栄えました。交易都市ということからファッションや音楽も最先端で、仙台の人もわざわざ遊びに来るような街でした。

遠洋漁業が下火になる頃から、リアス式の半島部を中心にカキやノリ、ワカメ、ホヤなどの養殖漁業に移り変わり、現在も養殖が盛んです。

東日本震災では、津波で多くの地域が甚大な被害を受け、人口減少が急激に進みました。しかしながら、食べるものを自分たちで調達したり、あるものを生かす暮らしの知恵やお互いに助け合うコミュニティが未だに残っている地域も多く、改めて「生きる力」を考えさせられる機会にもなりました。

震災後は全国からたくさんボランティアが集まり、新たな風を吹き込んでくれました。12年経った今、地元の人たちと外の人たちが協力して蒔かれた未来への種が、少しずつ芽を出し始めてきています。



# 春の巻石

## 私のこどもの頃の《春》

学校帰りの「よっこより（寄り道）」が何より楽しい季節。ランドセルを家に置いてから向う先はよっこよりして見つけた空き地や野原。だんごっぱな（シロツメクサの花）を集めて、冠や腕輪を作る。5、6年生になると名人が登場、羨望の的になったりした。

ヨモギの新芽を積んで帰ると、祖母が草餅をつくってくれた。近くの農村から、きな粉をまぶした草餅を売りに来ることもあり、おなかをすかせた子供たちにとって待ち遠しい売り声だった。「草餅よーがすかあ」と。

男の子たちとは言えば、オタマジヤクシ、ザリガニを捕まえに、田んぼの畔を歩き回ったりしていた。泥の中から捕まえたミミズは、魚釣りの餌になる。

万石浦の入り口にある万石橋のたもとには、小舟が並べて係留してあり、船の持ち主に見つかるまでの束の間、格好の釣り場となる。

橋げたに海ほおずき（巻貝の卵囊）を見つけると、家に持ち帰り天日干しにした。乾いたころ風に飛ばされてしまい、口に含んで音が出せるまでにはならなかったけれども。

桜の咲くころ、あちこちの神社のお祭りがあった。子供神輿で活況を呈したのは渡波地区の通称「大宮神社」。

元々4月初めのお祭りで、白装束の男たちがお神輿を担いで町内を回っていたのが、昭和50年頃から、5月5日の子供の日に代わり、お神輿も当時盛んに活動していた子供会毎の創作になった。

ある地区ではその年の流行などからテーマを決めて製作に掛かり、1年をかけて取り組む地区もあった。主に土台は親たちが作り、飾り物は子供たちが作った。発泡スチロールに書いたキャラクターを切り出したリ、七夕飾りにも使われている、薄紙で作った花飾り等でぎやかに飾り立てた。

子供たちは地区ごとにそろいの法被を着て町内を「わっしょい」の掛け声とともに回った。それぞれの地区に差し掛かると、ご祝儀片手に住民たちが待ち受ける。ご祝儀は子供会活動の資金となった。

この時期の楽しみの1つが、潮干狩り。遠浅の砂浜が広がる長浜には、アサリかきの家族連れが集まった。アサリだけでなく、時々はまだりも捕れた。

季節の変わり目には茹で立てのシャコエビがおやつ替わりとなった。食べ終わった後は、シャコエビのしっぽを両手の指先につけて、怪獣ごっこ。ガオー！



# 春の食

## ひじき

浜では、春の大潮の日に合わせて船を出し、浜の人総出で磯にひじきを刈りに行った。各家の庭先でドラム缶でひじきを煮る風景は、春の風物詩だった。



## シヤコエビ

学校から帰ってくるとザルいっぱい、山盛りのシヤコエビが茹であがっていて、浜の子供たちの春のおやつだった。



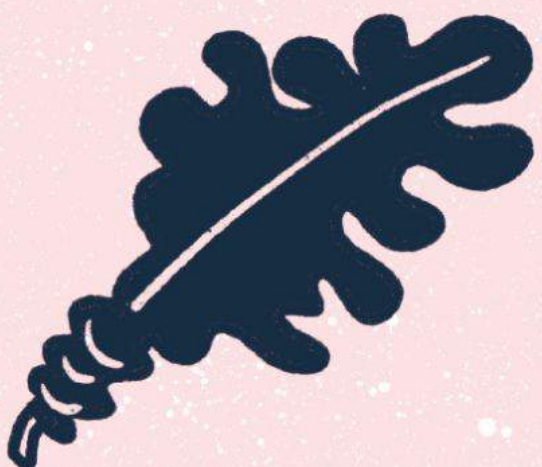
## 黒つぶ (クボガイ)

春の大潮の時期は日中に潮が引くので、大人も子どもも潮が引くと磯に行きたくてうずうずしていた。磯にいる黒つぶを採りながら食べるおむすびが最高だった。



## めかぶ

3月頃から牡鹿半島の各浜では養殖ワカメの収穫が始まるので、あちこちからめかぶのおすそ分けをいただくことも。一口大に切り分けてからさつと湯がいてポン酢で食べてもいいし、浜では衣をつけて天ぷらにする。さくっトロツとしてとてもおいしい。



## ふきのとう

春先になるとみんな畦道や土手沿いで競うようにふきのとうを取る。この辺りでは「ぼっけ」と呼ぶ。ぼっけを刻んで炒め、砂糖や味噌と合わせて炊いて作るぼっけみそは、ほろ苦くて春の味。



## たらの芽

春、中学校の部活動で山道を走るときにに寄り道しながらタラの芽をとるのが楽しみだった。



## 桜ごはん

八重桜が咲くと、花びらを摘んで塩漬けにする。その花びらと漬け汁を入れて炊くのが桜ごはん。ご飯がほんのりと綺麗なピンク色になって春らしい一品に。



## よもぎ

毎年、よもぎの新芽を摘んで母が草餅を作ってくれて、おやつに食べていた。草餅を食べると春が来たなあと感じる。



# くらしの思い出―日常編 春―

## 春のお祭り

春になると、蛤浜では旧暦で神社のお祭りがある。浜の人みんなでのぼりを立てたり、お神酒や魚、野菜、米などを神様に奉納して、宮司さんに祝詞を上げてもらう。神社で拝んだあとは、海にも祝詞を捧げてから、キュウリを投げる。これは子供が亡くなる水難事故が起きないように、河童にお願いするため。このお祭りまでは初物のキュウリを食べてはいけないという決まりがあった。

