



日本 信州 山村
筑北の
お百姓

はじまり、
はじまり。

筑北村役場発行



の畑にも浅い緑や淡い桃色がひとつ、ふたつ。遅い春の訪れとともに、新たな「種」が芽吹きました。日本のまんなか、長野県。そのまたまんなかに、ハート型をした村があります。およそ100キロ四方に5000人程が暮らす、筑北村。ここに暮らす人々はみんな、ひとりひとりがそれぞれに百の生業を持ち、たくさんのおいしいものを生み出すお百姓。昔ながらの古き良きやりかたと、現代的で効率的なやりかたを上手に組み合わせ、個性あふれるお百姓しごとを全うしています。いのちの力を冬に蓄え、芽吹き春が訪れると、「筑北のお百姓」たちもいっせいに腕まくり。春の忙しさを楽しみながら、着こちのいいシャツにこなれたジーンズ姿で「職業は、お百姓です」と笑います。百の手しごとから百のものをづくり、暮らす。あたりまえだったはずなのに、今では貴重になってしまった暮らしかた。それが、ここ筑北村では豊かに続いているから、その意味を、価値を、全国に発信したい。だから、「筑北のお百姓」プロジェクト、はじまります。まずは、個性のな6組の「筑北のお百姓」の「いま」を、ご紹介します。



北アルプスの谷あい、百の生業に生きる村あり。

水墨画のような、色のない景色。山の峰に囲まれた村の冬は、まるで眠りについたように静かでもの憂げ。どこに行くにも峠を越えなければならぬ、谷あいの村。けれど、だからこそ受け継がれ、守り通された大切なものがたくさん残る。そんな、おとぎばなしのような村の話を始めましょう。お山に春霞が立つころには、

北アルプスの谷あい、百の生業に生きる村あり。

はじまる。

プロジェクト

筑北のお百姓

日本のまんなか、長野県。そのまたまんなか、筑北村。

自分で食べるものは、自分でつくる。そんなあたりまえの幸せ。冬の寒さがあるから、春の暖かさがある。冬は、大事な眠りの季節。変わらないもののおもしろさ、変わりゆくもののおもしろさ。



筑北のお百姓をご紹介します



桜のお百姓
久保田昌志さん

こころを咲かせる、 都で人気の村の桜。

「桜の花が嫌いな日本人は、いないでしょうか？ 桜ってのは、特別な花なんだ」ニカッと久保田さんが笑います。山の中の傾斜地。ここでできる農業はなんだろう、という問いかけから始めた桜の栽培ですが、先人に助けられ、元々の旺盛な探求心に突き動かされ、品質はぐんぐん向上。昨年の冬に六本木で飾られた久保田さんの桜はとともにもきれいで、道行く人がみんな足を留めていました。

久保田さんが育てているのは、冬から春にかけて咲く啓翁桜。お正月や春の祝いの場面に大人気の花材です。久保田さんは、いちばん花が咲いてほしい枝の先に花を咲かせる名人。その姿の良さ、色の美しさに、たくさんの華道家やアーティストが魅せられています。

「何のために桜が咲くか。それは、生きるため。そのいのちを繋ごうとする力」を少しでも利用させてもらうのが、俺の仕事なんだ。桜に無理をさせ過ぎたら、だめ。例えば11月や12月に花を咲かせることもできるけれど、桜の生きるサイクルを考えればその時期は休ませなくちゃいけない。そうすることで、健やかできれいな花を咲かせてくれるんだ」

まだ固い蕾の枝を、久保田さんはナタで切り出してゆきます。切り出された枝は、作業場の中でゆっくりと時間を掛けて目覚めます。可憐な桜色に、人々の笑顔もほころぶことでしょう。

啓翁桜
枝の先端部にバランスよく咲いているのが久保田さんの桜の特徴。有名な華道家や空間アーティストの間でも評判。



3ヘクタールの畑で3,600株の啓翁桜を栽培。初夏の頃、新芽の時期に、枝に環状剥離を施し、葉芽を留めて花芽をつくる。「お祝いの場やハレの日に、桜の花が咲いている。その嬉しい楽しさが分かるから、もっともっときれいに咲かせたいな、と思うんだよ」



