

TAKE
FREE

vol.19

暮らしの発酵 通信

発酵特集 氷見の宝物〈こんかいわし〉



春一番が「そろそろコートを脱ぎなよ」って吹き抜ける頃、自然は来たるべき緑の季節に向けて少しずつ命の声を上げ始める。

寒暖差や気圧変動が大きく、体調を崩しやすい季節。自分の心身と向き合い、心踊る春を楽しむ支度をしよう。体が喜ぶごはん、心までぼかぼかになる温浴、深い眠りにいざなう快適空間、暮らしの発酵ホテルには一人がうれしい時間がある。

春風の心地よい沖縄で、
新たな自分へ。

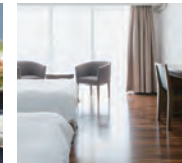
やっほー、
やっほー、
わたし。

春
ひとり
旅



暮らしの発酵通信読者限定
✿ ひとり旅プラン ✿
2,000円宿泊クーポン
クーポンコード: **hako19**
2024年3月31日まで有効
*オンライン予約の際に使用

ぼっかぽか 温浴 体が喜ぶ 食事 くつろぎの部屋 癒しの施術



EM WELLNESS
暮らしの発酵
LIFESTYLE RESORT

お問合せ 098-935-1500

プランの詳細・
ご予約はこちら





神々が降り立つ島(久高島)が臨める知念岬(沖縄県)

暮らしの発酵通信 vol.19

海から来るもの、海へ還るもの。

食を見つめ、自然と対話し、いのちのつながりを大切にしてきた方々取材して、「私たちは大いなる循環の中で生かされている」ことを教えていただきました。



暮らしの発酵

編集・文 里菌かこ 企画・発行 株式会社EM生活
 写真 鈴木綾 愛知県名古屋市長区極楽 5丁目148番地
 デザイン 宮城クリフ info@kurashinohakko.com
 表紙イラスト 山里美紀子 協力 EMウェルネス 暮らしの発酵 ライフスタイルリゾート

暮らしの発酵通信は無断での転載と転売を禁止しております。

02 氷見の宝物〈こんかいわし〉
有限会社柿太水産
柿谷政希子さん

08 食でととのう人と海
ととのえ食治療人
吉野雄司さん

12 音を楽しみ地球とつながる
〈FUJI ROCK FESTIVAL〉
オムニインターナショナル株式会社
宇野雅己社長
株式会社EM生活
長谷部孝さん

16 いのち・つながる・エイサー
平敷屋エイサー保存会
新里正幸会長 宮城松生顧問

20 発酵パワーでうま味倍増！
こんかいわしのジャーマンポテト
一般社団法人発酵ライフ推進協会札幌校
筒淵信子校長

2023年12月発行

無料で

Webから登録するだけで

「暮らしの発酵通信」をご自宅にお届けします！

※お申し込み時点での最新号からお送りします。

今すぐ
登録！



<個人の方>1部お届け！

上記QRコードを読み込み、「個人定期発送の申込みについて」から申込フォームを開き、必要事項をご入力の上送信してください。

<店舗をお持ちの方>25部お届け！

上記QRコードを読み込み、「法人・店舗」での申込みからフォームを開き、必要事項をご入力の上送信してください。



暮らしの発酵 日々の公式サイト
で日々の発酵情報をGET！

発酵レシピ、ナチュラルお掃除など、暮らしが発酵していく情報満載です。暮らしの発酵通信のバックナンバーもご覧いただけます。

<https://kurashinohakko-hibi.jp>



Instagram
で情報配信中。

@kurashinohakko_hibi

フォロー
お願いします！



魚

有限会社柿太水産
せきこ
柿谷政希子さん



氷見の宝箱
こんかいわし

自然豊かな地域。富山湾は「天然のいけす」と呼ばれるほど豊かな漁場で、中でも氷見漁港で冬に水揚げされる〈ひみ寒ぶり〉はあまりにも有名だ。実は、〈ひみ寒ぶり〉よりも長らく氷見の経済を支えてきたのが〈氷見鯛〉。氷見で獲れた鯛を干した〈干鯛〉は安政年間（1850年代）の書物『応響雑記』に記載されており、すでに江戸に名を轟かせるブランドとなっていた。鯛の不漁が続くと氷見の漁師が困窮していた様子も書かれていて、鯛漁が生活を左右するほど重要な収入資源であったことがうかがえる。現代では〈氷見鯛〉は昭和30年に発刊された『広辞苑』の第一版にも掲載されている。

桶の中には氷見の大切なものがいっぱい

な魚の時は小さい網目の網を使う。一度魚が入っても網から出ていくことができない。最終的に捕獲するのは網に入った魚の3割程度で魚を獲りすぎることがない。持続可能な漁法として世界からも注目され、農林水産省の日本農業遺産に認定されている。そんな伝統的な漁を続ける氷見の漁業。氷見漁港から車で5分ほどの距離に加工場を構える有限会社柿太水産では、氷見の良質な鯛をぬか漬けにした〈こんかいわし〉を100年ほど作り続けている。6代目となる柿谷政希子さんは〈こんかいわし〉の木桶の中に、氷見の伝統・文化・歴史、そして昔ながらの智慧のすべてが詰まっているという。「こんかいわし」の材料は、鯛と米ぬかと米麴と塩と唐辛子です。氷見漁港で水揚げされた新鮮な鯛の頭と内臓を取り除き、10日間ほど塩漬けをしてから米ぬか・米麴・唐辛子を合わせたぬか床に半年ほど漬けて込みます。鯛と米ぬかを木桶の中に何層にも重ねていき、最後に幅広く編んだ縄で内蓋をして、木の蓋をしてから重石をのせます。

