



ホホのちいさなお話し…。

このホホの字は、森とともにある最上町の暮らしをイメージしてデザインされました。

森と暮らすと「ホホホ…」とみんなに笑顔がひろがっていく様子…。

ホホのかたちは、木のつみき、丸太の断面など最上町の暮らしの中には森や木が密接に関わっていることを表しています。(graphic designer T.Yukari)

発刊  
山形県最上町役場 農林課  
TEL : 0233-43-2111  
FAX : 0233-43-2345  
mail : nourin@mogami.tv

協力  
東北芸術工科大学 建築・環境デザイン学科 三浦ゼミ

編集  
最上町 地域おこし協力隊 鈴木亜季

※この冊子は、2010年2月に最上町で行われた「森のある暮らし展」のパネルを編集したものである。

# ホホのある暮らし

—山形県最上町—



山の資源を生かした環境と経済と文化の持続可能な地域づくり

最上町は森に囲まれた自然豊かな町です。かつて、山は薪や炭を生産するためのエネルギーの供給源でした。最上町で暮らす人々の多くはこうした山仕事で生計を立て、町の重要な産業となっていました。そして日々、薪によって飯を炊き、風呂に入り、囲炉裏を囲むという暮らしは森と深い関わりを持ち、食もエネルギーも自給自足する生活文化を最上町は育んでいました。

この森のエネルギーに取って代わったのが石炭や石油でした。ところが、最近この石油資源にも先が見え始めました。石油や石炭は地球温暖化という問題も引き起こし、地球の限界をも見せつけるようになってきました。そして、山間地域の過疎化は進み、活力も低下してきたのです。限界集落とよばれる地域も出てきました。

もう一度、最上町が森の力でエネルギー自立することはできないでしょうか。最上町に広がる森の力で環境を守り、産業を育て、自立した地域をつくれませんか。森と自然と共生する最上町の暮らしに目を向ければ、きっと夢ではないはずです。

町の概要

[最上町 - もがみまち -]

最上町は、山形県の北東、宮城県との県境に位置します。

人口：9,988人（平成24年1月現在）

面積：330.27 km<sup>2</sup>（町の面積の約8割が森林）

位置：北緯 38° 45′ 20″、東経 140° 31′ 15″

町域中央部には小国盆地が開けています。町の大部分は奥羽山脈に属する山岳・丘陵地帯で最北端には標高1367mの小又山、最南端には1075mの翁山がそびえています。気候的には寒冷地多雨で、夏季には東風が吹き抜け、冬季は多雪です。四方が峰によってさざぎられているため、かつては「小国一おぐに一」と呼ばれていました。

昭和29年に東小国村と西小国村が合併し、最上町が誕生しました。「ざいじょう」と書いて「もがみ」と読むこの町は、今改めて「森林」に着目することにより、バイオマスエネルギーを活用した「まちづくり」を推進している町でもあります。

森林資源が豊富な町ですが、その中央部には最上川へと続く小国川とその支流が流れている、水も豊富な町です。これらに沿うように集落が形成されています。

<まちづくり>

最上町では、まちづくりのための10の視点を設けています（次ページ参照）。自然、エネルギー、食料、移動、ごみ、建物、政策、産業、住民活動、プロジェクトチームと設けていて、この中から自分にできることを見つけるという手法です。難しく考えずに、自然を大切にしよう、石油の代わりに薪を使ってみよう、地元産のものを食べよう、歩ける距離や自転車で行ける距離は車に乗らないようにしよう、ゴミをなるべく出さない生活をしてみよう…などなど、普段の暮らしの中から見つけられます。

また、すぐに行動に移せなくても、住んでいる家を省エネルギー化することや、新築する家は高断熱・高機密にするなど、住宅の基準を設けることもできます。地域のエネルギーを使うにしても、大量のエネルギー消費があるようではいけません。少しのエネルギーで足りるようにしていかなければ意味がないのです。