米と雑穀のお百姓
嶋田幸夫さん・坂井清香さん

筑北村に移り住んで、 教わった農業を また、次の人たちに。

雑穀畑で麦踏みをするふたり。ダルマストープで焼いた長芋を頬張るふたり。就農里親制度によって師弟となつたふたりは、まるでほんとの親子のよう。筑北村に地域おこし協力隊としてやって来た坂井さんが村への定住を決めたのは、嶋田さんとの出会いが大きかったそうです。「祖母の家と想い出が遺された筑北村。住んでみて本当に好きになつたけれど、本気で定住しようと思ったのは、嶋田さんが背中を押してくれたから。有機栽培の雑穀やほけかけ米を、ちゃんと儲かるから、一緒にやろう」と言ってくれた。女ひとりの農業のやりかたと生活の糧の得かたを、嶋田さんが教えてくれたんです。

そうして立ち上げた「雑穀ファーム」。嶋田さんがひとり続けて来た雑穀栽培を、坂井さんを中心にした複数の農家をつくるグループでの栽培に転換し、多種類多品目の商品を実現しました。「わたしもね、もともとは移住者だったから。何が不安で何が心強いのか、そりゃあ身に染みてます。坂井さんは、最初から『やりたい！』っていう意志がはっきりしていたから、その意志を実現するための手助けをしているに過ぎないんだけどね。『雑穀ファーム』はまだまだ始まったばかり。今は苦労も多いだろうけど、坂井さんのような若い人が、昔のやりかたに習いながらうんと新しいことにも挑戦する。そういう姿こそが、これからのお百姓の姿ですよ」



「わたしたちの仕事は、『つくって出荷しておしまい』じゃない。そのおいしさや良さをちゃんと分かってもらって、楽しんでもらうことが仕事。だから、畑仕事はもちろん、雑穀を使ったレシピの研究やパッケージデザインなども頑張りたいと思います」と坂井さん。

ほけかけ米と雑穀ミックス
伝統的な「ほけかけ」で天日干した無肥料・無農薬栽培のほけかけ米。雑穀ミックスは紫米、もち米、押し麦、きび、黒ごまの五穀。



炭焼き復活、クヌギも喜ぶ山仕事。

菊炭のお百姓
鬼熊芳明さん

「元々、おやじが炭焼きをしてたからな」
飄々とそう言いながら、鬼熊さんは窯の中の温度を測ります。現在、700℃近く。立ちのぼる煙がだんだん青みがかってきて、それが消えたらきれいに燃え尽きた合図。すぐさま窯を密閉し、真空状態に赤く焼けた炭がゆっくりと冷えて、まるで菊の花のような断面が美しい菊炭になるのです。

「茶の湯には欠かせない菊炭。その素材となるクヌギが、この山にはいっぱい生えてるんだ。一度は廃れた炭焼きだけど、いい素材があって、求めてくれる人があるなら誰かがやらなくちゃ、って。試験的に造った窯でも、まんまるの断面にきれいな放射状の割れ目が走ったいい菊炭ができた。だから今度は、もっと大型の窯を組んでやってみるんだ」
仲間とともに、古くて新しい炭焼きを。漆黒の炭に、男たちの決意がこもっています。



菊炭
外皮が残り、真円に近い断面に放射状の花模様が見える高級品。消臭剤やインテリアとしても人気。



これまでは活かしどころが見つからなかったクヌギを素材に、村の新たな産業づくりを行う。次世代に引き継ぐお百姓の仕事。



じいちゃんを継ぎ、仲間たちと創る。

小学生の頃から、祖父である三輪和美さんの畑仕事をそばで見て、手伝っていた小松さん。
「じいちゃんのを継ぎたい、という気持ちには卒業文集に『将来の夢は農業』と書いた時から決まっていたんだと思います」