## 行商

子どもの頃は家に色々な行商のおばさんが来た。農家の人達がリヤカーに野菜を積んで「今日は何じよっしゃ？」と声をかける。季節の仏花があったり、手製の漬物があったりと、リヤカーを覗くのが楽しみだった。しじみ売り、草餅などの食品から反物もあった。富山の薬屋さんからフーセンのおもちやを頂くと子供同士で取り合いになったりもした。

## いちごジュース

幼い頃、我が家はハウスでいちご栽培をして市場に卸していた。週末は私と姉も朝からいちご積みの手伝い。両親は摘んだいちごを選別をして、バック詰め作業をした。はぶいた不揃いのいちごは祖母が煮詰めてジャムやシロップを作ってくれた。煮詰めているときの甘酸っぱい匂い、綺麗ないちご色のシロップ。炭酸や氷を入れて飲むのが一番美味しかった。

## 田植え

毎年ゴールデンウィークは田植えと決まっていた。幼いときから手伝わされていた私は、またこの時が来たかといつも憂うつな気持ちになっていた。でも一度田んぼに出てみると、キラキラ水のはった田んぼにきれいに植えられていく苗、家族、親戚、近所の人たち、みんなで一斉に田植えが始まり、賑わっているのが嬉しくもあった。10時や15時の休憩を「たばこ」と言い、菓子パンやバナナ、ジュースや栄養ドリンクをみんなで畦道に腰掛けて飲んだり食べたりするのが楽しかった。



# 夏の巻石

## 私のこどもの頃の《夏》

梅雨明け間近の7月中旬、わたのは渡波にある大宮神社の夜祭に、キュウリを持った子供たちの列が続く。水の事故に合わないようにと河童の神様に祈るお祭りで、本殿脇の小さな社にあつという間にキュウリの山ができた。中には墨で黒々と名前が書いてあるものもあった。子供相撲大会が開かれるようになると、応援の家族連れ等が加わり賑わいを増した。キュウリを供えるお祭りは、北上川沿いにある住吉神社でも行われている。

夏休みの子供たちの生活は、ラジオ体操 朝勉強が日課となり、高学年生がリーダーぶりを発揮した。

お盆近くまで、毎日のように海水浴場へと向かった。赤い旗の外に出てはいけない、土用波が出たら海水浴はおしまいだよという大人たちの言葉は、今でも受け継がれている。

海水浴場で泳ぎを覚えられたかは、疑問符が付く。浮き輪につかまったり、ひたすら波と戯れたりして遊んだ。疲れた体には浜茶屋のよしず越しの風が優しい。イチゴシロップの氷水（かき氷）や、酢醬油に砂糖をかけて食べたところてん、ラムネ、サイダー等が子供の小遣いで買える定番メニューだった。

「川開き祭り」は、夏休み中のハイライトともいえるイベントだった。1日目の花火見物、2日目の大漁踊り見物に家族や友人と誘い合って出かける時の高揚感が記憶に残る。日中のパレードに小学校の鼓笛隊として参加した思い出がある人もあると思う。海洋少年団の行進では、立ち止まって手旗信号を披露する場面もあった。

音楽などがすべて生演奏だったせいか、楽しい時間を共有していたように思う。竹飾りの吹き流しをかき分けながら露店を見て歩いた。迷子にならないようにと、片方の手はしっかりと握られてはいたけれども。

子供たちがもうすぐお盆だと感じるのは、盆踊りのやぐらの出現と、レコードに合わせて踊りを練習する風景に出会った時だと思う。親たちは、浴衣を取り出して子供の身長に合わせて腰上げを施す。1年の成長を感慨深く眺める情景が浮かぶ。

空き地や神社の境内などが会場となったが、どこからでも聞こえてきたのは「相馬盆唄」。次第にテレビの影響を受け、「あれちゃん音頭」「新幹線音頭」等々が登場した。



# 夏の食



## アナゴ

家によってはアナゴの焼き干しで出汁をとって雑煮を作るので、アナゴがとれたら捌いてから干して保存していた。上品ないい出汁が出る。

## がぜ味噌

「がぜ」とはウニのこと。ウニの身と味噌を合わせて炒め、カラカラになるまで水分を飛ばして作る浜の一品。ご飯と一緒にかきこむと最高。



## ところてん

昔は浜総出で海に出て、ところてんの材料の天草を収穫する日があった。それを並べて日に干し、カラカラになったら綺麗にして袋に詰めて売った。手作りのところてんは市販品より口当たりよく、さっぱりした風味でおいしい。このあたりでは酢醤油に砂糖を混ぜたのをかけて、甘酸っぱくして食べる。



## トマトジュース

子どもの頃、近所のおばあさんの家を通りかかると、自分の畑でとれたトマトで作るトマトジュースをよくご馳走してくれた。トマトに氷、砂糖、レモン汁を加えてミキサーにかけて搾りたてで、市販のトマトジュースとは全然違う。今でも思い出して飲みたいなあと思う。





# くらしの思い出 日常編 夏

## お盆あれこれ

仏壇にごさを敷き、もち米の粉をその上に置いておく。「ご先祖様が帰ってくるとその上に足跡が付く」と言われていた。

お盆には団子（みたらし・胡麻）を作った。お供え用は味なし。お墓に持って行って、自分たちの団子はそこで食べて帰った。

お盆にはお釈迦様の描かれたお札の様な紙を用意した。祭壇には路の葉も並べ、そこに団子をお供えした。料理は、椎茸や油揚げが入った素麺や饅頭などがふるまわれた。新盆（その年に亡くなった人がいる場合のお盆）には、親戚から提灯をたくさんもらって吊るした。



## 盆舟

1950年代頃には、お盆のお供物は盆舟に乗せ、海にささげていた。漁船業を営んでいた我家では、木製の（私の記憶では）子どもが3〜4人位乗船できる盆舟があり、ご近所の方たちも一緒にこの盆舟にお供物を乗せ、若衆2、3人が海の中へ押しながら泳いでいき、舟をひっくり返してお供物を全部海中にささげて、空船（からぶね）をふたたび押し泳ぎ帰ってきたものだった。この盆舟は繰り返し使用する。浜の家では必ずと言っていいほど海で亡くした家族がいるので（特に遠洋で亡くなられた方はご遺体もないままのお葬式も数多くあった。それでも「海に生きる男の宿命」と、ご遺族の方たちは「潔い！」と思ったものだ。）その亡き子、夫、先祖へ捧げたいと思いが強かったのだろう。

