

# トコたベレシピ°集

『しあわせ♡ところごはん』ページに  
想いを載せて

ジャム工房 緑夢(ミドリーム)ファーム  
代表 寺町敬子

二〇年間活動を続けているグループ『ところよめさんねつとわーく・さくらちゃん』のメンバーが中心となって、この春レシピ本を完成させた。

この本が出来上がるまでを、レシピ集で季節ごとにまとめた冒頭の言葉を使って綴ってみた。

## ◆はじまりの春

ひとつずつ… 少しずつ…

いのちが生まれる…

そして…

いつせいにあふれだす『春』

事の起こりは、小さな危機感だった。

私達の活動は、いつも『農の喜び』を感じ、事を大切にしてきたが、それは自己満足の域を超えるものではなかった。

学びや経験を重ねるうちに『食』の大切さを実感することが出来てはいたが、もっと広く伝えたいと思うようになっていた。

昨今、食卓に並ぶものは画一化され、

ずっと伝えられてきた地域の味・家庭の味が忘れられつつあるのではないか、次に繋げていくのは私達の責任ではないのかと仲間で話し合った。行事食などがない例で、例えば、『恵方巻き』などは、私の子供の頃にはなかったが、マスコミや食料品売り場などでそれが取り上げられていると、節分には恵方巻きが当たり前で、古くから食べられ、尚且つ食べなければいけない感じにすら思われてしまう。

節分だけではない、季節ごとのハレの料理はもはや家庭独自のものではなく、綺麗に飾られただけの出来合いのものが主流となってしまった。

そんな違和感にも似た思いが少しずつ仲間の心の中に芽生え始めていた。

「こんな良い所で暮らしているのに、何かできないだろうかね。」常呂って何でもあるよね。」という言葉と共に思いついたのが、レシピ本であった。

## 寺 町 敬 子(てらまち けいこ)さん



☆家族経営の畑作農家

☆夫・私・長男の3人で、約26ha(玉ネギ・小麦・ビート・小豆)規模の農業を営んでいます。

☆信金職員として勤務の後、夫と結婚し農業に従事。

平成7年地元の仲間と共に、『ところよめさんねっとわーく・さくらちゃん』を結成。

☆平成15年緑夢(ミドリーム)ファームとして、自家栽培の果実・野菜を使い農産加工を始める。

☆農の暮らしは、楽しい!”を、コンセプトに活動中です。

北海道女性農業者倶楽部(マンマのネットワーク)副会長

北見市社会教育委員

北見市常呂自治区社会教育推進会議 会長

農家や漁師の母さん達が忙しい中、家族に作っている普段使いの“常呂の味”を皆で共有したい。

全国各地から開拓に入り、引き継がれている“郷土の味”、当時食べ物が豊富に無い時代にあつてどのように工夫して乗り切っていたのかも教えてほしい。

常呂の豊かさを感じられる、この地ならではの“家庭の味”を作り出したい。今では、自給率二七四〇%(平成二〇年調べ)の常呂の豊かさを若い人たちにも知ってほしい。

そんな想いが集まって、『トコロたべものプロジェクト』が平成二四年から始まった。

(ところよめさんねっとわーく・さくらちゃんを中心メンバー)



## ◆いろいろりの夏

北国の夏は短い

いのちを繋げるための

熱い「夏」

いざレシピ本を作る！という熱い想いはあっても、私達にはお金がない…。

北見市の各自治区に予算づけられている『まちづくりパワー支援事業』に、手を挙げた。

この事業は、各自治区（北見・常呂・端野・留辺蘂）にそれぞれ予算づけられているもので、住民が新しく何かを始めたいときに、事業案を提出し審査を受け認められれば算定割にはなるが、予算額に対するある程度の割合で補助がもらえるものである。細かな規定、提出しなければならぬ書類の多さと自己資金も必要となるが、お金のない私達には有難いものとなった。

こうして、平成二四年常呂に暮らす人

たちに、レシピの協力をお願いし始めた。チラシやポスターを手作りしレシピを募ったり、買物物の立ち話をしながら「夕食は何？」と聞いたり、時にはオホーツク大学（高齢者の学びの場）へ聞き取りに行ったりしながらレシピを集めた。