三輪さんは、村内でも有数の米農家。そのベテランの仕事の間近で体感しながら、農高・農大で近代的農業を学び、新しい農業の在りかた、筑北の生きかたを実践している小松さん。後継ぎのいない農家さんたちから託された耕作地も多く、村全体から孫のように可愛がられ、頼りにされています。
「じいちゃんたちから見たら、常識はずれなこと、危なっかしいところもあると思うんです。でも、挑戦しなければ、新しい成功もない。今は、大学と一緒に学んだ仲間たちと農業起業することが目標。そして夢は、食卓の料理ぜんぶが筑北村産になることです」

五 蕎麦のお百姓 小松知寛さん

蕎麦
蕎麦の栽培は20年ほど前から。粒ぞろいの蕎麦の実はもちろん、つなぎとなる小麦粉「ゆめせいき」も栽培。



小松さんが育てた蕎麦は、村内の「そば処さかい」で挽きたて・打ちたて・ゆでたてを味わうことができます。

四 アスパラガスのお百姓 一ノ瀬賢一さん

アスパラガス
4年ほど前から栽培を始めたアスパラガス。甘く柔らかく、香りがいい。ハウスの中ですくすくと成長。

きれいでこわい、天空の農園から。

北アルプスの稜線に開かれた、天空の大地。標高900mの場所にある一ノ瀬さんの農園は、開放感を通り越して畏怖をおぼえるほどに広大です。
「ここで生まれ育ったわたしでさえ、夜は怖いくらいです。真っ黒な空から星が落ちてくるようで、きれいでこわい。幼い頃から、そんな気持ちはずっと抱いていました」

昭和20年に開拓が始まり、今では白菜の一大産地となった東山地区。中でも一ノ瀬さんのつくる白菜は、その甘さや瑞々しさでも大人気となっています。そのおいしさは、やはりこの環境ありき。肥沃な火山灰土の土壌に、澄んだ空気。さらには風の通り道にもなっており、「春一番家が揺れる」と一ノ瀬さんが笑うほど。こわいほどにきれいな自然と、好奇心旺盛なお百姓魂とが、おいしい野菜の源になっているのです。



丘の上の広大な3ヘクタールの農園を家族で切り盛り。白菜やレタス、キャベツといった葉物野菜を時期によって作り分けしています。



六 郷土料理のお百姓 山越友子さん

五穀玄米ごはん
もちもちとした食感と香ばしい風味が特徴の発酵玄米を使ったごはんは、身体にもやさしい「ふるさと飯」の定番。

わたしはシエフではなく、ジユフなんです。

山越さんがつくる郷土料理は、筑北村の今を生きる郷土料理。昔から食べられていた素材や料理法を正しく継承しつつ、現代っ子にも素直にのびのび、家庭で作ろうと思える味わいを提案しています。
「例えばおやき。灰の中で焼くのが昔ながらの筑北のやりかただけれど、いつしか長期保存の必要がなくなると、お年寄りや子供にもおいしく食べやすい、今の蒸すスタイルが主流になりました。そういうおいしさや優しさが郷土料理を変えるのなら、それはそれで新しい郷土料理のかたちだと思えます」
山越さんが切り盛りする「ふるさと館」は、地元食材と出会える村の社交場。「筑北のお百姓」たちが作ったお米や野菜を使った家庭的な味が楽しめます。「筑北に暮らす人がつくり、食べる料理はみんな筑北の郷土料理。シエフではなく、ジユフ」が作る料理を、伝えていきたいです」