## 盆ごも・盆棚

お盆には、盆ごも（かごのようなもの）を編み、供物の下敷にする。昔は昆布などで編んでいたが、今はビニールテープ、各家庭で房の処理が異なる。また年に一度、お帰りになるご先祖様のために、四隅に笹のついた青竹を立て、盆だなを作り、そこに、位牌や仏具を並べ、供え物をする。夏の暑い盛りにつつがなくお供え物を造り、立ち働く嫁の立場はどれほどのものだったのだろうか、しのばれる。子どもだった私は、お祭りがやってきたよううれしかった。



# 石巻の秋

## 私のこどもの頃の《秋》

運動会、遠足、学芸会と、学校行事は秋が多かった。それぞれに、勉強は出来なくても、この時だけは自他ともに認めるエンターテイナーがいた。

「主役は1人」が当たり前の時代だった。頑張った分だけ拍手をもらえる経験をしたり、引っ込み思案解消のきっかけ発見するなど、子供たちにとっても実りの季節だった。

この季節に限った事ではないが、子供たちは外遊びが主で、どここの空き地でも子供たちの声が出た。縄跳び、馬っこ跳び、三角ベースと、こどもも仕切る兄ちゃんと姉ちゃんもいた。よく言われる「ガキ大将」とも違う。

例えばこんな光景が浮かぶ。空き地で縄跳びに興じる子供たちを、赤ん坊を背負った友達が眺めている。一緒に遊びたいという気持ちを感じて、仕切りあんちゃんが声をかける。「かれっこ、でもいいが？まじやれ（まされ）！」と言いながら縄跳びの縄を持たせる。仲間たちは何事もなかったかのように遊びに戻る。

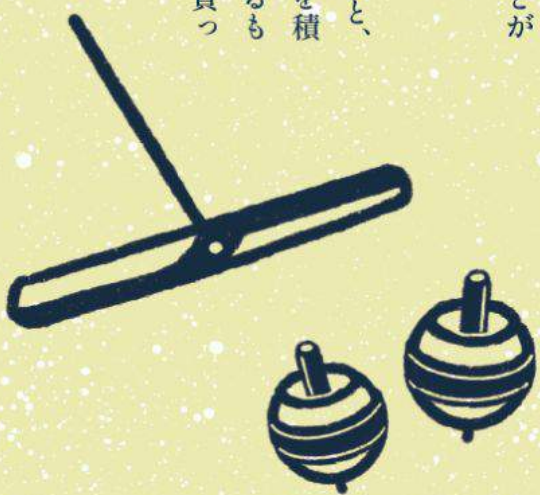
「かれっこ」というのは、正規メンバーではなくても何かしらの役割を与えられていたような気がする。赤ちゃんのおんぶが変わろうとする

仲間もいた。点数を競う遊びでは、戦力外である以上ポイントにはならないが、少々もたついている子も、幼い兄弟たちも、仲間はずれにはせず一緒に遊んだ。何を思ひやる気持ちも身に付いたのではないだろうか。

大人たちの手作りの遊び道具は、宝物でもある。お手玉、竹とんぼ、コマ、ゴム鉄砲など、傍らで出来るのを見守るのも楽しかった。「自分のために作ってくれた」という嬉しい体験は、遊びの形が変化した現在にも通じるものがあると思う。

物づくりといえば、今は見かけることがなくなったが、桶屋、籠屋、竹屋等の作業場は通りに面していたので、学校帰りの子供たちが目を凝らしてプロの技を眺める姿をよく見かけた。大人になるとあんなことが出来るのかと感心しながら、じかに汗を流す姿を見ていたと思う。

秋の味覚は、なんといっても「サンマ」。わたのは渡波港にサンマ船が入ると、魚市場のサイレンが鳴る。街の中に、荷台にあふれるほどのサンマを積み込んだトラックがはしる。曲がり角には、零れ落ちた魚が散乱するものだから、大人も子供もバケツをもって、集まってきた。「サンマを買って食べた記憶はない」という人たちも多かったです。



# 秋の食

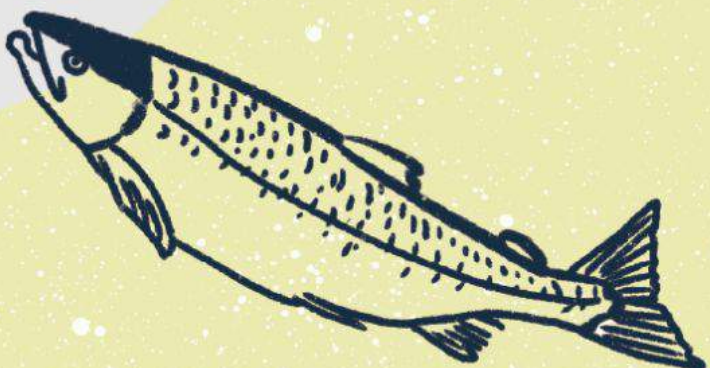
## タコ

昔、おじいさんがタコ漁をしていたときに、金歯を海に落としてしまった。タコは賢い生き物だから、漁でとったタコに「落とした金歯を持ってきてくれ」とお願いしたら、本当に持ってきてくれたので、そのタコは食べずに海へ返したという。



## 鮭

川に上ってくる鮭を船で獲って、内臓を取りのぞき、沢山の塩を付けて木樽などにぎっしり詰めて保存した。この「塩引き」と呼ばれる塩鮭の、舌が痺れるほど塩辛いモノをお茶漬けで食べるのが好きだった。今は減塩が体に善いとのコトで甘塩が主流で少々物足りない。