最上町のみんなで考えることが大切です。住んでいる人が、住んでいる地域のことを考え、未来を描くことをしなければ、一過性で終わってしまう可能性があります。すぐにできること、長い期間で行っていくことを話し合うことが大切です。

まちづくりのための10の視点



1. 自然  
過去から未来に続くふるさとの自然や歴史を大切にする。



2. エネルギー（資源）  
エネルギーはできるだけ地域の再生可能なものを使い、採り尽くさない。



3. 食料  
水や食料は命の根源。地産地消につとめる。



4. 移動  
人やもののためのエネルギーを抑える。



5. ごみ  
自然界で分解されないものは廃棄しない。



6. 建物  
今ある建物を大切にし、省エネルギー化する。  
新築する建物は、高断熱・高气密が基本。  
エネルギー消費を少なく、CO<sup>2</sup>排出も抑える。



7. 政策  
一過性ではない、続けられる「まちづくり」をする。  
最上町の未来をみんなで描いて、政策にする。



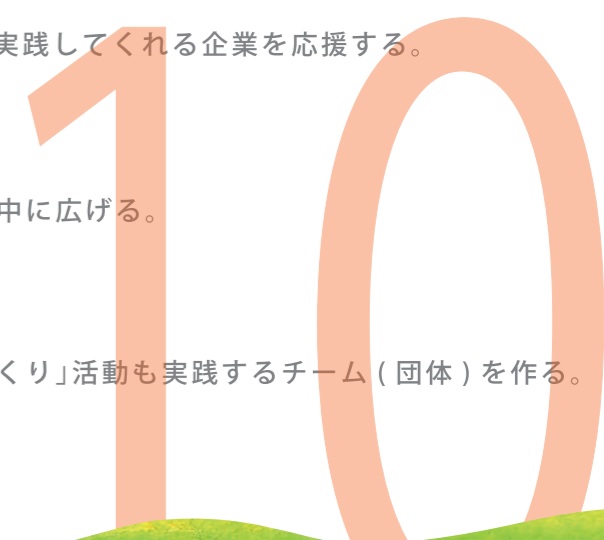
8. 産業  
みんなで描く最上町の未来のために実践してくれる企業を応援する。



9. 住民活動  
続けられる「まちづくり」を暮らしの中に広げる。



10. プロジェクトチーム  
みんなで描く未来を実践し、「まちづくり」活動も実践するチーム（団体）を作る。



### 最上町水脈図



私たちは  
水がないと生きていきけません。

最上町には、最上川へと続く小国川が流れています。その小国川へ繋がる沢は、まるで血管が町全体に張り巡らされているようです。

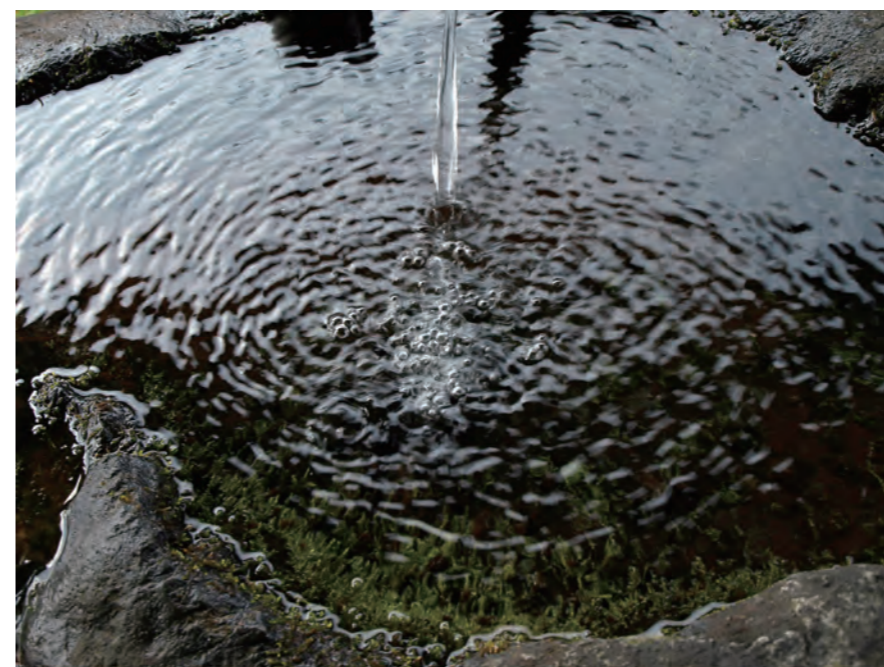
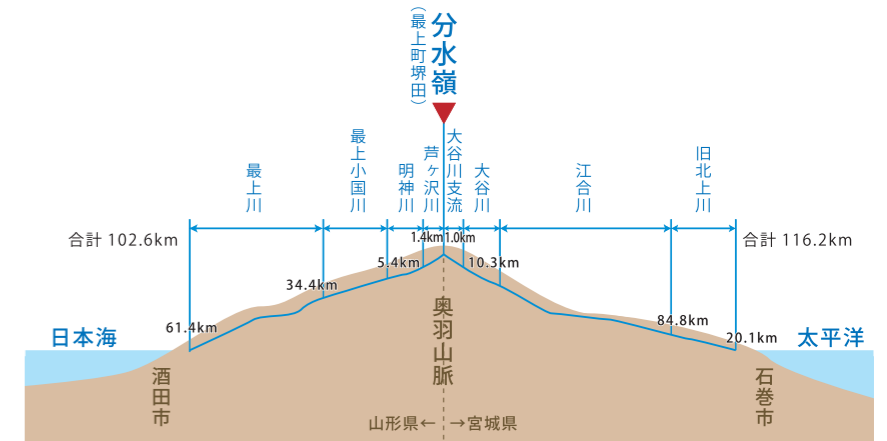