新潟県
富山県
石川県
長野県
岐阜県
福井県

氷見市

ひみ いわし
富山県氷見市に伝わる鯛のぬか漬け〈こんかいわし〉。
〈こんかいわし〉が仕込まれている小さな木桶の中には、
氷見の歴史や伝統、文化、智慧などの宝物が詰まっていた。

氷見の経済を支えてきた〈氷見鯛〉

四方を海に囲まれた日本には3000〜4500種もの魚類が生息しており、魚を利用した発酵食品が多く発達してきた。秋田県のハタハタを使った魚醤（しょっつる）、伊豆大島の魚の干物（くさや）、滋賀県の琵琶湖で獲れる鮒を使った〈鮒ずし〉、全国的には鰯の内臓を使った塩辛（酒盗）や鮎の内臓を使った〈うるか〉など様々な種類がある。

冷蔵庫が無く、流通も発展していなかった時代に魚の腐敗を防ぐために塩漬けが始まり、その保存性とおいしさが塩漬けによる発酵食品文化を各地に根付かせた。新鮮な魚介が手に入りにくかった山村地域では、塩漬けされた魚を米や米ぬかに漬け込むことでさらに保存性を高めた発酵食品が発達した。

富山県氷見市では、鯛のぬか漬け〈こんかいわし〉が伝統的な発酵食品として親しまれている。氷見市は富山県北西部に位置しており、東側は富山湾に面し、三方は山並みが走る





仕込みを終えたこんかいわしは、木桶の中で半年間ゆっくりと育っていく。



菌が元気で重石が落ちちゃう

この縄を見てください。稲わらで作られているんですよ。昔は定置網で漁をするときの網も稲わらを編んだものが使用されていたそうです。そして古くなった網はそのまま海に沈めてプランクトンのエサになっていました。海の生態系を守る上でも重要な役割を果たしていたそうです。

氷見市はとても海と山が近い地形をしています。海から山まで10kmくらいかな。昔は木造の船で海と山を行き来していて、山で採れたお米や薬と、海で獲れた魚を物々交換していました。米と薬と魚と塩、そして農村と漁村の交流や伝統漁法：この小さな木桶の中に氷見の大切なものがいっぱい詰まっているんです。」

「こんかいわしの漬け込みにプラスチック容器を使用していた時代もありましたが、近所の味噌屋さんが廃業される折に木桶を譲り受けました。切り替え当初は、木桶は衛生上どうなんだろう？とふと疑問に思いましたが、滋賀県で作られている鮒ずしも木桶が使われているし、発酵学の第一人者である小泉武夫先生からは『味噌蔵に棲みついていた菌と柿太水産に棲みついている菌は、木桶だからこそ生き続けることができ、悪い菌が来ないようにしてくれます。木桶だからいいんです』とおっしゃっていたので自信が持てました。」

小さな木桶の上には中身と同じ重さの石が乗せられている。30kgもある重さでも、夏場は発酵によって発生したガスが重石を持ち上げ、バラスを崩して上の重石が転げ落ちていくことがあるそう。

「冬に仕込んだこんかいわしは、その後半年間見守っていきます。暖かくなると菌が元氣になってきてガス

左上) ほかほかごはんに薄くスライスした〈こんかいわし〉を2~3枚のせて。うま味と塩味でいくらでもいけちゃう。

上) 80代にはとても見えないお元気な5代目柿谷正成さん。見事な手さばきで魚を捌いていく。

下) 漬け込んだ人、発酵期間によって味わいが異なる。発酵食品の醍醐味。

が発生するんですが、そのガスの力で重石が浮き上がり、様子を見に行くと毎朝重石が転がっているんです。それを積み直すのが一番大変。代々続いた柿太水産のこんかいわしをずっと作り続けていきたいから、重石を少なくして作ることに挑戦してみました。そうしたら、今までのものよりもふわっとした食感のこんかいわしができるようになりました。

和製アンチョビ(こんかいわし)

今私が6代目を継いでいます

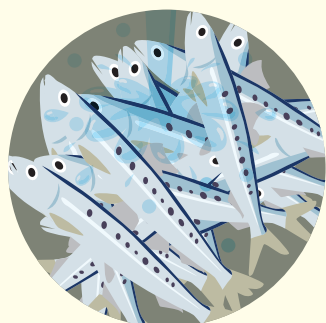
原材料は柿谷さんがおいしい！と思ったものをセレクトし、特に「仕入れ先との顔の見える関係」を

が、5代目である父もまだ現役で漁港に鯛を買い付けに行つて仕込みもしています。同じ材料で同じ日に同じ場所で仕込んだもの、父が仕込んだものと私が仕込んだものでは味が変