「筑北のお百姓」たちがつくれた米や野菜をたっぷり活かした、毎日でも食べたい家庭的な味わいの定食や丼が愛されています。





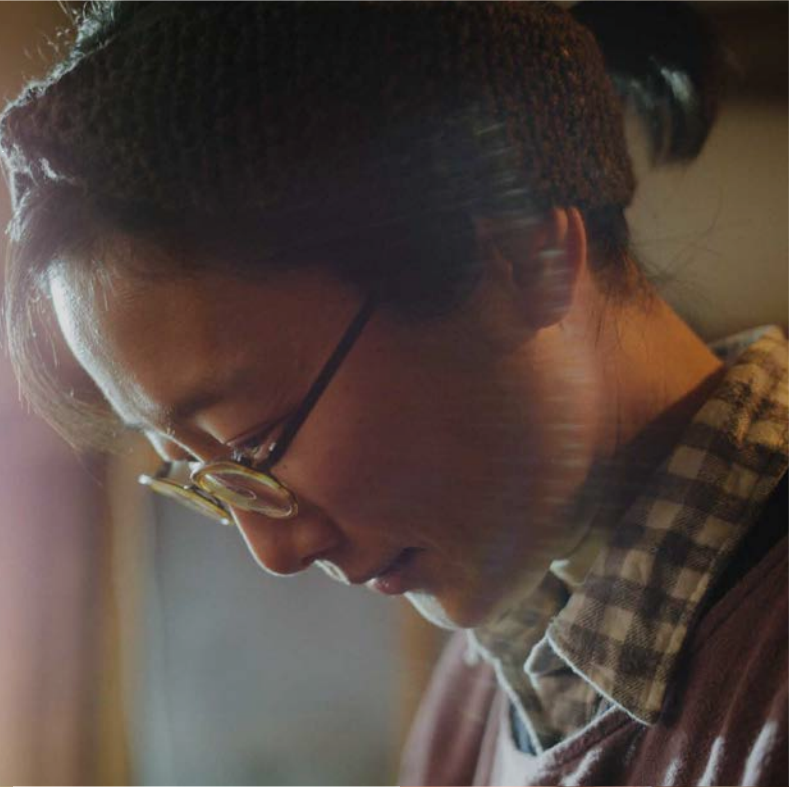
自分で食べるものだから、子供たちを育てるものだから、安心でおいしいものだけをつくる。そんな『筑北のお百姓』の食卓には、「いただきます」と「ごちそうさま」があふれています。お米を作ってくれた叔父ちゃん夫婦に、野菜をおすそ分けしてくれたお隣のおばあちゃんに。料理してくれたおかあさんに。大きな大きな筑北村の自然そのものに。すべてのものに感謝して、今日もごはんを食べるのです。

- おしながき
- 一、五穀米おにぎり
はせかけ米おにぎり
土鍋で炊いた五穀米と
はせかけ米をふんわり握って。
 - 二、おやき
手づくり生地に野菜菜、
なす味噌、あんこがばんばん。
 - 三、白和え
豆腐の和え衣にエゴマを
たっぷり入れて香ばしく。
 - 四、せんまいと
豚穴きしんの煮物
塩漬のせんまいを戻し、
身欠きしんとコトコト。
 - 五、野菜茶の漬物
秋に仕込んだ野菜菜が、
乳酸発酵して食べごろに。
 - 六、冬野菜と手打ち
うどんの鍋
キノコもたっぷり、打ちたて
のうどんと味噌仕立てに。
 - 七、林檎ときびの
コンポート
林檎の甘酸っぱさ、きびの
ふちふち食感が活きてます。

たべる



つくる



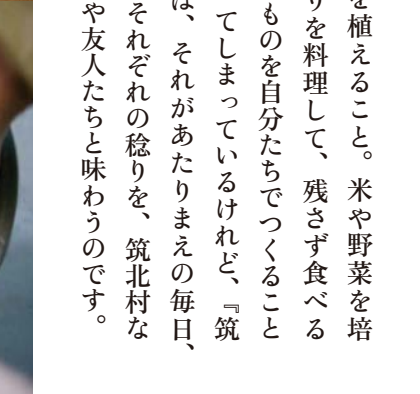
一緒に台所に立つ山越さんと坂井さん。野菜の切りかたひとつで味が変わること。えごまやクルミで甘さやこくを加えること。あんこにはちよび砂糖を入れること。語り継ぐ、つくり継ぐおいしさのコツや知恵は、こんな日常から生まれます。



土を耕し、種を蒔き、苗を植えること。米や野菜を培うこと。そうした日々の稔りを料理して、残さず食べる。——自分たちで食べるものを自分たちでつくること。今ではとても難しくなっていますが、それがあたりまえの毎日、あたりまえの幸せ。春夏秋冬それぞれの稔りを、筑北村ならではの料理で、大切な家族や友人たちと味わうのです。