（例えば、秋祭りの定番料理…）

レシピと言っても、材料や手順の殆どが大まかなのだ。「家では、全部分量だから…」という感じなので、いちらからレシピとして数字や手順を作らなければならぬ、もちろん、料理名などというものも無い。

レシピ募集を始めたのが二四年七月、ぼちぼちと集まりだした秋ごろからデータ整理を始めたのは、秋の収穫期だった。仲間の殆どが農家の母さんなので、「今日雨降ったから、何品か作ってみる？」と、急ぎよ手持ちの野菜や漁師からの頂き物の材料を持ちよって、作りながら材料の数量確認、写真撮影などをし、何品かデータを整理していった。

## ◆みのりの秋

大地も海も

踊りだしたかのような…

躍動の「秋」

二四年から始まったレシピ作り、二五

年の秋まで幾度となく行いながらも、その間、データ作りだけでなく、地域の人達に『食の大切さ』を伝えたい思いで、講演会なども合わせて企画し開催していた。それも、トコたべプロジェクトの事業の中に組み込んでいたものだ。

二五年三月には、地域の人達から寄せられたレシピの中から一〇品ほどの試食会も兼ねて、『食べ物の話』と題して野菜ソムリエの小林さんが、美味しく野菜を保存方法などの講演会を開催し、地域の人達と豊かな食のある常呂に関しても話が弾んだ。

年度が変わった二五年七月は、『食の大切さを学ぶフォーラム』と題し、近隣の町置戸の佐々木十美さんからご自身の経験や、真摯に食に向き合うことの大切さ、調味料や出汁の本物の味を使うことの大切さなどの講演をいただき、会場には私達の想像を上回る人達が集まり熱く語り合うことができました。

そして、いよいよレシピ本の編集作業



(佐々木さんを迎えるのフォーラム)

に入っていたのは、その年の秋、収穫作業が一段落した頃から、夜な夜な仲間集まるとは文章や写真の整理と入っていたのでした。素人集団の農家の母さん達ですから、どこから手を付け

ていいのかわからない、パソコンも自由に扱えない、悪戦苦闘の日々でした。

本の作成に関しては、なるべく自分たちの想いを込めたものにしたということと、業者とのやりとりも幾度となく重ねていきました。文章の統一や写真の大きさや位置、レイアウトや縁飾りの模様



(レシピの整理作業)

：紙の質と厚さ、今にして思えば共に良いものを作ろう！という想いの仲間たちが挫けることなく互いに支えあえた事からこそと思います。

農繁期は過ぎているとはいえ、それだけにしなければいけない事のある仲間たちが、夜遅くまで家を留守にする日が続いたときは、各家族の理解に感謝しました。多分呆れていたと思います。

### ◆あじわいの冬◆

静寂の〃冬〃

それは…閉じられた扉を

開ける力を蓄える

ひとときの眠り

こうして、平成二四年から始まったトコたペプロジェクトは二六年の二月も半ばを過ぎたころ、『トコたベレシピ集しあわせ♡ところごはん』の発刊となりました。

手にしたものは、本屋の棚にあるもの

とは全然違いますが…私たちにとつては、感慨深いものでした。嬉しくて思わず抱きしめてしまいう程でした。

まちの人達に集まっていたいただき、レシピ本のお披露目を兼ねて茶話会を持ちました。もちろんレシピ集の中から何品か作り皆さんと常呂の幸を試食しながら語



(完成したレシピ本)

り合いました。

頂いた感想の中に、「キットンの幸せな様子がうかがえるね」と言われたのが嬉しかった。

その後もいろいろな反響をいただいています。「次はいつ出るの？」との声も多く寄せられています。約二年で集めたレシピは一〇〇を超えました。整理してない古い資料や、この地で連綿といのちを繋いできたアイヌの方たちの食も、常呂遺跡の森館から頂いています。

が、今は手元のレシピ本を多くの人に手に取ってもらうために、どうしたら良いのか思案しているところです。

\* \* \*

いつも、私達の取りとめのない想いに寄り添って協力してくれる沢山の方に、感謝申し上げます。

そして、心をひとつに出来る仲間がいる事を、誇りに思います。