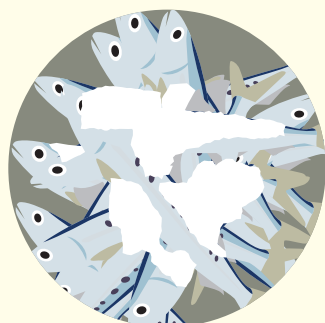
大切にしている。塩漬けには能登の塩を使用し、富山県内の米農家から直接仕入れた新鮮な米ぬかと氷見の麴屋で作られたできたての米麴、そして自家栽培の唐辛子だ。

柿太水産の

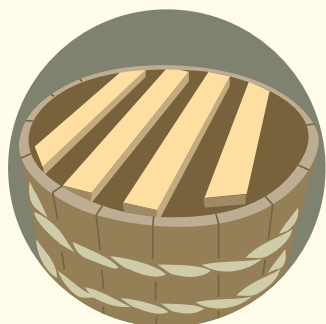
こんかいわしができるまで



1 港から直送のいわしは鮮度が命。まずは水洗い。



2 下処理した後、塩をまぶす。



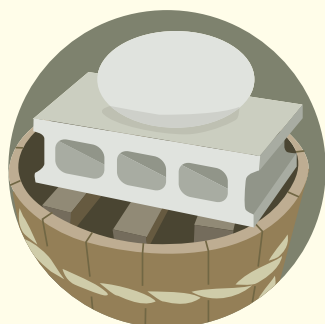
3 1週間塩漬けにする。



4 から煎りした米ぬか、米麴、唐辛子をまぶす。



5 酵母たっぷりの杉桶につけ込む。



6 重石をして様子を見ながら3~6ヶ月じっくり熟成させる。

水洗いには海洋深層水、塩は能登の塩、米ぬかは富山産、米麴は氷見産、唐辛子は自家製…と、柿谷さんの目利きに合格した原材料で仕込まれる柿太水産のこんかいわし。

木桶でじっくり発酵されることで生の鰯とは全く異なるうま味と風味が生み出される。

おいしい
こんかいわしの
完成！



こんかいわしの一口おつまみ。炙ったこんかいわしの香ばしさでお酒が進みそう。

一般的にぬか漬けでは米麴は使
用しないが、北陸には(かぶらずし)
という米麴を使ったカブとブリの
伝統的な発酵食品があり、それをヒ
ントに先代が始めた。

米麴を使用することで味がまろ
やかになり、発酵促進にもなる。も
ちろん、酸化防止剤や保存料、アミ
ノ酸などの化学調味料も一切使用
していない。せっかくのこだわり
材料なのだから、米糠も洗わずにま
るごといただきたい。

「こんかいわしはそのままスライ
スして食べられますが、少し炙って
食べるのがおススメです。アンチヨ
ビと同じように考えると、料理の幅
が広がりますよ。特に、オリーブオ
イルとの相性は抜群です。こんかい
わしについている糠ももちろん食
べられます。軽く煎ってふりかけに
したり、スープをつくる時のコンソ
メ代わりに使うこともできます。炒
め物を作る時の調味料としても使
えますよ。」と、試食に出してくだ
さったのは、スライスした(こんか
いわし)と刻んだ小口ネギを乗せた
バゲット。(こんかいわし)のうま味

と香りにネギの爽やかな風味が
合わさり、オリーブオイルをひとか
けしたら、まさに和製アンチヨビの
一口おつまみになる。

全国にはサバで仕込む(へしこ
(福井県)やサンマで仕込む(糠さ
んま(北海道)など、青魚を利用し
た魚のぬか漬けがある。(こんかい
わし)の良いところは骨ごと食べら
れるところだ。

「鰯はそもそも栄養価が高い魚だ
し、骨ごと食べられるのでカルシウ
ム補給にもなります。乳酸菌の酸で
ミネラルの吸収も高まるし、米ぬか
にもビタミンがたくさんあります。
父は今80代ですがピンピンしてい
他の80代の方より体が丈夫なのはこ
んかいわしを食べ続けているから
かもしれないね。」

そうお話くださる柿谷さんもお
肌がつやつや。おもしろいと伝統を守
る氷見の(こんかいわし)は海と山
と人を*きときとにしてくれる。

*「きとき」とは氷見弁で「新鮮いきいき」
の意味。



有限会社 柿太水産
富山県氷見市北大町3-37
tel:0766-74-0025
店舗営業:9:00~17:00
定休日:日・祝、年末年始、お盆

〈こんかいわし〉はオンライン
ショップでも購入できます。



p20 〈こんかいわし〉を使ったおいしいレシピ

人と海 食マテリアルの未来



約40年和食料理人を務めてきた吉野雄司さん。海を取り巻く環境の変化と人の健康を見つめ続けてきた中で、海と人をととのえる食のあり方を伝え始めている。

台所から海に魚を増やそう

吉野さんは徳島県の最南端にある海陽町の出身。目の前に海が広がり、幼い頃は海で遊んだり川で鮎を追いかけてたりして育った。大人になるにつれ、徐々に川から鮎がいなくなっていく様子を感じていた。

