

下北山村から

暮らしのおすそわけ







# 下北春まな

SHIMOKITA HARUMANA

下北山村の  
自然が育む  
幻の野菜

## What's 下北春まな

まな(真菜)というのは漬け菜の一種で、古くから漬物に使われてきたことからそう呼ばれるようになったという。下北春まなもその多くは漬物にして愛用され、山仕事が盛んだった頃には前押を山の作業場へ運び込んだといわれている。2008年に奈良県が認定する『大和の伝統野菜』として登録された。

下北山村の家族野菜、  
食べてたもれ

下北山村の食卓では古くからなじみのある野菜『下北春まな』。幻の野菜といわれる理由は1〜2月の短い期間で収穫され、そのほとんどは村外に出回ることがないからだ。昼夜の寒暖差が激しい環境下で霜が降りた葉は肉厚でほろ苦く、栄養化が高い。熱を通すと甘みが増し、どんな料理にも相性が良い。そんな下北春まなの美味しさを村外にも広めようと動き始めたのが1994年頃。村からの打診を受けて集まったメンバーの中の一人が大崎邦子さんであった。「売り出すなら下北春まなの美味しさがストリートにわかる漬物が良いねってなったんですけど、最初の頃は全然売れなくてね。その頃よく食べられていた春まな漬けは色がくすんでいて、あんまり美味しそうに見えなかったんですよ。そこから皆んなで試行錯誤を繰り返して、今のきれいな緑色を保つ製法に行きついたんです」。先代である日浦マサさんから製法の全てを受け継いだ大崎さんの次の課題は後継者を育てることだという。「ずっと食べ継がれてきた味を次の世代に残すまでは、まだまだ私も引退できないですね」と大崎さん。「塩の加減や漬ける時間など、大崎さんしか知らないことがいっぱい。大崎さんを支えていきたい」と次の世代である仲ナナ美さんはいう。



2



1)  
下北山村振興事業協同組合の大崎邦子さん。漬物にする下北春まなの種も管理している。

2)  
下北春まなのめりは寿司。“目をみはる”ようにしてほおばる“ことからその名が付いたという。

天然の  
ミネラルウォーターで  
育ったあまごと鮎

## What's あまごと・鮎

下北山村のきれいな水を使い、自然に限りなく近い環境で育てられたあまごと鮎。川魚特有の臭みは少なく、頭からしっぽまで美味しく味わえる。あまごは毎年3月1日から、鮎は6月第3日曜から漁業を解禁し、期間中は村内の至る所で釣りを楽しむ人が見られる。

水がええから、  
骨まで美味しく食べられるんよ

『あまご・鮎』の養殖を始めて40年になるという西村嘉之さん。しかし最初から養殖の仕事をしていく訳ではない。「もともと下北山村の美しい川が好きで、釣りも大好きで。若いころはよく近所の川に行ってあまごや鮎を釣ったの」。しかし1964年に池原ダムが完成すると、それまで当たり前だった魚たちが一時姿を消した。大好きなあまご・鮎が釣れなくなったのは寂しいが、それなら自分で育ててみよう、仕事とは別に趣味として養殖を始めたのがはじまりだった。西村さんのあまご・鮎の養殖は特別なことは何もないという。ポイントは水と日光。ミネラルウォーターと言っても遜色ない、美しい水で育てており、その水を自宅外に併設されている水槽に溜める。その水を日光に当てることで水中に酸素をつくる。「他にもコツがあるやろ言うて教わりに来る人が多いけど、感覚でやってるから教えられん。あえて言うなら、毎日魚の顔や動きをじっと観察して、今日は元気やなあとか、元気がなかったら餌の量を調整したりするんやよ。でも基本は自然に逆らわず育てるのが一番じゃのお」と西村さん。また養殖だけでなく、あまご・鮎の美味しさを知ってほしいと、甘露煮の製造・販売も手掛ける商人でもある。



