



# 鳴 沢 の

## 美味しいを

## 知りたい貴方へ

本冊子は、鳴沢村・山梨大学包括的連携協定に基づき、令和元年度共同研究「鳴沢村における地域資源の観光活用手法・体制に関する調査研究」の一環として作成した。作成は、菊地淑人（山梨大学准教授）・岩田美耶（生命環境学部4年）指導のもと、地域課題解決科目「農山村資源を活かした観光地域づくりの実践」における以下の受講生が担当した。  
千葉真理奈（生命環境学部地域社会システム学科3年）／曾根愛海（同2年）／赤池友吾・伊藤彩香（同1年）／吉満翔平（工学部機械工学科2年）

前略

こんなふうにご手紙を書くのは初めてですね。  
私たちは、あなたの雄大な姿を毎日目で  
追いかけるばかりです。いつも見守ってく  
れてありがとうございます。

あなたの怒りのせいで降り積もった火山灰。  
でもその土地で育てられたおかげで、豊潤  
な甘みが育まりました。

あなたの背の高さから生まれた寒暖差。  
寒さを耐え抜くやわらかさを身につけました。

あなたの胎内を流れる、優しさに溢れた水。  
乾いた私たちに豊かな癒やしを与えてくれ  
ました。

私たちはあなたに育てられたからこそ、  
こんなに立派に育ちました。

感謝してもしきれないほど感謝しています。

草々

鳴沢村農産物一同

富士山 様

# 美味しさに感動して キャベツ農家になりました。



## 「うまも中身もパンパン」

「高原野菜」と書いて「キャベツ」と読みたくなるほど、キャベツは高地に適したイメージがある。標高一〇〇〇メートル超え、ポテトチップスの袋がパンパンに膨らんでしまうほどの高地にある鳴沢村は高原野菜の生育にピッタリの場所である。昼夜の寒暖差が大きく、富士山の恵みをたっぷり受けて育ったキャベツは甘みが強くてみずみずしい。

二〇一七年には、四八ヘクタールの畑から一三七〇トンの夏秋キャベツが作られ、村一面に青々と広がるキャベツ畑は鳴沢の風物詩ともいえる。

## キャベツに魅せられ…

「東京にいた時、親が野菜を送ってくれ、その美味しさに気づいた。自分で野菜を作ってみようと思った。」キャベツ・とうもろこしの若手生産者のひとりである渡辺秀明さんは言う。

渡辺さんは料理人として東京有名店に勤務したのち、地元・鳴沢の野菜、特に実家が家業として栽

培っていたキャベツの魅力を再認識し、鳴沢に戻りキャベツ農家に転身した。現在、鳴沢小学校裏で「旬菜 秀」も経営し、野菜の生産から調理までを自ら手掛けている。もとは穀物類の生産が盛んであった鳴沢で、キャベツの生産が始まったのは一九五〇年頃。その後、生産は拡大し、村の主力の農産物へと成長したが、世代交代は難しく、農家の高齢化は深刻な問題だ。小規模な区画の畑地が多い鳴沢では機械の導入も難しく、重いキャベツは重労働となってしまう。そうしたなかでも、村の農家さんたちは日々美味しいキャベツの生産に励んでいる。キャベツの重みは農家さんの想いと重なってくる。

## 鳴沢キャベツといえど

### 一種類じゃない

今まで、キャベツはキャベツとか思っていた。しかし、渡辺さんによれば、キャベツの品種は一〇〇種類もあるそうだ。年に五、六種類作っているが、品種は違えど鳴沢で作ったキャベツはすべて鳴沢キャベツとして扱われる。鳴沢の気候や風土にあった品種

を選ぶが、それも連作障害や気候の移り変わりなどのなかで、適応する品種が次第に変わっていく。常にさまざまな品種のなかから最も栽培しやすく美味しい品種を探して、生産にトライしているという。こんな努力が美味しいキャベツに結びついている。

## キャベツ、上手に使ってる？

よく食べるキャベツ料理はホイコーロという渡辺さんに、重いキャベツと軽いキャベツ、どちらがよいか聞いてみた。すると、「炒めたりするなら重いキャベツ。生で食べるなら軽いキャベツ。」という答えが返ってきた。

そういえば、鳴沢の地元のみなさんに話を聞くと、キャベツを生で食べることをよく勧められる。それだけ鳴沢のキャベツは柔らかかく、刻むだけで食べられるのである。添えるのはマヨネーズだけではない。鰹節をかけて醤油を少し垂らすという粋な食べ方もある。地元の農家さんがとっておきの食べ方を教えてくれた。まずは、キャベツを縦に切るのでなく、横に切る。すると、上半分は芯が

なく、下半分は芯が残る。上半分は生で、下半分は炒め物やスープで食べれば無駄がない。当たり前だがなかなか思い浮かばない、キャベツ産地ならではの知恵である。これを知った以上、もうキャベツを縦に切ることはないだろう。

横半分に切ってね!