「僕が子どもの頃は、川の中を歩くと鮎が足に当たるくらいいたんです。でも、そんなにいた鮎がどんどん減っていくのを目の当たりにしました。当時、母親にそのことを話したら『農業が原因や』と言っていました。農薬が土から川へ、川から海へ流れていくことで魚が減っていくと。また、海辺に魚の養殖場ができた後は『養殖場の底にたまったエサや魚の糞などを海に廃棄し続けたことで磯が無くなり、魚が獲れなくなった』と漁師だった父が言っていたのを覚えています。

そうした中で、海の環境が悪くなったら魚がいなくなってしまう！魚が食べられなくなってしまう！という危機感が募っていきました。

大人になってから、ある雑誌で有用微生物群（EM）の技術を使った四国の町の川に『魚が戻ってきた』という記事を見たんです。EM技術を活用した洗剤があると知り、大阪で店をしていた時も『台所は海につながる！』という意識でその洗剤を使っていました。自分の家からもそれを流していけば排水溝から海に流れていき、海の生態系が回復して魚が戻ってくるのだと思って使っています。」

未利用魚で多様性を感じてほしい

海の魚を増やすと同時に、廃棄される魚を活かすことに取り組んできた吉野さん。実は、世界中で捕獲される魚のうち35%が廃棄されている。人気がない、サイズが小さすぎる（大さすぎる）、数が少なすぎるなどの理由で市場に出回らず、『未利用魚』として廃棄されてしまう。

「昔、地元の徳島の飲食店で働いていた時に台風が続いて船が出ず、魚が全然入ってこないことがありました。でもお客さんには料理を提供しなといけません。

地元の天然の魚にこだわっていたので、なんとか仕入れようと探して見つけたのがコシナガマグロという魚でした。初めて聞いた魚だったんですが、それが普通のマグロよりも断然美味しかったです。

それをきっかけに、聞いたことがない魚にも目を向けるようになりました。和食の世界は春はサワラ、秋はサンマなど季節の魚があつて、旬の時期しか使いません。でも未利用魚は捕獲できる数が少なく、そもそもいつが旬なのかわからないから『捕獲できた時が旬』という気持ちになるんですよ。

未利用魚は『珍怪魚』と呼ばれたりもしますが、僕は『珍海魚』と呼んでいます。『怪』だと怪獣のようにグロテスクな魚を想像しちゃうじゃないですか。そんなのばかりじゃないんですよ。」



しよくじ
ととのえ食料理人
吉野雄司さん

徳島県海陽町出身。18歳から和食の道に入り、旅館やホテル、飲食店など多くの現場を経て2017年に独立。息子が難病を発症し、治療薬の乱用による副作用で西洋医学の限界を感じる。日本伝統食養生（クシマクロビオティックス）に出会い、食で息子の体調を改善させた経験から、「マクロビ割烹」料理長、クシマクロビオティック講師として活躍。世界初のクシマクロビオティック・シェフ・プレミア。



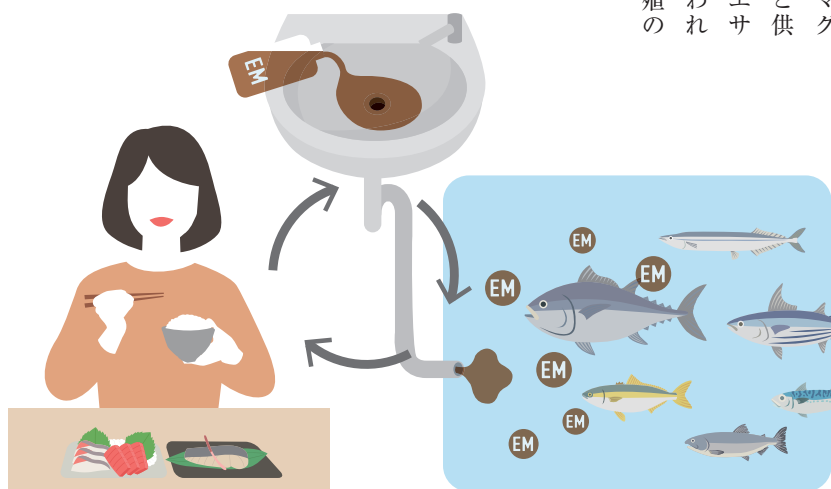
吉野さんからは、ウメイロ・オジサン・タモリ・オウモンハタ・セイメイアジ：思わずくすくすと笑ってしまうような魚の名前がどんどん出てくる。「自分の店では天然の魚しか使いませんでした。おいしいからという理由はありませんが、一番の目的は多様性の確保です。

例えば、みんなが同じように本マグロのトロを求めれば養殖しないと供給が間に合いません。魚の養殖のエサにはイワシやアジ、サバなどが使われていて、僕らが食べられる魚が養殖のエサに回ってしまっています。

EMとは乳酸菌や酵母と、環境によい働きをする光合成細菌を共生させたバイオ技術。発酵と蘇生の力によって農地を豊かにし、海や川の生態系を回復させるなど、健康と環境に関わる問題を解決する技術です。