水は私たち生物には必要不可欠なものです。日本は森林資源、水資源に恵まれています。当たり前の「水」も、昔と比べれば水中の生物が少なくなったなどの意見を聞きます。変わっていないようで変わっている変化があることを、身近なところから気づかなければなりません。

### 分水嶺—ぶんすいれい—

堺田にある分水嶺は標高338mにある。東北地方の背骨とも言える奥羽山脈は、日本海と太平洋とを分ける大分水嶺でもある。降った雨が日本海の水になるか、太平洋の水になるかの境目のことを大分水界というが、それが山脈の尾根にある場合、大分水嶺と呼ぶ。水にとっては重大な岐路なのだが、それが意外と身近なところに、目立たない形でひっそりと存在しているというのは何か示唆的でありロマンを感じる。



駅前広場にある用水路。北から流れてきた水がつかあたりで西と東に分かれている。水の分かれる様が見える分水嶺は全国的にも珍しい。同じ流れも西の水はやがて日本海に、東の水は太平洋に注ぎ込み、大海原でいつの日か出会うのである。



### 薬師の水 (満沢地区 / 醫王堂)

満沢地区のこの神社には2ヶ所の湧水ポイントがあり、少し上流にはぬるい温泉も湧いている。皮膚病に効果がある水ということで、地域の人々が大事にしている。また、下満沢には「長寿の水」があり、この水でお茶やコーヒーをいれると美味しいと評判で、町内各地から水を汲みに訪れる人がいる。



鳥居をくぐって奥の川沿いに一ヶ所

**天然林** 最上町には、17,986ha の天然林があり、その中には日本最大級といわれる巨樹があり、大切に守り継がれてきています。



**人工林** 最上町は 8 割以上が森林で占められており、加えて、民有林の人工林率も県内民有林の平均 39% に比べて 63% と高い割合です。昭和 47 年から昭和 50 年にかけて行われた団地造林 1,240ha もすでに 30 年生以上となっており、間伐が急務となっています。