2

# あまごと・鮎

AMAGO / AYU

1)  
多い時には約10万匹のあまごと鮎が泳ぐ水槽。鮎釣りには欠かせない友鮎も育てている。

2)  
あまごと鮎の寿司は新鮮なうちにうす塩でしめて、塩焼きは締めてから2時間ほどおいて焼く。



# 南朝みそ

MISO

村のお母さん達により  
受け継がれる下北山村の味噌

## What's 南朝みそ

添加物は一切加えず、下北山村産の米から出来た麹に、国産大豆・天然塩のみで作られた味噌。村内で米を準備し、絞詰めをするまでのほとんどの工程を人の手で行っている。南朝の遠祖たちが下北山村周辺に住み着いたといわれていることからこの名が付いた。

「下北山村の名物になるものを生み出した」という村からの要請を受け、下北山村の4人の主婦が『南朝みそ』づくりに取り組み始めたのが1989年のこと。それまで家庭で作られていた味噌を商品化するために三重県熊野市まで研修に行き、一から製法を学んだ。しかし、最初の頃はなかなか売れなかったという。「みんなそれまでごく普通の主婦だった。どうやって売ればいいのかも全然わからなかった」と苦笑いするのは、初期からみそ作りに関わってきた大崎邦子さん。しかし、2016年から大崎さんたちをサポートするようになった、「NPO法人サポートきなり」の協力で、状況は徐々に変わっていった。彼女らのアイデアで、パッケージを見直したり販売経路を広げていくことで、少しずつながら南朝みその売れ行きが伸びていった。メンバーの一人である小野晴美さんは「味噌は実は簡単に手作りができます。とはいっても、そこまで手が回らない人には、無添加の南朝みそを。30年来変わらない製法で、村のお母さんの手で仕込まれるお味噌をこれからも守っていきたいです」と語る。先人の努力と若者の熱意が融合した南朝みそ。手仕事を大切にした製法だけではなく、これまでの歴史の中で紡がれた想いも引き継がれている。

1) 麹100kg、大豆100kgを仕込む作業はかなりの重労働。ここでチームワークが発揮される。

2) 冷蔵庫がない時代、山仕事に行く際にマグロを味噌に一晚漬けて焼いたものをお弁当に入れたという。



すっきりとした酸味と  
ほのかに甘みで  
皮まで食べられる柑橘

## What's ジャバラ

花粉症に効果のある成分が豊富に含まれていると、近年注目されている柑橘類。原産は和歌山県東牟婁郡北山村。ジャバラは苗木を植えてから実を収穫するまで約15年かかるといわれている。奈良下北山村育ちのジャバラは、1本1本実量がいかに育てられている。

# ジャバラ

奈良下北山村育ちの

ゆずともすだちとも違うんじゃ

あまごと鮎の養殖をする西村嘉之さんが育てるもう一つの生産物が『奈良下北山村育ちのジャバラ』である。原産地である北山村に約10年間通い続けてその栽培方法を学んだという西村さん。「下北山村と北山村は山一つ隔てたところにあるいわば隣村で、天候もほぼ同じなもので、ここでも作ることができるんやよ。ただ、このほうが気温が2℃低いよって、同じジャバラでも味はちよつと違う。植物は難しいの」と西村さん。しかし養殖をする一方、ジャバラの栽培をするのは大変なのではと伺うと「ジャバラの実の丸い形をじっと見るんが好きでねえ。最初は園芸感覚で始めて、自分たちが食べる分しか作ってなかった。ほんでも作っていくうちにだんだん面白くなってきてのお。みんなが美味しいと言って食べてくれるんが何よりですわ」と笑いながら西村さんは答えてくれた。今では奥様の春子さんや村の婦人会と協力して、ジャバラの果実を使ってジャムやジュース・ボン酢・石鹸と様々なジャンルの加工品を作り、『奈良下北山村育ちのジャバラ』で特許も取得した。御年80歳を超える西村さん。そのバイタリティはまだまだ健在である。