EMを家庭から流すことで海の生態系が蘇り、豊かな食卓が続いていく。





九星氣學や陰陽五行の考えを元に、自分自身に合った食材や調理法を学ぶ(ととのえ食治)。吉野さんの実体験から来る話がわかりやすいと人気。



〈ととのえ食治〉では、実食も学びのひとつ。食材・調理法の意味を知り、家庭で簡単にできる食事法も学ぶ。

〈ととのえ食治講座〉の
お問い合わせは
吉野さんのFacebookへ



「オジサン美味しい」と連呼するほど女性たちから人気の珍海魚「オジサン」。

でも、現代社会は肉体的にも精神的にも生きづらくなっている方が多いですね。身体も思考も食べた物からできていて、食が偏ると病気になるったり思考も偏ってきたりします。逆に言うと、食を整えれば身体も心も思考もその人本来の姿に戻ってくるし、もつと言うと食を整えないと変わらないんです。



吉野さんの地元である徳島県海陽町の豊かな海。海と魚に囲まれて育ったからこそ、食を通して海を守りたいという気持ちが生まれた吉野さん。地元を離れてからも台所と海はつながっているという意識を持ち続けている。

魚は自然界では色々な種類のエサを食べているはずだから、単一化されたエサではその魚本来の味になりません。料理人仲間が養殖マグロはエサのイワシの味がする、なんて言っていました。

「僕たちが排出したものは川や海に流れていき、そこで育った魚を僕たちは食べています。人間は地球の大いなる循環の中で生かされているし、ご先祖様から脈々と受け継がれてきた命によって成り立っています。多様性があるからこそ生態系が成り立っているのは魚も人間も一緒なんです。一人一人がその人本来の姿を取り戻し、心穏やかに自分の役割を果たすことで世の中は循環していきます。」



音を乗る 地球とつながる

FUJI ROCK FESTIVAL



日本最大級の野外ロックフェス〈FUJI ROCK FESTIVAL〉。今日の日本の音楽フェスの礎を築き、「世界一クリーンなフェス」として海外メディアにも取り上げられた。自然との共生を目指すフェスが次に取り組んだのは、微生物の発酵の力を活用した仮設トイレの消臭プロジェクト〈地球トイレ〉だ。

日本のロックフェスの元祖

〈FUJI ROCK FESTIVAL〉(以下、フジロック)は日本で初めて開催されたロック音楽のフェス。世界最高峰のアーティストから今後の活躍が目される若いアーティストまで200組を超える面々が全11ステージでパフォーマンスを繰り広げる。10万人を超える来場者は、新潟県にある苗場スキー場の自然の中で音楽や各種イベント、アウトドアを楽しむ。

フジロックの創始者である株式会社SMASHの日高正博氏は、フジロックイベントのスタイルについて自身の著書の中で「音楽以外のアトラクション、ワークショップ、もともと多くの国や民族の伝統的なものをもつてくる。アメリカンネイティブ、インディアン、スピリチュアルな世界や、チベット、バスク地方(スペイン)等の独立運動の話聞く。インド、アイルランド、アフガニスタン、その他の多様なカルチャーを紹介する。いろんなものが見えて、見て歩くだけでも面白い場所にしていく。」と話す。

※ 『やるか FUJI ROCK FESTIVAL 1997-2003』日高正博著／2003年／阪急コミュニケーションズ



オムインターナショナル株式会社 宇野雅己社長

楽しい不便の中の快適さ

フジロックはフジロッカーと自称他称するフジロックファンがいるほどで、自然との共生の中で音楽を楽しんでいる。1997年にスタートしたフジロックは山梨県の富士天神山スキー場(現ふじてんスノーリゾート)で始まり、翌年は東京都の豊洲ベイサイドエリア(現東京都中央卸売市場)、そして翌々年から現在まで新潟県の苗場スキー場で開催されている。宇野さんは苗場スキー場で始まった三回目のフジロックからテント設営や備品調達、トイレの給排水、協賛ブースなど会場全体の設営を手掛けている。

「会場はスキー場なので坂道が多く、寒暖差が激しい環境下に10万人以上の方が来場します。キャンプサイトもあるので、4日間キャンプをしながらフジロックを楽しむ方もいます。私たちはイベントを通じて「感動の場」づくりをしているので、より快適にフジロックを楽しんでもらうことを常に考えていますが、日高さんは『不便が面白いんだ』と言っている。その塩梅が難しいですね(笑)。

「会場はスキー場なので坂道が多く、寒暖差が激しい環境下に10万人の水洗トイレを検討したんですが、坂道には設置できないし、浄化槽までパイプを通さないといけないなど、物理的に無理でした。トイレを快適にする方法を模索していた時に仕事仲間と話をしていたら、岐阜県で開催されている音楽フェス(中津川 THE SOLAR BUDOKAN)の仮設トイレが臭わなかったという話を聞いたんです。調べてみたら、化学物質を使用せずEMという微生物の力で消臭をする(地球トイレ)という取り組みでした。環境に良さそうだし、その紹介動画に映っていたスタッフの笑顔が素敵だったから、フジロックにも合うな、とピンとききました。少しでもいいからまずスタートさせてみたくて、環境担当をしている仲間の中津川に行って仮設トイレの様子を見てもらいました。フジロックの会場でも導入できそうだったので、地球トイレを運営している株式会社EM生活に問い合わせをしました。」



