

大木 美紗 画



### はじめに

立山連峰のふもとの"緑の城壁"(河岸段丘崖) に囲まれた高原状の台地に北の日本海に向かって一直線に伸びる"天空の散歩道"がある。散歩道沿いは広い空と田んぼ、そのなかに点在する屋敷林のほかに一見なにもない田園地帯。

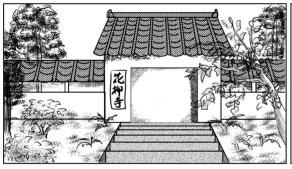
上古以来人が住み続けてきたこの地には、今も昔と変わらない農業と陶芸にいそしむ人々の暮らしがあり、それはどこかなつかしい日本の原風景に似ている。

立山の自然が生み出す美しい四季と良質な水と空気、さらに豊かな山の恵みや実り多い農作物はここに生きる人々にとって、真に 感動的な最上の贈り物となっている。

#### 目次

Ⅰ 里山の暮らし		1
第1条	とやまタイム & スタイル	2
第2条	古き良き名残り	6
第3条	草刈りに始まり草刈りに終わる	10
第4条	少子高齢化と新たな動き	14
Ⅱ 里山の	楽しみ	19
第5条	山菜採りの厳しいオキテ	20
第6条	郷土料理は極楽の味!?	24
第7条	無農薬米のご飯は最高の贅沢	28
Ⅲ 里山の四季		33
第8条	春の女神	34
第9条	夏の風物詩	38
第10条	秋のワイルドライフ	42
第11条	冬の静寂	46















## 霊峰立山に抱かれた町、立山町









## 天空の散歩道

立山町新瀬戸を南北に真っ直ぐ 伸びる約2.5kmの農道を散歩す ると、立山から吹き下ろす風を 受け真夏でも爽やか。立山と日 本海に囲まれ、ここはまさに別 世界。





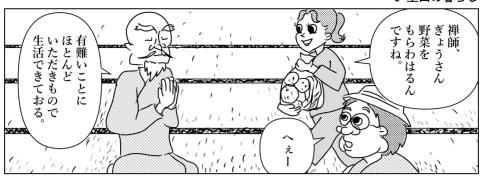




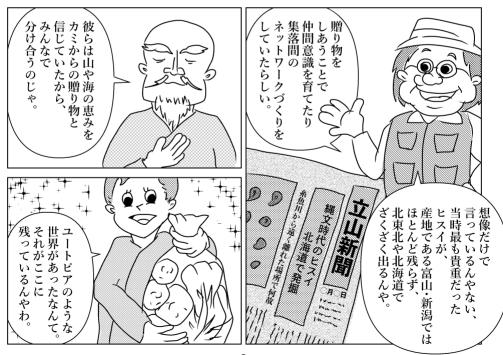












## 新瀬戸地区(旧立山道沿い)の石仏

中世、関東方面から立山参詣に訪れた人々は滑川から白岩地区や新瀬戸地区を 通って芦峅寺に至り立山山頂を目指した。今も旧立山道沿いに多くの石仏が残 る。







## 屋敷林のある田園風景

立山の澄んだ水、空気に加え、目に染みる青葉や草花、野鳥たちが豊かな里山の音楽を奏でる。





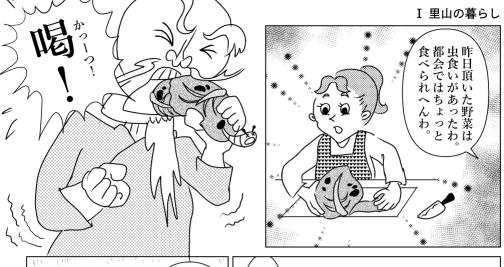














MM





### 里山のメンテナンス

里山の田園風景は屋敷林の剪定をはじめ、庭、畑、田んぼ、共有部分(神社、 用水路、花壇など)をこまめに手入れ(草刈り、虫取りなど)することにより 保たれている。





集落毎に行う花壇や用水路の草刈り・草むしりは地元の人たちと仲良くなるチャンス。

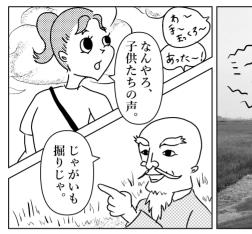


無農薬の野菜に付くムシを丁寧に取り 除く。



豪雪地帯の立山山麓は雪かきが大変。











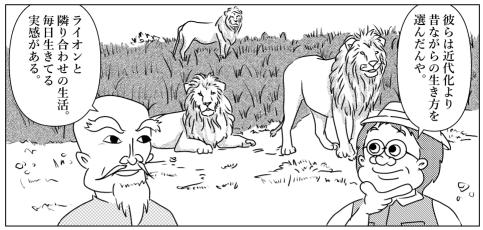


















## 豊かな自然環境と進む少子高齢化





営農組合に集約化される田畑



少子化が進み廃校となった旧新瀬戸小





年配者が中心となって開催される、さまざまなイベント

## II 里山の楽しみ



#### Ⅱ 里山の楽しみ





## 春の里山は山の恵みでいっぱい

山菜は、水洗い、アク抜き、さらにそれぞれの山菜にあった料理をして完成。どの山菜も油との相性が良く、天ぷらにしたり鉄板で炒めたり(焼肉のタレが合う)すれば絶品になること請け合い。