昔ながらの味噌じゃって、  
何にでも合うのお



1) ジャバラ畑のすぐ横を清流が流れる。約300本を管理するには根気のいる作業と自然の力が必要。

2) 完熟したジャバラの皮を千切りにして実と蜂蜜を合わせて煮ると新鮮なシロップの完成。



さあでかけよう

## きなり館で買える 暮らしのおすそわけ



下北山村のお茶 (45g×5個)

540円

標高約300mに位置する下北山村は昼夜の寒暖差が激しく、良質な茶葉が育つことで知られている。化学肥料を使わず育てた一番茶の新芽のみを手摘みし加工したこのお茶は、甘みと香りが段違い。



あまごの甘露煮

540円

あまご養殖の名人・西村嘉之さんのあまごを使い、醤油と砂糖で甘辛く炊き上げた甘露煮。骨まで柔らかく煮ているため頭からしっぽまで美味しく味わえる。



百花蜜はちみつ (300g・600g)

2,500円 / 5,000円

下北山村の様々な花の蜜を集めて作られた天然はちみつ。百花蜜といわれ、喉や唇の潤い補給にも効果的。村内では4月中旬に蜂の箱を設置し、梅雨明けに蓋を開けるのが通例。



としちゃんのブルーベリージャム (200g)

670円

原材料は無農薬で育てたブルーベリーと砂糖・レモンのみ。大粒の果肉の食感が残るようにあえて粗めにつぶし、ブルーベリー本来の爽やかな酸味とフルーティーな香りと甘みが楽しめる。



下北春まな漬 (200g)

360円

肉厚の葉で濃厚な旨みとほのかな苦みが特徴の、下北山村の特産品である「下北春まな」を使った漬物。浅漬けの状態で冷凍パック詰めするので、美しい緑色をそのまま保っている。



南朝みそ (500g・1kg)

400円 / 650円

国産の大豆と塩に、村で栽培した米からできた麹を使い、昔ながらの製法で作られた味噌。まるやかな塩味で、野菜につけるディップや味噌田楽にしても美味しくいただける。

## きなり館



「下北山スポーツ公園」の敷地内にある複合施設。館内には地元の食材を使ったレストランや、ここでしか扱っていない名産品が購入できる売店、そして露天風呂も擁する大きな温泉があり、村内外から来る多くの人でにぎわっている。

奈良県吉野郡下北山村上池原282  
07468-5-2001

【売店】  
平日11:00~21:00  
土曜・日曜日・祝日10:00~21:30

【食事】  
平日・土曜11:30~21:00(20:30LO)  
日曜日・祝日11:00~21:00(20:30LO)

第2・第4火曜休



1,200円

730円

960円

奈良下北山村育ちのジャバラ  
生搾り・手作りばん酢・マーマレード  
(150ml) (150ml) (150g)

ジャバラを一つひとつ手絞りして作っている『奈良下北山村育ちのジャバラ』シリーズ。果実は生搾りとばん酢に、皮はマーマレードに。収穫後すぐの新鮮なジャバラを使用しており、添加物不使用。



吉野杉箸 (24膳)

650円

最高級の吉野杉を使った割り箸。木の繊維を見極め一本ずつ削り出して仕上げるので、手触りが良いのが特徴。子ども用や柿渋加工されたもの、お買い得パックなどバラエティは様々。

## About

## 木材

全国でも有数の林業地帯である紀伊半島に位置する下北山村では、昔から林業が盛んであった。現在では、村の森林資源を活かそうと様々な加工品が生産されている。



# 木材

TREE

相手への想いを  
橋渡ししてくれるお箸

代表の森岡誠さん。以前は大阪のビジネスの中心地・本町で働いていたバリバリのビジネススマンだった。そんな誠さんが、奥様の直美さんの地元であるこの村に移住してきたのは、32歳の頃。以来、独学で箸づくりを学び、手作りの高級箸の製作に取り組んでいる。「質の良い木を使うとわずかしかならば使えないもんだけど、吉野杉は木目がすっと伸びるよう、木を育てる段階から計算されているから、美しくて丈夫なの特徴なんよ」。箸を飾る手作りの箸袋は直美さんが手作りしたもの。この箸には森岡ご夫妻の真心が込められている。