アーティストの演奏終了と共に大混雑する仮設トイレ。(地球トイレ)スタッフはその合間をすり抜けて、来場者に少しでも快適なトイレ空間を提供するため清掃に励む。来場者からは「ありがとう」の声。



開催当初よりフェスでのゴミの分別を続けているフジロック。会場入口では来場者にバイオプラスチックでできたゴミ袋を配布したり、車いすでの自然散策を可能にするボードウォークなど、自然との共生を伝え続けている。



フジロックが行政と共に推進している環境保全プロジェクト「フジロックの森」

「自分が提案した以上、地球トイレの活動がどのようなもので、効果があるかを知る責任がありますからね。実際に地球トイレを体験してみ、すぐにご手ごたえを感じました。うちの社員もプライベートで毎年フジロックに行くんですが、『いつも臭うトイレが臭わない』と言っていました。」

SNSでは「フジロックの洋式トイレ素晴らしい。常にスタッフの方がチェックして綺麗して綺麗」と話す。

宇野社長も「今回のフジロックは試験運用だったので地球トイレを実施したトイレと実施していないトイレがありました。それだと、地球トイレじゃないトイレを利用した人は『フジロックのトイレは臭い・汚い』という評価になってしまいます。全部のトイレをどうやって網羅していくかは課題ですが、全部を地球トイレにすることで認知も高まるし、評価もされると思います。どうせやるなら全てのトイレに導入して、『全く臭わないね』と言わせたいですね。」と来年への意気込みを語ってくださいました。

フジロックは改めて大自然の中で開催することで、来場者の自立性—自分で自分のことはちゃんとやる、危険だと思えば自分で引く、お互いの労わり合いをきちんとしながら楽しんでもらう—をひとつのテーマとしてきた。私たちの行為はすべて地球の循環の上に成り立っていて、私たちが排泄・排出したも



地球トイレ

地球トイレは乳酸菌や酵母などの発酵型微生物の力でアンモニア等のトイレの悪臭の元を軽減し、化学薬品に頼らずに、環境に負荷をかけない臭わない仮設トイレを実現するプロジェクトです。



地球トイレ
公式ウェブサイト



トイレから生まれる自立性

2023年7月のフジロック。まずは試験的に、最も仮設トイレの数が多く利用率が高い2ヶ所のトイレエリア(合計140基)で地球トイレが実施された。有用微生物群(EM)の発酵液を仮設トイレの流水タンクと汚物槽に投入し、発酵液を薄めたものを使ってトイレ内の清掃をする。芳香剤や消臭剤、洗剤などの化学物質は一切使用しない。宇野さんもフェス期間中に早朝から毎朝地球トイレを実践したという。

「自分が提案した以上、地球トイレの活動がどのようなもので、効果があるかを知る責任がありますからね。実際に地球トイレを体験してみ、すぐにご手ごたえを感じました。うちの社員もプライベートで毎年フジロックに行くんですが、『いつも臭うトイレが臭わない』と言っていました。」

SNSでは「フジロックの洋式トイレ素晴らしい。常にスタッフの方がチェックして綺麗して綺麗」と話す。

宇野社長も「今回のフジロックは試験運用だったので地球トイレを実施したトイレと実施していないトイレがありました。それだと、地球トイレじゃないトイレを利用した人は『フジロックのトイレは臭い・汚い』という評価になってしまいます。全部のトイレをどうやって網羅していくかは課題ですが、全部を地球トイレにすることで認知も高まるし、評価もされると思います。どうせやるなら全てのトイレに導入して、『全く臭わないね』と言わせたいですね。」と来年への意気込みを語ってくださいました。

フジロックは改めて大自然の中で開催することで、来場者の自立性—自分で自分のことはちゃんとやる、危険だと思えば自分で引く、お互いの労わり合いをきちんとしながら楽しんでもらう—をひとつのテーマとしてきた。私たちの行為はすべて地球の循環の上に成り立っていて、私たちが排泄・排出したも

保っていた。更にトイレが良くなることを期待したい。「今年は例年よりもトイレの清掃が行き届いていて快適でした。スタッフさん暑い中お疲れ様です。」「フジロックのトイレでももしかして消臭に力入れてくれる？去年よりめっちゃ快適になってる」など、トイレに対するコメントが上がっていた。

フジロックより前から地球トイレを実施している(中津川「THE SOLAR BUDOKAN」と(橋の下世界音楽祭(愛知県)では、来場者に変化が現れてきたという。(株)EM生活で地球トイレを担当している長谷部孝さんは「どのフェスでも夜中はトイレ掃除をしないのですが、イベント自体は朝までやっているの。一部のトイレは一晩中利用されています。お酒を飲んで酔っ払っている人が利用するので、朝のトイレは一番ひどい状態なんです。でも、地球トイレを過去4回続けてきたこの2つのフェスでは、今年は朝のトイレがきれいだったんです！トイレがきれいなフェスであることが伝え続けられたら、来場者の方々にも

のはすべて最終的に自分たちに還ってくる。フジロックの地球トイレは、トイレが単なる排泄行為をする場所ではなく「次に利用する人のために自分がすべきことを考える(自立性を養う)場所」であり、「地球の循環を意識するきっかけを与えてくれる場所」であることを教えてくださいました。