## 秋の里山で美味満喫



アケビの皮の天ぷらは絶品。



栗ご飯には茶色の栗より剥きやすい 白い栗がおすすめ。

#### Ⅱ 里山の楽しみ







## 山菜の保存方法

コゴミやゼンマイはアク抜きのあと天日干しする。繰り返し揉みこんで茎に撚りをかける作業(断続的に10回程度、写真)を一日中続ける。こうすることで2年以上保存が効くうえ、柔らかさと美味しさが倍加する。





## 極楽の山菜料理



コシアブラ



めんつゆとみりんで胡麻和えにした山菜の 女王コシアブラ。マヨネーズでさらに グレードアップ。



ウドの煮物



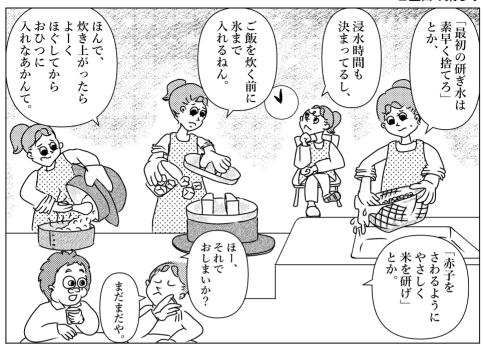
ススタケなどの天ぷら

#### Ⅱ 里山の楽しみ





#### Ⅱ里山の楽しみ





3 0



息をのむほど美しい田んぼ



無農薬はさがけ米は極楽の味!?

### 飯炊き指南5か条

- 第1条 お米は自分が育った立山の名水と再会して美味しさを増す。
- **第2条** お米は最初の水から水分の 60%を吸収するため、ヌカ臭くならないよう、米をザルに入れてさっと 2 回すすぐ。
- **第3条** お米の研ぎ方は、指先に一粒ずつを感じながら赤子をさわるように優しく研いでからさっと2回すすぐ。
- 第4条 研いだお米を40分ほど浸水させ、直前に氷を入れて炊く。 (一合につき氷一個)
- **第5条** 出来上がったご飯はよくほぐしてからおひつに入れて余分な水分をとる。



無農薬米にはツヤと輝きがある。



※米の保存方法:富山の農家は米専用の冷蔵庫を備えて玄米を保存。2年程度は新米の

ように食べられる。冷蔵温度は13℃。

※立山の名水 : 立山町周辺には「名水百選」、「とやまの名水」選定の湧水地が数多く、

硬度10前後の超軟水で和食、紅茶などに最適。

# Ⅲ 里山の四季

#### Ⅲ 里山の四季

















## ヒスイの桃源郷と立山の四重奏





朝日と夕日のドラマ





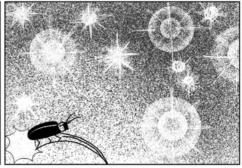
春の女神と妖精















#### Ⅲ 里山の四季



### 戻ってきたホタルの里

前後左右から優しいホタルの光に包まれると懐かしさが心に溢れる。 亡き人の想いを伝えるかのようにゆったりと舞うホタルの光。



### 越中瀬戸焼を今に伝える陶農の里

良質な粘土が採れることから縄文時代以来1万年以上に わたり、土と炎への祈りにも似た「土器づくり」が続く 新瀬戸。

越中瀬戸焼は経済性、合理性が求められる近代社会にあって膨大な手間暇のかかる、昔ながらの手法を守り続け、 藁灰を使った自然釉づくりをはじめ、「巨人の肩」ともいえる先人たちの技術・ノウハウの上に築かれた職人の世界。作陶に必要な水と土とさまざまな材料の全てを与えてくれる立山の自然に感謝しながら、作家たちは土づくりから窯焚きまでを一人で完遂する。



陶農館の登り窯



越中瀬戸焼の作家たちが主催するかなくれ茶会



### Ⅲ里山の四季















# 圧巻の紅葉







里山の生きものたち













#### Ⅲ 里山の四季





48



すべての音が雪に吸い込まれる静寂の世界