お手製の漬物やお惣菜などをタッパーにぎっしり詰めて持ち寄る、おばあちゃんたちの「お茶っこ」。楽しい楽しい情報交換の場です。料理上手なおばあちゃんたちがつくる野菜菜漬やおやき、干し柿におかきなどは、筑北村ならではの工夫やオリジナリティがいっぱいなのです。



筑北村かわら版

『筑北のお百姓』には、未経験から農業を始めた人や、
期間限定で遊びに来ている人もたくさんいます。
「おもしろそうだな」と感じたなら、こんな制度も利用できますよ。



住

空き家バンク

空き家の買い手・借り手を
一手におまかせ。

空き家を売りたい・貸したい所有者の方と、筑北村
に住みたい方の橋渡しをするのが「筑北村空き家バ
ンク」。村内の空き家情報を提供するとともに、移
住や定期滞在をお考えの方に役立つ情報を発信して
います。詳しくは村のウェブサイトをご覧ください。

青年就農給付金

筑北村で農業を始めたい人を
しっかり応援します。

新規就農を目指して県農業大学校や里親農家等での
研修を受ける方を対象に、年間150万円（最長2年
間）が給付される「準備型」。既に新たに農業経営
を始めた方等に対して給付金（年間150万円、最長
5年間）が給付される「経営開始型」。どちらも詳
しくは農林水産省のウェブサイトをご確認ください。



伝

長野県新規就農里親制度

農業の技術やノウハウを
熟練のお百姓から継承できます。

新たに農業を始めたい方にとって心配なのは、実践
的な技術の習得や、就農のための農地・住宅等を確
保すること。その課題を、専任の就農コーディネ
ーターと「里親（農業者）」として登録された熟練農
業者の方とでプラン作成&サポートし、就農までの
課題をひとつずつ解決していきます。



営



筑北の
お百姓の

『筑北のお百姓』のロゴについて
お百姓は百の生業を持つと言われます。
田んぼに畑、花木など筑北村の様々な生
業を図形化し、お百姓の「百」として象
りました。このマークには、お百姓とし
て生きる決意や誇りが込められています。

お問い合わせ/筑北村役場 総務課
〒399-7501 長野県東筑摩郡筑北村西条4195番地
TEL.0263-66-2111 FAX.0263-66-3370
<http://www.vill.chikuhoku.lg.jp>

筑北村

検索



筑北村らしい ブランドづくり。

筑北村は、小さな谷の村
です。農地も広くはないし、
派手な観光スポットもあり
ません。それでも、農産物
をひとつひとつ丁寧に作る
ことだけは誰にも負けませ
ん。まじめすぎるほど、ま
じめに。「自分たちの子供
や孫に食べさせたい」と思
える、安全で高い品質の農
産物づくりが、ずっと変わ
らぬ筑北村の農家たちの
モットーです。その真っ直
ぐさこそが、より多くのお
客さまに喜んでいただける
ための道だと信じているの
です。

新しい筑北ブランドであ
る『筑北のお百姓』は、そ
んな熱い思いを知っていた
だくためのもの。半世紀以
上の経験を持つ大ベテラン
から始めたばかりの若手、
そしてこれから筑北村で農
業を始めたい、と考える人
までを含めた大きな輪が、
『筑北のお百姓』です。
これからも、常に新しい
取り組みに挑戦し続けます。
お客さまの笑顔、思い浮
かべながら。

管理するひと

マネジメント部門
就農支援・農業技術指
導、品質管理・販売管
理など幅広く、筑北村
の農業の品質向上を目
指す人たちです。



お客様と つなげるひと

マーケティング部門
村の農産物を広く知っ
ていただくために、宣伝
から商品開発まで幅広く
お手伝いをする人た
ちです。



『筑北のお百姓』 新しい農業へ 取り組みます。

売るひと

販売部門
筑北村の農産物に愛情
を持ち、大事に販売す
る人たちです。顔の見える
販売を心がけます。



作るひと

生産部門
筑北村の農家の皆さん。
品質にこだわり続け、頑
なにこの村の農業を守っ
ている人たちです。



買うひと

消費者・仲卸
筑北村の農産物を買っ
ていただくお客さま。味と
品質を大事にしつつ、農
村との交流もお楽しみく
ださい。