有用微生物群(EM)の発酵液を仮設トイレの流水タンクと汚物槽に投入。定期的に掃除を行い、快適なトイレ空間を創り上げる。

「トイレは最もプライベートな空間です。地球と自分とのつながりを地球トイレで感じてほしい」と(地球トイレ)プロジェクト担当の長谷部孝さん。タンクの中で増える微生物たちをわが子の様に見守る。





左)お盆の最終日には「ウチカビ」という紙でできた、あの世のお金を燃やす風習がある。祖先があの世でお金に困らないように、という子孫からの贈り物。

右)沖縄の祭事には欠かせないお重。ご先祖様にお供えをしてからいただく。残さず食べることが礼儀とされる。

下)神々が降臨したとされる久高島が一望できる玉城城跡(南城市)。琉球国王が聖地を巡礼した「東御廻り(アガリウマーイ)」の最後の拝所でもある。



いのち。
つながる。
エイサー

高らかに声を上げ太鼓を鳴らす、沖縄を代表する夏の風物詩(エイサー)。伝統芸能として有名な踊りの背景から、古からのいのちのつながりが見えてきました。

祖先と共に過ごす(盆)

人が亡くなることを「土に還る」と表現することがある。信仰や風習(土葬など)から生まれた言葉で、それだけ「土」が身近にある生活をしてきたからだと言えるだろう。四方を海に囲まれた沖縄では、土よりも海が身近であるためか、「先祖は海から来て海へ還る」という死生観がある。

沖縄や奄美地方では神々が住まう理想郷を「ニライカナイ」と呼ぶ。海のかなたにあり、自然からの恩恵や新しい命をこの世にもたらし、死者の魂が還る場所だと信じられている。

沖縄には様々な祖先崇拜の儀礼があるが、その中でも十六日祭(ジュールクニチー)(旧暦の1月16日)、清明祭(シーミー)(新暦4月5日)、そして盆(シチグワッチ)(旧暦7月13日)はいずれも仏壇や墓前に供物をお供えして祖先を偲び慰める行事で、三大祖霊祭と呼ばれる。その中で、祖先の霊を家に招き入れて共に過ごす唯一の機会が盆である。

沖縄の盆に欠かせないのがエイサーという盆踊りだ。盆踊りと聞く

とやぐらを囲んで皆で輪になって踊るのを連想するが、エイサーは演者であるテークチリと、彼らを世話するナカワチ(またはチヨングラー)とが歌を歌いながら太鼓をたたいて地区の道を練り歩く。祖先の精霊を神の国から迎え、送り還すために念仏を唱ながら踊っていた「念仏踊り」が発展して現在のエイサーの型になった。

福島の踊り×琉球の労働歌×仏教×エイサー

琉球王朝は島国として長らく発展し、日本をはじめとする中国や東南アジア諸国との交易により独自の文化を創り上げてきたが、エイサーもまたそのひとつだ。

エイサーの原型を作ったのは、浄土宗僧侶の袋中上人(たいちゆう)と言われている。1603年に本場中国の仏教を学びに行くために途中滞在したのが琉球であったが、当時の国交状態から中国に渡ることが許されず、3年間琉球に留まることになる。琉球は仏教があまり普及しておらず「盆に祖先を迎え入れる」という習慣がなかった。そこで袋中上人は琉球の労働歌「えさおもろ」にのせた念仏歌を作詞し、上人の出身地である福島県いわき市の伝統踊り「じゃんがら踊り」を基にした念仏踊りを作り、琉球の祖先崇拜・死者供養の文化に仏教の盆の考えを融合させて、仏教の布教に務めた。

それが琉球王朝時代に受け入れられ、現代ではエイサーは沖縄全島の青年会で伝統芸能として根付いている。エイサーと一言で言ってもその形態は様々。字と呼ばれる集落ごとに型が異なり、大太鼓と締め太鼓を使うエイサーや手踊りのみのエイサー、パーランクーという手持ちの片張り太鼓を使うエイサーなどがあり、衣装や音楽も時代と共に



50年前 →

今



平敷屋エイサー保存会会長

新里 正幸さん

平敷屋のエイサーを
動画で見てみよう



うるま市公式Youtube

酒樽を担いだナカワチが登場して
エイサーが始まる。「こんな風に踊
るんですよ」と当時の様子を振り返
るエイサー保存会顧問の宮城松生
さん(左)と新里さん(右)。



真っ白な顔をして指笛を吹き鳴らすのが「ナカ
ワチ」。演舞をする「テークチリ」達の配列を正
したり飲み水を与えたりする、いわば監督兼マ
ネージャー。

変容を遂げてきた。毎年旧盆明けの
最初の週末に開催される全島エイ
サー祭りには30万もの人が来場し、
集落ごとの一糸乱れぬ演舞に酔い
しれる。

念仏踊りを受け継ぐ 〈平敷屋エイサー〉

沖縄本島中部の東海岸に突き出た
勝連半島。世界遺産〈勝連城跡〉が位
置するうるま市(旧勝連町)平敷屋に
は知る人ぞ知るエイサーがある。

他集落のエイサーの衣装は赤や紫・
黒・黄色など鮮やかである一方、平敷
屋エイサーは袋中上人が作った念仏
踊りの流れをくみ、僧侶の袈裟にも
見える白黒で統一された衣装を身に
まとう。うるま市の市無形民族文化
財でもある平敷屋エイサーは、全島
エイサー祭りの前段である。*全島エ
イサーコンクールで、1956年に
始まった20年間の間に2度三連覇を
果たしている。発足当時の衣装・技の
芸術性の高さ・体系の整然さによる
ところが評価された。