有限会社はし吉

奈良県吉野郡下北山村佐田621

07468-6-0201

8:30~17:00

日曜日・祝日・年末年始休



吉野杉箸

吉野の木の魅力に  
取りつかれて

木のぬくもりを五感で感じてほしい

木の自然な形を活かしたオーダーメイドの家具が人気の「スカイウッド(株)」。同社は2018年5月から新しい事業として製材業をスタートした。村では木の価格の下落から林業を営む人が激減している実情があり、代表の本田昭彦さんは、村の林産加工施設の指定管理を引き受けた。「僕は埼玉県生まれですが、下北山村の美しい自然に魅了されここにやってきました。先人が残した山や森をこの先もずっと残していきたい。それが僕がこの村にできる恩返しであり使命だと思っています。森と共に生きる本田さんの挑戦は、まだ始まったばかりである。



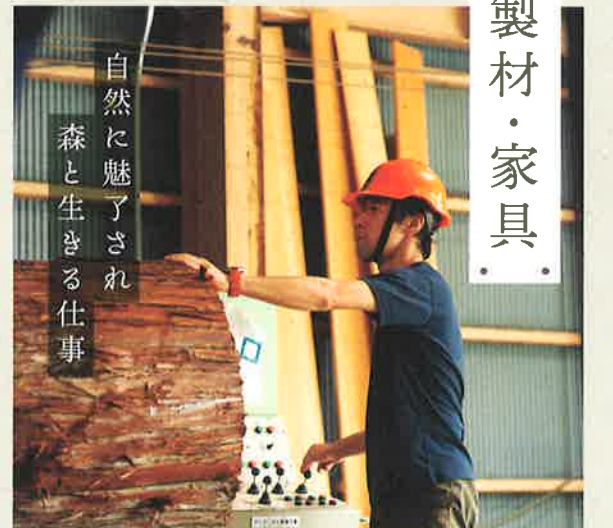
スカイウッド株式会社

奈良県吉野郡下北山村池峰227-3

07468-5-2480

9:00~17:00

不定休



製材・家具

自然に魅了され  
森と生きる仕事

木製遊具は丈夫でぬくもりがある

以前は森林組合に勤めていた大上良平さん。もともと木の扱いには長けていたが、息子さんのために余った丸太でブランコを手作りしたのがきっかけで、「ほんの小遣い稼ぎの感覚で、ネットで販売するようになりました」という木製遊具づくり。デザインに可愛さだけでなく、安全な上に低価格な大上さんの遊具はたちまち評判を呼び、看板商品のブランコは累計7000台を超えた。最近では、息子の快斗さんも仕事を手伝うようになったそうで、初心者マークをつけて走るトラックが今は頼もしい。その姿を見る良平さんの表情は、とても誇らしげだ。



株式会社ウッドウォームズ

奈良県吉野郡下北山村下池原438

07468-2-0087

10:00~16:00

土曜・日曜日・祝日休



遊具

子ども達が安全に  
木と触れ合うために



「よかったら、もらってたもれ」

下北山村の深い森が源流を磨き、  
食物を豊かにする。

そして、

かつては村を支えた産業が  
盛んだった場所。

森に生かされ、

森とともに生きてきた人々は、

贅沢をせず、今あるものを丁寧 to 育てている。

そんな暮らしの中には、

優しくも少し控えめな愛が溢れている。

下北山村役場 地域創生推進室

〒639-3803 奈良県吉野郡下北山村寺垣内 983

TEL : 07468-6-0001 FAX : 07468-6-0377