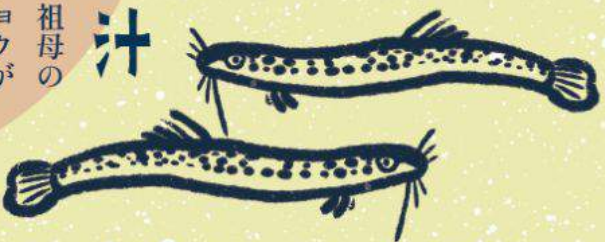
## むかご

秋になると、むかご（自然薯の実）を栗ご飯に混ぜたり、そのまま煮て食べたりした。



## ドジョウ汁

昭和20年代後半、祖母の生家から生きたドジョウがたくさん届き、ほぼドジョウのみと言っているほどのドジョウたっぷりの味噌汁を食べた。水に生きたドジョウをぶつ込み、火をかけて煮て、味噌少々を加えて仕上げ、頭から尾っぽまでバリバリ食べた。自然豊かで、化学肥料も使用しなかった時代だから食べられたのだと思う。



## クルミごはん

幼い頃、母が作るクルミごはんが好きだった。かまどで炊いたごはんを火から下ろすときに、摺ったクルミと酒、砂糖、みりん、塩を混ぜる。クルミの香りが良く美味しかった。



# くらしの思い出 ー 日常編 秋 ー



## イナゴとり

稲刈り前2日間にわたって、中学の全校生徒で地域の田んぼで「イナゴ取り」という行事があった。生徒はビニール袋の口に竹筒かラップ芯などを付けたものを作り、そこにとったイナゴを入れた。1日で2袋分くらいはとれた。それを先生たちが用意した麻袋に詰めて佃煮の加工業者に売った。売り上げは部活動の活動費に。その夜は目を閉じてイナゴが目の前を飛んでいるような感じになった。

## 秋祭り

農家の集落では収穫に感謝して、秋祭りが執り行われていた。赤飯を炊いて集落ごとの神社でお参りをした。祝詞を上げて、その場で宴が催されるにぎやかな1日だった。

## カラスボイ

牡鹿半島の折浜で行われていた行事。季節は定かではないが、寒くない時期。団子を作り、それを茹でずに生のまま、神社の囲いに置いたり、石碑にぶついたりして、悪さをしないようカラスにお願いする「カラスボイ」という行事があった。

## クルミの煎じ薬

風邪などで喉が痛むと、クルミを殻ごと煮て作った煎じ薬が効くのでよく飲まされていた。

# 冬の巻石

## 私のこどもの頃の《冬》

冬の夜、「火の用心、カチカチノ」と拍子木を鳴らしながら子供たちの行列が通る。高学年の小学生が町内を二回りして防火を呼び掛けた。昭和30年代頃まで続いたと思う。

冬支度に欠かせないのは、子供たちの着る綿の入った「どんぶく」。寒さが入り込まないように半纏ではなくて前で打ち合わせるようになっていた。食べこぼしのシミがついても着続けなくてはならないものだから、春先には、袖口までもてかてか状態だった。

田んぼに氷が張ると、長靴の下にスケートを付けた男の子たちの歓声が響いた。女の子の遊び場は専ら室内。お手玉、おはじき、何故かけん玉は男の子のものとして覚えていたと記憶している。針仕事上手の祖母にせがんで、人形の布団や着物を作ってもらうのも楽しみだった。行李型の針箱の下に端切れを見つけると、何が出来るのかが待ち遠しかった。

初雪が降る頃には湯たんぼが欠かせない。夕ご飯が済んだ後に大釜で湯を沸かし家族分の湯たんぼを作る。綿を入れた包み布のおかげで、朝まで暖かさの中で眠れた。

12月も中盤になると、「マチ」と呼ばれる年の市が市内各所で開かれる。近隣の家の副業だったお正月飾りが露店に並び、まるでお祭りの様だと子供には思えた。綿あめ、たい焼き、焼きそばなど、どうしても食べ物に目が行く。それでも、神仏へのお供え器、刃物、まな板などの日用品、花屋、八百屋と、ここは何のお店だろうと覗いて歩く時のワクワク感が忘れられない情景でもあった。

年越しの夜は、大人の時間まで起きていることが許される特別な夜。

子供たちは睡魔と闘いながらも意地を張ってラジオから流れる歌声を聴きながら目を開けている。12時の時報と共に「明けましておめでとうございます」とあいさつを交わし、家族そろって近くの氏神様にお参りに出かけた。元旦の朝は、獅子風流の太鼓の音で目が覚める。リヤカーに太鼓を積んで、笛名人、獅子（1人の時もあれば2人の時もある）名人と共に家々を回る。ご祝儀を弾んだ家の前では、見事なフルバージョンの獅子風流が披露されると、子供からオオッ…と驚きの声が上がったものだった。特に幼稚園児などにとっては、獅子は怖いものの仲間に違いない。獅子にかまれると1年が無病息災との言い伝えを信じて、どの家も真っ先に子供を玄関先に送り出し、「あだまいぐなるように（頭が良くなるように）、あだまかんでけらいん（頭を噛んで下さい）」とリクエストする。獅子は大きな口を開けてがバツと頭にかぶりつくものだから、大抵の子は大泣きしてしまう。高学年になるとかまれる瞬間「隣のおんちゃん顔が見えたノ」などと言って、周囲を笑いの渦に巻きこんだものだったが、今ではごく一部の町内で録音テープを使ったちよつと元気のない獅子となり、元気な獅子風流はイベントなどの特別な機会の高級プログラムに出世した。ちなみに石巻地方の獅子舞は、呼び名も獅子頭も振り付けも異なるものが、離島の田代島たしろじまも含めて、地域ごとに伝承されている。

冬の終わり頃の楽しみは、早々と飾るひな人形。こたつの中で甘酒を作ってもらったり、雛あられや色とりどりの具をのせたらし寿司の想い出が残っている。白身魚の身をほぐして甘い味に仕立てたピンク色の「そぼろ」は、春を待ちわびる子供たちにとって特別の輝きだったと思う。



# 冬の食

## 味噌づくり

2月頃におばあさんが味噌を仕込んでいた。風呂桶ぐらいの大きさの味噌樽2、3個分。自分の畑の大豆を外で釜で茹でて仕込んでいた。茹でたての豆を味見したり、釜の火の中にアルミで包んだじゃがいもやさつまいもを入れて焼き芋にして食べるのが楽しみだった。味噌の他、もろみで醬油も仕込んでいた。



## みかん

昔は、親戚がみかん箱を持ってきたら3軒で分けなくてはいけないほど貴重なものだった。少ないみかんをみんなで分けるために、皮をむいてふさに分け、針をたらして「みかん釣り」をして遊んで食べた記憶がある。