「私たちが現役でエイサーを踊っ
ていた頃は太鼓打ちの試験があり
ました。」と話すのは、平敷屋エイ
サー保存会顧問の宮城松生さん。服
装から足さばき、腕の高さなど先輩
からの厳しい指導があったという。

「平敷屋のエイサーは東西に分か
れていたことも大きな特徴です。東
は力強い男踊り、西は優雅な女踊り
でした。東西で分かれることでお互
いに高めあう存在で、いいライバル
関係を築いていました。エイサーの

ことになる熱が入りますが、エイ
サーが終わると東西みんな仲良く
しています。2023年にメンバー
の減少を理由に東西が統合されま
したが、平敷屋エイサー保存会とし
ては伝統ある型を正しく残してい
こうと、小中学校などに出向いて演
舞指導をしたりDVDを製作した
りして継承に力を入れています。」

※全島エイサーコンクールは1956年か
ら演舞を競う形で開催されてきたが、各地
のエイサーの良さは競うものではないとし
て、1977年に全島エイサー祭りに改称
した。

ルーツと祖先への感謝

少子化や沖縄県外への進学・就職
などで青年会の会員数は、どの集落
も減少傾向にある。一方で、一度県
外に就職したものの、エイサーを理
由に仕事を辞めて戻ってくる若者
もいるそう。

「自分は県外で生まれ育ったけれ
ど母親の出身が平敷屋だから、自分

のルーツを知りたいと今年エイ
サーに参加した女性がいきました。親
もそのまた親も参加してきたエイ
サーだから、血が騒ぐんでしょうか
ね(笑)。小中学校にエイサーの指導
に行くと、子どもたちも「エイサー踊
りたい」と言ってきたくれます。」

と、平敷屋エイサー保存会会長の
新里正幸さん。保存会としては先人の
作られた型を守ることを大切にしつ
つ、現役の青年たちを見守っている。

エイサーを見て涙する沖縄の人も
多い。それは、幼少時代に親戚と過ご
した懐かしい思い出からか、大変な
練習をくぐり抜けた青春の1ページ
からか、無我夢中で踊る青年たちの
熱量からか、はたまた歌にのせた祖
先への感謝の気持ちからなのか…。

琉球、薩摩、アメリカ、日本と支配層
が時代の変遷とともに変わる中、沖
縄の人々は宗教や宗派という枠には
まらず「祖先崇拜」という信仰を脈々
と繋いできた。エイサーが心を揺さ
ぶり胸を熱くするのは、祖先がつか
いできてくれた命の喜びなのかもし
れない。





笑顔を手連れ、
人生一〇〇年の旅へ。



人生100年時代の
新しいカタチの発酵飲料

EM・X GOLD
【イーエムエックスゴールド】

【お問合せ】株式会社EM生活 ☎ 0120-211-843 (9:00~15:00 土日・祝日・年末年始を除く)

EM・X GOLDは、乳酸菌や酵母、光合成細菌などの善玉菌が発酵の過程で作り出した有用成分を抽出した健康飲料です。小さな小さな有用成分が体のすみずみまでいきわたり、人生100年時代の日々の健康を支えます。

ご購入は
こちらから



発酵パワーでうま味倍増！

こんかいわしのジャーマンポテト

気になりがちなジャガイモの糖質もビタミンB群豊富な米ぬかと合わせて摂ることで体に溜め込みにくくなります。こんかいわしのうま味とジャガイモがよく合い、ニンニクとバターの香りがさらに食欲をそそる簡単レシピです。

—— レシピ提供者 ——

へしこなど、他の魚のぬか漬けでもできます。



(一社)発酵ライフ推進協会 札幌校
校長 筒渕信子

発酵料理教室 (kitchen yummy) 主宰。発酵・調味研究家。(一社)発酵ライフ推進協会札幌校校長 / 発酵ライフアドバイザー-PRO。 (一社)煌道生活文化研究所理事「北海道 食べて 伸びてく」をコンセプトに地産地消を目指し、発酵文化の魅力と食で健康な身体づくりを伝える活動を行っている。



材 料 2人分

こんかいわし	1尾
ジャガイモ	3個
バター	10g
ニンニク	10g(みじん切り)
ブラックペッパー	適量
ドライパセリ	適量

作り方

- ジャガイモは皮をむいて電子レンジ(600w)で約5~7分間加熱する。
- こんかいわしを焼いて身を骨から外し、みじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し弱火でニンニク、こんかいわしを入れて香りが出るまで炒める。
- ③にジャガイモ、バターを入れて全体的に炒める。仕上げにブラックペッパーとドライパセリを振って完成。

*ニンニクは焦げやすいので注意

その他のレシピは
暮らしの発酵日々サイトへ