## ブルーベリーと歩みを共に

鳴沢のブルーベリーに人生をかけた二人の実業家がいる。「なるさわブルーベリー」応援隊の創始者である渡辺亨さん、鳴沢のブルーベリーの魅力に惚れ込み、脱サラして販路づくりにも挑む村田龍介さんだ。

なるさわブルーベリー応援隊は、鳴沢のブルーベリー農家の若手後継者が村のブルーベリーの行く末に危機感を抱いたことではじまった。ブルーベリー加工品開発・販売力の強化を通じて、鳴沢村のブルーベリー産業の活性化を目指すプロジェクトである。次第に村の外からも協力者が現れ、活動は発展し続けている。

渡辺さんは言う。「鳴沢村のブルーベリーは粒が大きい。寒暖差が激しい環境で育つから、旨味や糖度はもちろん、酸味も増して味が良いものになる。ただ、鳴沢村にある二八軒の農家のうち、後継者がいる農家は一軒もない。このままだと――」

## 十年以内に廃業してしまふ

ブルーベリー農家は高齢者問題に直面している。ブルーベリー栽培は、枝の剪定作業や害虫駆除作業に一本あ

たり二〇分はゆうにかかる。それに草取り作業なども加わると、かなりの手間と労力がかかるため、高齢者化の進行はブルーベリーの衰退と同義であった。

ほとんどの農家がほかの作物の栽培やほかの仕事との兼業でブルーベリー栽培を行っているうえ、ブルーベリーの収穫はわずか一か月ほどであることから、効率的な販路がなければ途絶えてしまう産業なのだ。

また、ブルーベリーは生食の消費のみでは需要が少なく、一年を通じて食べてもらい、再び消費を生み出すには、魅力的な加工品の開発とその販路拡大が不可欠である。

## 「もったいない」からの脱却

鳴沢村のブルーベリーの生産量は多く、年間四二トン程度が収穫できる。しかし、収穫量の半分程度は摘み取りきれずに木から落ちてしまっているのが現実であり、その光景はまるで真っ黒な絨毯である。出荷した売れ残りと合わせると、毎年二三トンのブルーベリーが廃棄されている。

そこで、「あますつハイ、ゼリーやプリンをはじめとした、加工品の生産に熱を注いできた。

さらにUCCフーズと提携して新商品の開発に着手している。

このような振ぐましい努力により、廃棄されていたブルーベリーの販路を着実に広げている。

## 夢をキッチンカーに乗せて

渡辺さんは言う。「まず、知ってもらうこと。これが買ってもらおうことへの第一歩です。」

鳴沢産ブルーベリーを普及するため、彼らは攻めの一手を繰り出した。都内や関東圏を視野に、キッチンカーで鳴沢村のブルーベリーを宣伝・販売を始めようとしている。

キッチンカーでは、生食用のブルーベリーはもちろん、前述した様々な加工品を販売する予定だ。加工品消費を増やすことから、ブルーベリーの収穫量を増やし、無駄なく使うことへ繋げることが狙いである。

鳴沢村の農家の思いを乗せたキッチンカーは、未来へ向かってスタートを切った――



使えないところが見当たらない。

万能食材ブルーベリー

# 野沢菜じゃないよ。 な・る・さ・こ・わ・菜！



もぐもぐ

## 秘められし伝統野菜

鳴沢村には鳴沢菜と呼ばれる伝統野菜がある。京都の壬生菜、長野の野沢菜と並んで日本三大菜っ葉のひとつともいわれる。村では江戸時代から栽培されている長い歴史を持つ野菜であることに加え、葉だけでなく、株まで食べられる万能野菜である。

日本三大というものの、生の鳴沢菜にお目にかかれるよそ者はあまりいない。なぜなら、一般的に道の駅で流通しているものは漬物や炊き込みご飯の素など、加工されたものだからである。生の新鮮な鳴沢菜を購入することはまだまだ道の駅に出荷されているなど、よほどラッキーでなければ叶わない(葉については事前予約により道の駅で購入可能)。鳴沢菜の無にいたっては、そもそも葉の副次的な収穫物であるため、出荷できる大きさなのかは収穫しないとわからず、収穫量も多くないことから、ほとんどが地元で消費される貴重な逸品である。

このようにレアな野菜の魅力は、地域を一步出ると埋もれてしまう。

## オンリーワンへの第一歩

鳴沢菜のもつ魅力は目の目を見ないままだが、そうは言っていられない事態が地元では起きていた。地域に愛されてきたこの野菜は、年々、生産量が減少し、存続の危機を迎えているのだ。そのうえ、鳴沢菜の種だけが村外で販売されるなど、看過できない問題が生じている。

そこで、JA鳴沢村を中心に、山梨県、鳴沢村、さらには地元農家が協力して、鳴沢菜復活に向けて取り組みを始めた。そのためのツールのひとつが、農林水産省が主導する「GI」(地理的表示)保護制度への登録である。