## ぐんずらぼう

浜では冬の間はもっぱら魚や根菜などを食べていたと思う。魚は干物にすることも多かった。このあたりで「ぐんずらぼう」と呼ぶクサウオは、皮を剥いて干したものを戻してから煮魚にすると、身がさくさくしておいしい。



## ナマコ

冬はナマコ獲りの季節。浜々によって、箱眼鏡で海中を覗きながらタモで獲ったり、底曳き網で獲ったりするルールや漁期などが違う。ナマコは生のまま薄く切つてポン酢や柚子をのせて食べたり、さつと熱湯をかけて厚めに切つて大根おろしと一緒に食べたりもする。熱を通すとふわふわとしてまた違った食感が楽しめる。



# くらしの思い出―日常編 冬―

## 年越し料理

刺身・天ぷら・茶碗蒸し・この辺りで「平<sup>ひら</sup>」と呼ぶ、干ししいたけ・こんにゃく・筍・庭の栗などが入ったあんかけなどを、ハレの日用の絵付け皿や塗り碗に盛り付けた。年越しの食事は夕方4時頃から早めに始まり、大人たちも飲み始めてゆつくり過ごした。新年になると歩いて元朝参りに。熊野神社、お稲荷さん、馬頭観音と3軒はしごとでお参りした。

## しめ縄

浜では大晦日の朝、お風呂に入って体を清めてから皆で縄を燃ってお正月のしめ縄を作った。

## 若水取り

折浜ではお正月初めに沢へ行って水を汲んで沸かし、皆で飲む「若水取り」という習わしがあった。

## どんぶく

子供の頃、秋になるとおばあさんが布を買って、綿入りのどんぶくを手縫いで新調してくれた。お正月前には仕上がって着せてもらっていたのを覚えている。

## 歳の市

12月になると町の中心部で二度、歳の市が開かれた。歩行者天国になって人々が押し寄せる様は子供心にもキラキラ感があった。お正月のお飾りや食品、花などは歳の市で購入した。縮あめ、大判焼き、おやき、お好み焼きなどを選ぶ楽しさもあり、お祭りの様な気分だった。

## 衣の新調

1950年代。元旦の朝、母が前日枕元に用意してくれた新しい下着、靴下、洋服に着替え、身も心も新しくして正月様をお迎えするという慣習があった。天井が高く、広くて寒い部屋で着替えるのは、幼い私にはかなり厳しいものだったが、幼いながらも新年を迎える心構えのような清々しい気持ち、わくわく感が湧いたのを覚えている。

## 松迎え

浜では12月28日〜30日の間に、集落の中の組ごとに清め酒を飲んでから山へ入り、門松にする松を取りに行った。もつと昔には門松を松ではなくて萱<sup>かや</sup>で作っていたこともある。

## 女子の年取り

小正月は「女正月」「女子<sup>おんなご</sup>の年取り」と呼ばれていた。女性はその年の暮れは大掃除や料理、年始は親戚などの接待で忙しく、ひと段落するのが15日。そのあたりで、家事から解放され実家に帰省したり出かけたたりするので「女子の年取り」「女正月」と呼んだ。それに対して元旦は「男正月」と呼ぶ。

## 目玉木（餅花）

普通は小さな丸にした餅を枝につけて餅花にするが、我が家では柳の木の枝の先の方にお餅を細長く付けて、稲穂に見立てて座敷の神棚に飾った。大きい神棚（本神様）には7本に枝分かれした柳、漁の神様の小さな神棚には5本に枝分かれした柳、家畜の神様の小さな神棚には3本に枝分かれした柳を飾った。この7、5、3、と分かれた枝を探すのが大変だった。

## 結納品

昔は石巻に来れば結納品が一式揃うとされていて、造り酒屋も沢山あったので、結納品の酒樽の購入をまかされた叔父は、ご祝儀だからと出来立ての新酒をふるまわれご機嫌になっていたのを覚えている。

## くるみ豆腐

河北町発といわれている。法事やおふるまいの時、これが有、無しでは事がおさまらない感がある。精進料理として石巻地方にはなくてはならない一品。しつかり煮詰められた筍、しいたけ入りの甘じょっぱい葛あんをかける。大きな塗りの平椀にほんのり生姜の香りがして…。今は健康志向で小さめになり、さらにコロナ禍でお持ち帰りのプラスチック容器となって、仏様もなんともつまらなそうだ。

## 大漁旗

昔から漁船の完成、出航を祝って知人友人から鮮やかな大漁旗が贈られた。進水式の際は贈られた大漁旗を掲げて船を出した。今では飲食店の開店祝い、新築祝い、人生の節目の祝事に贈られることも。

## おふかし

このあたりでは法事の際にもち米を蒸して作る「おふかし」がふるまわれる。もち米に白い豆を入れて白胡麻を散らした「白ぶかし」が一般的で、地域によってはもち米に小豆を入れた「茶ぶかし」も作った。

# くらしのハレとケ



## お茶の出がらし

出がらしを固くしぼって和室に撒き、ほうきで掃くと家の中がススキリした。大正生まれの姑が出がらしを乾かして枕を作ったことも。驚くほど大量に必要なのだが、これで寝ると頭痛がなくなると言っていた。ちゃっかり留守中に頭をのせてみたが、お茶のさわやかな香りがした。姑世代は日がな一日お茶のみをしていたからあれ程の量をためられたのだと思われるが、今はペットボトルが登場、出がらしの枕作りは難しそう。

## 流し焼き

学校から帰ると、近所の駄菓子屋に行き「流し焼き」を作ってもらうのが楽しみだった。小麦粉に少々甘みを加えて水で溶き、鉄板の上で薄く伸ばして焼くだけのものだが何よりおいしく感じられた。

## 椿の実・さいかちの実

椿の実の中身をかき出して、建具や家具のつやだしに使っていた。さいかち（マメ科の木）の実は、干したものをぬるま湯で戻し、軽く揉んで茶色に泡立たせて、漆器や仏具、家具を磨いたり、食器洗いや洗濯、洗髪にも使った。