### 大カツラ (権現山)

主幹はコブを浮かべ、地上 2m より 7 本程の幹が竜のように立ち上る。中心に空洞がある。

- 幹周：20m ■ 樹高：40m
- 種類：カツラ
- 根：22.2m ■ 樹齢：数百年



### 大アカマツ (東法田)

管家の氏神である山神様の神木で、日本一のアカマツの木です。県の天然記念物に指定されている。

- 幹周：7.7m ■ 樹高：22m
- 種類：アカマツ
- 根：22m ■ 樹齢：500~600 年



きれいに間伐され、バイオマスエネルギーとして町内で活用されている。

## ナラ枯れの被害

### ■ ナラ枯れとは

「カシノナガキクイムシ」がナラ類に潜入し、その体内で共生関係にあるナラ菌がナラ類の道管細胞を殺し、樹木が水切れ症状を起こして枯死するもの。被害を受ける樹種は、ミズナラ、コナラ、クリなどである。被害を受けた木は、カシノナガキクイムシが潜入する際の出る木屑が出るので、虫の被害を目で確認することができる。

発生から 3 年程度で 7~8 割が枯死し一段落するが、4~5 年後には再び残ったものも枯死する。枯死した林の中は繁殖力旺盛なユキツバキなどの下層植生が繁茂し、ナラ林としての更新は困難となる。

### ■ 被害の状況

山形県では平成 3 年に旧朝日村で集団的なナラ枯れが発生し、現在では県内全域で被害を受け、庄内地域を除き被害状況は悪化している。また秋田県や宮城県でも被害が確認されており、被害の先端地域は山形県から外へ移動したと考えられる。

町内の被害本数 ( 民有林における調査 )

H20 年：16 本 → H21 年：166 本 → H22 年：275 本

H23 年：635 本

### ■ ナラ枯れ被害と里山の手入れ

居住地に近い里山にナラ類の林が多いが、薪・炭などへの利用が少なくなり、里山を使いながら若い林に更新させていくことがなく、里山のナラ林はどんどん高齢化している。また、ナラ枯れは老齢木や大径木で多く発生する傾向があるという指摘がある。昔は老齢木になる前に伐採して薪や炭に使い、枯れた木もすぐに伐採して使っていたが、最近ではこのような利用が行われなくなったという社会的な要因もナラ枯れ被害が拡大している原因ではないか、という意見もある。このため、薪・炭への利用のほか、バイオマスとしての利用を進めることで、里山を利用し、健全化していくことも重要である。