GI制度とは、伝統的な生産方法や気候・風土・土壌などの生産地特性を活かした産品を保護するための制度である。この制度に登録されることにより鳴沢村で採れた鳴沢菜のみ、真の鳴沢菜と名乗ることができ、登録に向けて、衰退した鳴沢菜の生産量を回復させるために畑をつくった。村のベテラン農家さんを中心に、週末にはJA



A職員も汗を流す。

平日は広報を担当するJA職員の渡辺ミホさんもそのひとりである。渡辺さんはいう。

「村とJAと県が協力して登録に向けて頑張っています。GI登録でいろいろな人に鳴沢菜を知ってもらいたい。」

鳴沢菜の収穫風景は美しい。鳴沢菜が林立した風景は、葉・株が収穫されるにつれて気持ちが良いほどにフラットになっていく。収穫が終わると、それを力持ちのお父さんが定められた重量の束に結わえ、トラックに乗せていく。目分量でやっているようで手際よく基準値に収めていく様子は、経験が成す業である。こうした農業従事者の連携によって、鳴沢菜の流通は成り立っているのだ。

## 鳴沢菜の煮浸し

- ①鳴沢菜、油揚げをひとくち大に切る
- ②ゴマ油でさっと炒める
- ③材料が浸るくらいに砂糖と醤油を入れる
- ④盛り付けてできあがり



## 美味しさの秘密基地

道の駅なるさわ近くの交差点を南に下ると、ぼつんと佇んだ倉庫がある。その裏にある小さな建物が、鳴沢村の農産物を使った加工品生産の重要な拠点である。パンツ、パンツとリズムカルに音が響くその場所では、「鳴沢樹型の里加工部」に所属する地元のお母さんたち七、八人が、日々作業をこなしながら楽しげに会話を繰り返している。そこで作られているものは、鳴沢おやき、鳴沢まんじゅう、味噌、炊き込みご飯の素、キムチなどさまざまである。ここで生産された商品は道の駅で販売される。

## 口福の七変化、おやき

鳴沢の名物であるおやきは、地元の方のみならず観光客が県外から買い求めに来るほどの人気商品である。専用に味付けされた餡を生地で丸く包み、最後に押しつぶして作られる。味は五種類。鳴沢の野菜を

堪能したい人には、鳴沢産キャベツ、人参、鳴沢菜が入った賢い野菜ミックスがおすすすめ。ツリーリングの長旅で疲れたライダーには、甘いあんこが大人気だ。鳴沢産の完熟かぼちゃを甘さ控えめに味付け、ほっこりする優しい味と評判のかぼちゃのおやき。樹型の里の方々がか密かに推している切り干し大根は一度食べるとリピーターになるほど美味しい。こうした四種類を抑え、圧倒的に人気なのは鳴沢菜がぎゅしり詰まったおやきであり、ピリリとした辛さがクセになる。鳴沢菜が採れない時期にも提供できるように、餡を冷凍保存するという工夫を凝らしている。

## 無添加の賢沢

あつあつのおやきを半分に割ると、湯気とともにいい香りが立ち上り鼻孔をくすぐる。口いっぱい広がる素材の味は、どこか懐かしい感じがする。心温まる作り手の想いが味に凝縮されたようだ。



お母さんたちに美味しさの秘密を尋ねると、「無添加」ということばが幾度となく繰り返される。「添加物の代わりにたくさんの愛情を入れています」とお母さんたちは満面の笑顔で話す。そこに、安心安全、そして素材本来の味を大切にしている作り手の想いが表れている。素材の味であるため、自分なりのアレンジをして楽しむことができる。

添加物が入っていないため、出来上がったおやきは長期保存できない。売れ行きや在庫の数をしながらお母さんたちの長年の経験に基づいた知識と勘によって、種類と量をその都度予測して作っている。

化学調味料が多用される時代、お母さんたちが大切にしている「無添加」で作られた商品は、贅沢なものとして多くのお客さんに受け入れられている。

## 樹型の里の生い立ち

「鳴沢樹型の里加工部」は一九九七年に「鳴沢村農協加

工部会」として発足した。今も人気であり、道の駅なるさわでもできたてを食べることができる鳴沢おやきは、発足まもなくから続く商品である。

「一〇一五年には現在の場所に加工場を新設し、さらに翌年に「鳴沢樹型の里加工部」としてJ Aから独立して現在に至っている。

道の駅の販売のほか、インターネットでも通信販売を展開している。おやきの知名度を高めるために、テレビ取材や若者のインターネット(SNS)を使った情報発信を促している。鳴沢村がより多くの人や活気、笑顔で溢れることを願いながら、今日もその愛情を惜しみなく注いでいる。

添加物は一切なし！  
おやきに入っているのは愛情だけ(笑)