## はり板

昔はこの家にも「はり板」という大きな板があった。仕立て直す布団や着物にのりを付けて、はり板で乾かす。バリバリと引きはがすのが楽しみだった。すべり台がわりにしてよく叱られた。のりは、炊いたご飯の残りを集めてトロトロに煮て作り、台所のすみっこの「のりがめ」に常備してあった。



# 地域にまっわるエピソード

うつみばし

## 内海橋

3・11にも耐えた内海橋の歴史。古来から北上川は渡し船で人馬が往来していたが、波風が立つ時にはどうしようもなかった。明治13年の工学技術も未熟な時代に、稲井村の内海五郎兵衛が架橋の計画をたて、家産が傾きかけても妻も自ら縄をない、土石を運んだりと、悲境を乗り越えて明治15年にこの大事業を成功させた。現在の石巻の物流、人々の往来等による発展の源の一つが内海氏の大英断にあったことを思うと、尊敬の念を持って余りあるものであるし、ワクワクドキドキものである。

## お社

やしろ

津波の多い三陸沿岸。昔、我が浜にも、流れついたお社を「鹿島様」とお呼びして石の鳥居を作り、先祖代々宮司に祝詞をあげて頂き、氏神様としてお祭りしていた。今度は3・11の津波で流されてしまったが、皆は「(鹿島様が)津波でいらっしやって、津波でお歸りになった」と言い合っているそうだ。なんとおおらかな柔軟性のある信心を持った浜の人たちなのかと改めて誇りに思う。

## 大平うどん

おおひら

平腕に盛ったのが「太平」の起源との説。しいたけ、たけのこ、かまぼこ、うどん、そば、ゆで卵、えび、しょうが、しょうゆベースのあんかけうどん、祖母と街中でかけると必ず「そば処もりや」に立ち寄って食べた。今では「太平友の会」が出現するほど普及、石巻のソウルフードともいえる。今はなき渡波の卯鶴庵も有名。



## 井内石

いないいし

現在は安い輸入材の石が市場を占めているが、昔は全国において、良い石で建立したければ仙台石(つまり仙台藩領地である牡鹿郡・井内産の石)を使うのが常となっていた。石質は緻密・黒色で光沢があり、碑石や鳥居、門柱、敷石、および橋梁に適している。

## 捕鯨

かつて鮎川地区では捕鯨が盛んで、余すところなく加工されていた。油は機械油や灯油、ろうそく、精密機器油(飛行機、アポロ宇宙船)、マーガリン、洗剤など。肉は刺身や味噌煮、竜田揚げ、カレーの具にもなり、給食にもよく登場した。骨やヒゲは手工品に、歯は櫛に、皮はにかわに、血は薬にもなった。マッコウクジラの体内で作られた結石(龍涎香・りゅうぜんこう)は、シヤネルの香水5番に利用されている。このような文化があるからか、鮎川から下宿して石巻の女学校に来ていた女の子達はどこか大人びて素敵だった。(今存命であれば80代半ばの人たち)

## いしのまき文人探訪

文・押切 珠喜

1912(明治45)年5月27日、盛岡中学四年の宮沢賢治は修学旅行で北上川を川蒸気で下り、石巻の日和山から生まれて初めて海を見たとのこと。晩年、この時詠んだ歌を文語詩に改作。それを刻んだ碑が、現在も日和山に在ります。花巻の地と北上川を通じてつながる石巻…生地からの流れがそとく其処で初めて海を見た賢治。岩手県の内陸部に育った賢治にとって、初めて見る海はどんなだったのか?そこに歌碑は残るものの、逸話は音としては語らぬ碑文の様に物静かにそこにとどまり、それに触れようとする者にのみその逸話を伝えます。賢治が初めて海を見た頃の石巻はどんなだったのか?逸話の様に語らぬ、逸話にもならなかった普段の暮らしはどんなだったのか…?



豆腐を活かしたなめらかな食感が絶品！

## くるみ団子

材料（作りやすい分量）：  
《白玉団子》（約20個分）  
白玉粉 150g  
絹ごし豆腐 180g

《くるみあん》  
剥きくるみ 100g  
砂糖 50g  
絹ごし豆腐 150g  
醤油または味噌 少々



①《白玉団子》豆腐と白玉粉をボウルに入れ、まとまるまで手で混ぜる。  
（耳たぶくらいの固さが目安。固すぎるときは豆腐か水を少し加えて）

②好みの大きさに丸めて、沸騰したお湯で茹でる。

③団子が浮いてきてから、2分経ったらすくって冷水に入れて冷ます。

④《くるみあん》剥きくるみをすり鉢でよく擦ったら、その他の材料も加えて滑らかになるまで擦り混ぜる。味をみて醤油などをさらに加え、好みの味に。

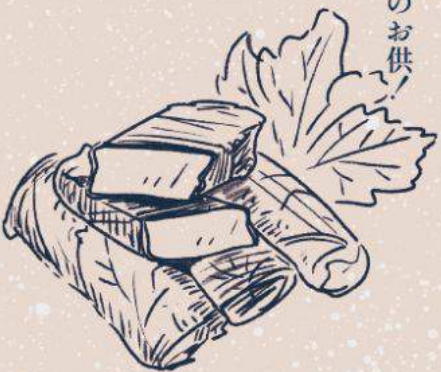
⑤団子をお椀によそって、小鍋で少し温めたくるみあんをかけて出来上がり！

石巻・河南地区のお茶っこのお供

## からし巻き

材料（作りやすい分量）：

たくあん 一本  
シソ 20枚くらい  
和がらし粉 大さじ3



①シソ塩漬けを作る：シソをボウルに入れ、沸騰させた塩水をかけ一週間漬けておく。

②たくあんは棒状（3cmくらい）に切る。

③和がらし粉を水で溶いて、もったりとたくあんに絡むくらいの練り辛子を作る。ボウルの中でたくあんと練り辛子を和えておく。

④テーブルにラップなどを敷いてから、よく絞ったシソ塩漬けを一枚ずつ広げて並べる。

⑤③のたくあんを一個ずつシソ塩漬けの真ん中にのせ、シソの両側を折ってからくるくる巻いて、完成です。

## 決漬け

茎わかめをたくさん食べられる絶妙な食感と味！

材料（4人前）：  
茎わかめ 160g  
ピーマン 2個  
にんじん 中1〜3本  
玉ねぎ 1/4  
酢 小さじ1/2  
白だし or 麺つゆ 大さじ1



作りかた：

①茎わかめは水かぬるま湯にさらし、何度か水を替えて塩抜きをしておく。

塩が抜けたら千切りに。

②ピーマン・にんじんは細く千切り。

玉ねぎは薄切りして水にさらしたあと、水気を切っておく。

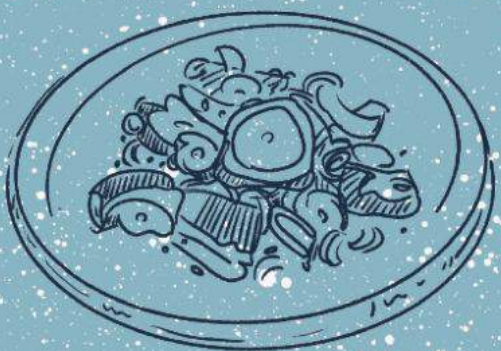
③酢、白だし（または麺つゆ）で味付けをしたら完成。少し置いた方が味がなじんでおいしい。

お酒のあてにもびったり！無限に食べたい

## タコの和え物

材料（4人前）：

茹でタコ 100g  
長ネギ 1/3本  
かつおぶし 大さじ1くらい  
ごま油 小さじ1  
白ゴマ（適宜）  
塩（適宜）



作りかた：

①タコは一口サイズにぶつ切りにする。

②長ネギは縦半分に分けてから小口切りにする。

③タコ・長ネギ・かつおぶし・ごま油を合わせてよく和える。

④タコの塩味だけで足りないときは、塩を少し足す。最後に白ゴマをふって完成！

# 山海

# お母さんたちの知恵いっぱいレシピ

# 石巻の郷土料理代表

「おくずかけ」にまつわるエピソード  
※石巻在住の10代〜80代まで延べ72名にアンケート調査実施（2022年）

# 「おくずかけ」大調査！

## おくずかけ

「おくずかけ」は、季節の野菜や豆腐、油揚げ、豆麩などをだし汁で煮込み、温麺や糸蒟蒻などを加えてとろみをつけた、具たくさん汁物です。葛粉（今は片栗粉）でとろみをつけるところからおくずかけと呼ばれるようです。宮城県南部を中心に、彼岸やお盆などに供される代表的な郷土料理として伝えられており、石巻でも思い出の味として懐かしんだり受け継いでいる方も多いようです。今回は、2022年に石巻在住の10代〜80代の方にアンケートでお聞きした「おくずかけ」にまつわるエピソードをご紹介します。

## 具いろいろ

・だしが出るからと、ホヤを入れる所もあるそう。  
・嫁ぎ先では漁業家でサケマスをとっていたので、サケの水煮缶を缶汁ごと入れる。  
・仏事的时候は赤い人参を省き、薄口醤油で仕上げた。普段は濃口醤油で作る。

## 行事食



## 母の味

・子どもの頃、最高のご馳走だった。  
・おばあちゃんが、必ず寸胴鍋いっぱいに作っていました。  
・県外の娘が「くずかけ」を懐かしがるので宅急便で送ることも。

・法事、彼岸、お盆、正月など、お祝い事や仏事でよく食べた。  
・人寄せ（親戚などが集まる機会）のある時に必ず作る。  
・神社のお祭りでも、くずかけやお赤飯を作りて親戚に配った。  
・昔は冠婚葬祭で、蓋つきの塗わんで出された。次第に日常の食卓に上るようになり、今は行事に係なく時々作る。

## おくずかけの相棒

・「おくずかけ」+「ぼたもち」が一緒に出てくる。このセットは最強の組み合わせ！  
・お祭りやお祝いのときに「おくずかけ」と「お赤飯」が一緒に出てくるが多かった。

## 栄養たっぷり無駄がない

・戦後の食糧難の時、身近にあるものを駆使して作った。  
・ヘルシーで無駄のないくずかけは、まさにSDGsにかなった郷土料理。  
・家にあるもの、冷蔵庫にあるもので時々作る。  
・これぞという時くずかけを一品加えることで、十分に食膳をグレードアップできていたように思う。

## 寄せられたお話から見えたこと

「くずかけ」は、冠婚葬祭の折に供される行事食。お盆、お彼岸、氏神様のお祭りなど、季節の移り変わりと共に暮らしの中に根付いてきた郷土の宝でもあります。具材は家庭により異なり、家の味、母の味として受け継がれています。とはいうものの、季節感が希薄となった今の生活スタイルの中では、「懐かしい味」になってしまいそうな心配も見え隠れします。エピソードの中にあつた「人寄せ」という言葉も、家の中で冠婚葬祭の行事をしなくなったこともあり、死語になりつつあります。いかがでしょう！「アフターコロナは、くずかけパーティーを！」

## 寒い日のご馳走

・特に冬の寒い時、暖かくて美味しかった。体が温まる。  
・温泉に行った際、夕食に出て来た。トロっとして温まり、とても美味しかった。  
・出身地の登米では、寒い日にくずかけを日常的に食した。石巻に嫁いで、特別な時にだけの印象があり、驚いた。

・入手できる材料で作るが、具の数が9種にならないように数をそろえている。  
・地場野菜がふんだんに入っていて体によさそうなので、私が家庭を持ったら、是非家族や子供たちに作って食べさせたいと思う。



\*ページの都合上、アンケート内容を編集して掲載しております。

集まったすべてのアンケート内容一覧は、こちらのQRコードからお読みいただけます。とても面白いのでぜひご一読ください！

# 未来への試み

文・浜の暮らしのはまぐり堂

## 「はまぐり堂・宝もの探し研究会」

世代を超えて、先人の知恵を未来へつなぐ



はまぐり堂では、「石巻のもう一つの宝を探す」のテーマのもと、地域の先輩たちにご協力いただきながら「若者と地域のお母さんをつなぐ交流ごはん会」や「家庭料理の持ち寄りお話し会」を開催しています。

地域のお母さんたちの季節の手料理を共に囲んだ若者たちは「なんでお母さんたちは、こんなに元気なの?」と、自然とともにたくましく生きる先輩方のたくましさや明るさにみんな驚きます。また反対に、地域のお母さんたちも「こんなに喜んでもらえて私も元気が出た!」と目を輝かせて喜んでくださいます。

お母さんたちが日々作り続け、自分では「大したものじゃない」と思っていた家庭料理。でも若い人たちからすれば、そこそが「愛情と手間ひまをかけ、自然の恵みを活かした最高のご馳走」です。お昼はコンビニ、ということも多い若者たちにとって、この交流会は単に家庭料理のレシピを学んだり、昔の思い出話を聞いたり...ということだけにとどまらず、自然とともに暮らすお母さんたちの生き様に触れ、その暮らしの中で培われた生きる力を肌で感じる、貴重なひとときなのです。

水害や地震などの自然災害、コロナ禍、不安定な世界情勢...いつ何が起こるか分からない、日常が大きく揺らぐ時代。今を生きる若者、そして未来の子どもたちへ、この先何があっても自分たちで暮らしを作ってゆける力、自然の恵みを生かしながら暮らしてゆく生き方を、地域の先輩たちからつないでいくこと。それを大切にして、今後も取り組みを続けていきたいと思っています。

時の流れよって役目を終えたもの、自然の力によって姿を変えたもの...そんな身近にあるものを、繕ったり磨いたり組み合わせて新たな価値あるものを生み出すことを、フランス語で「ブリコラージュ (Bricolage)」と言います。

「石巻のもう一つの宝を探す」という活動を通じて顕在化したこのムーブメントを、私たちはブリコラージュと見立て、その作り手を意味する「ブリコロール (bricoleur)」という名を付けました。石巻で創出されたそのブランドの名は、「bricoleur ISHINOMAKI」。

メンバーは大漁旗をリメイクした服飾デザイナー・古家具・古材・廃材などを使ったアップサイクル家具作家・自らが山に入り狩猟して、肉の販売や鹿革専門のレザークラフトを製作する狩猟作家・金華山の鹿角を生かしたアクセサリを製作するアクセサリ作家・海の貝殻や流木、山の木の実などでアクセサリやオブジェを製作する自然採集作家などで構成されています。

昨年は、石巻・芸術文化祭にそれぞれの作品を出展し、幅広い年代の方と交流しながら地域の素材から生まれる新たな価値を発信しました。

エコやサステイナブルと謳いながらも消費社会に飲み込まれがちな私たちが、今あるものに価値を見出し、クリエイティブなものを生み出していくことで、消費の枠から抜け出し自分たちの手に暮らしを取り戻そうとする試みが、今石巻から始まっています。



文・益田文和

## 「ブリコロール石巻」

《自分たちの手で・あるもので・創造する力》

を取り戻す

# 編集後記

今回、石巻に暮らす先輩たちに、子供の頃のこと、昔のことをお聞きしするたび皆さんがつぶやいた、心に残った言葉があります。

「手間がかかったけど、あの味、おいしかったなあ」

「物が少なかった時代だけれど、行事ごとにみんなで集まったりして賑やかだったなあ」

自然と向き合いながらの暮らし、物がなく自分で作り出さなくては始まらない暮らしは、もちろん手間も時間もかかり、今では想像できないほど大変なことも多かったことと察します。しかしながら、この冊子に寄せられた数々のエピソードや前述した先輩方の言葉からは、自然や神様との結びつきを大切にしながら、皆で食べものを作り、食卓を囲み、助け合って生きてきた人々だからこそ感じられた心の豊かさがあったことが伝わってきます。

便利と効率を追い求め、暮らしの中ではお金でものを買うことが当たり前となった私たちが、この数十年の間に失ってきたものが、この冊子の中にはたくさん詰まっています。

消費一辺倒の社会がもはや限界を迎えようとしている今このときにこそ、季節の移り変わりや自然の変化を感じとりながら自分たちの手で暮らしを生み出す生き方を、先人たちから未来の若者たちへと、失われる前に手渡していくことが急がれていると感じます。

これからの生き方のお手本は、どこか遠くにあるのではなく、実は自分たちの足元にたくさん眠っているのです。立派な肩書きの誰かではなく、自分の身近に暮らす先輩たちこそが、暮らしの知恵をたくさん持っています。若い人たちはぜひそんな先輩方の暮らしのエピソードに耳を傾けてほしいですし、先輩方は「自分は大したことない」などと言わずにぜひ若い人たちに昔の暮らしの思い出を伝えていただけたら嬉しいです。

今回この冊子を制作するにあたり、本当にたくさんの方々にご協力いただきました。この場を借りて御礼申し上げます。そして常にこの冊子の道標となる、心が熱くなるお話を私たちに伝えて励ましてくださった結城登美雄先生に、心より感謝申し上げます。

浜の暮らしのはまぐり堂  
亀山理子



# 発案者より

経済的發展と最大の目標にしてきた企業社会が行き詰りとみせ、ここから人間社会と生活はどうなっていくのか。誰もが不安になって、地域づくりの先進地をたずねヒントをさがしたり、有識者にアドバイスを求めたりと、あがいている。当然ながら現状を超えるためには様々な考えや意見があるだろうが、しかし、私は思う。一番たずねたいのは、自然厳しいこの土地を真剣に生きてきた人々の思いである。彼らは静かに答えるだろう。「生きることは、食べることである。身近かに山野河海の四季の食べ物がある石巻のありがたさ。よい自然と多彩な食材があるこの地の良さに感動する。たとえ金は少なくても安心しておだやかに生きられる」と、この地の先人たちは答えるだろう。今回の試みは始まりの才一歩。身近かで生き暮らす家族、友人、隣人の心を支えているものは何か。それを無理なくさがして集めよう。

(?)

石巻の、この土地を生きてきた人々の声に耳を傾けよう！

結城登美雄



本誌の作成に参加された方々

(五十音順)

相澤利喜子	末永亜衣
青木陽子	菅原尚子
我妻久美子	須田祐子
阿部和枝	高橋範子
石川泉	武田篤彦
石山芽生	千葉一
入野田厚子	長沼利枝
押切珠喜	蜂谷進
兼子佳恵	蜂谷泰久
神山日出子	蜂谷有沙
亀山貴一	平塚善満
亀山理子	平塚みき子
杳沢外志子	藤川祐子
熊谷かつ子	藤坂雄一
斎藤みや子	益田文和
齋藤祐司	松浦佳奈
佐藤千代	藤田咲江
佐藤優花	結城登美雄
佐藤沙久良湖	吉田千代子