## アンケート結果

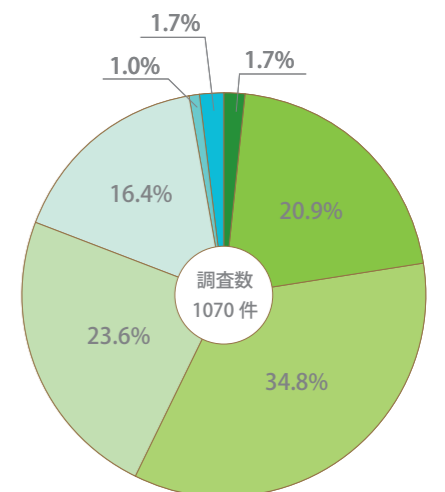
Q. 最上町の杉林や里山の状況をどう思いますか？

手入れがされていない、手入れが足りない、と

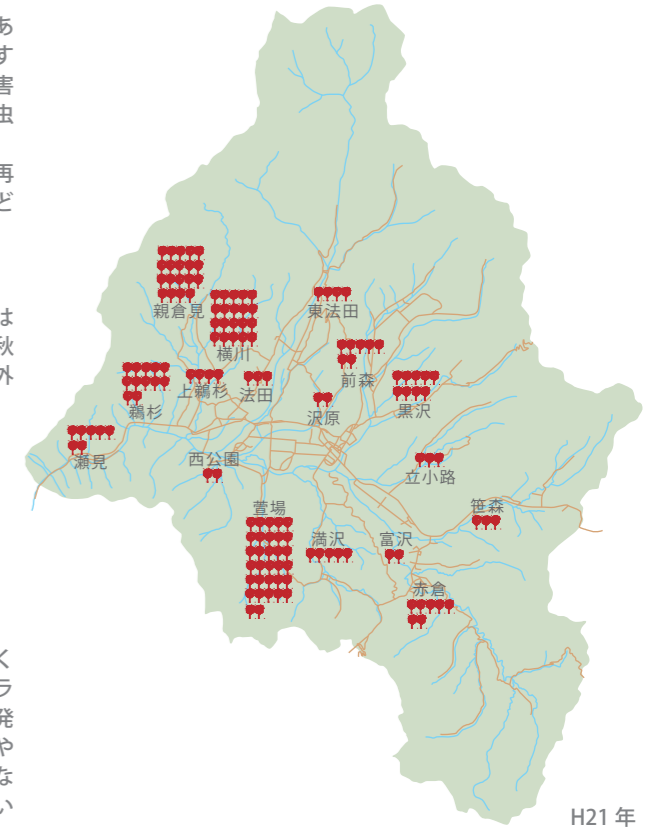
58

- 無回答
- その他
- わからない
- ほとんど手入れがされていないと思う
- 少し手入れが足りないと思う
- 必要最低限の手入れがされていると思う
- よく手入れがされていると思う

58% の最上町民が思っています。



## ナラ枯れ分布図



## ナラ枯れの現状

最上町だけでなく最上地域をはじめ、県内全域にも広がっている。



ヤナ茶屋から見た北側の山のナラ枯れ (H21 年 9 月 5 日撮影)



国道 47 号線沿い舟形町付近のナラ枯れ (H21 年 9 月 5 日撮影)

バイオマス利用の現場



■研究開発の概要

最上町の山（森）林は、町域の84%をしめます。今後この森林資源を有効に利用し、消費と生産を循環させていくことで、地域の活性化に大きく貢献すると期待されています。森林の多くは、適正に管理されてなく、森林の整備が求められています。森林を適正に管理することで、そこから発生する間伐材を効率よく生産し、新エネルギーとして利用できます。

具体的には、ウェルネスプラザ（保健・医療・福祉の統合施設）に冷暖房と給湯、いきいきハウス（高齢者生きがい園芸ハウス）に暖房を供給するシステムの構築が挙げられます。このような研究開発により、バイオマスエネルギーの信頼を獲得し、その生産供給による地域循環型社会システムの確立を目指しています。



システムの流れ



## 地産地消のエネルギーと循環型社会

最上町は、地域で生産された木質バイオマスエネルギーによる地域冷暖房システムの構築をはじめとし、地産地消のエネルギーと循環型社会を目指しています。

### 森を守る

#### 保全のための的確な手入れ

町域の84%を占める森林(表紙の写真参照)は、多くが造林されたものです。これは昭和47年から昭和50年にかけて行われた団地造林で、面積は1,240haあります。この造林も30年生以上となりました。使うために造林されたこれらの木々は、かつては植林や下刈り等がされ、適正に管理されていました。

しかし、現在、管理者の高齢化に伴い、管理されなくなってしまった森林は荒廃が進み、整備が求められています。育ちの悪い木を伐採し、的確に手入れすることで、質の良い木が育つ健康な森林へと再生します。



き  
伐る

### 林産業を守る

#### 活気ある林産業が作り出す木質バイオマス

列状間伐により、選木と収集の効率化を図ります。また、高性能林業機械の活用で作業の効率化を図るとともに、魅力ある林業と若者の就業につなげます。

はたら  
働く

## “伐る”から始まる 最上町の取り組み

### 地球を守る

#### 化石エネルギーに代替え 地球温暖化防止へ

子どもたちの環境問題への関心を高めるために、伐採現場やチップ工場の見学を行っています。森の木とともに…未来へつながる町の財産を育てます。

そだ  
育つ

### 暮らしを守る

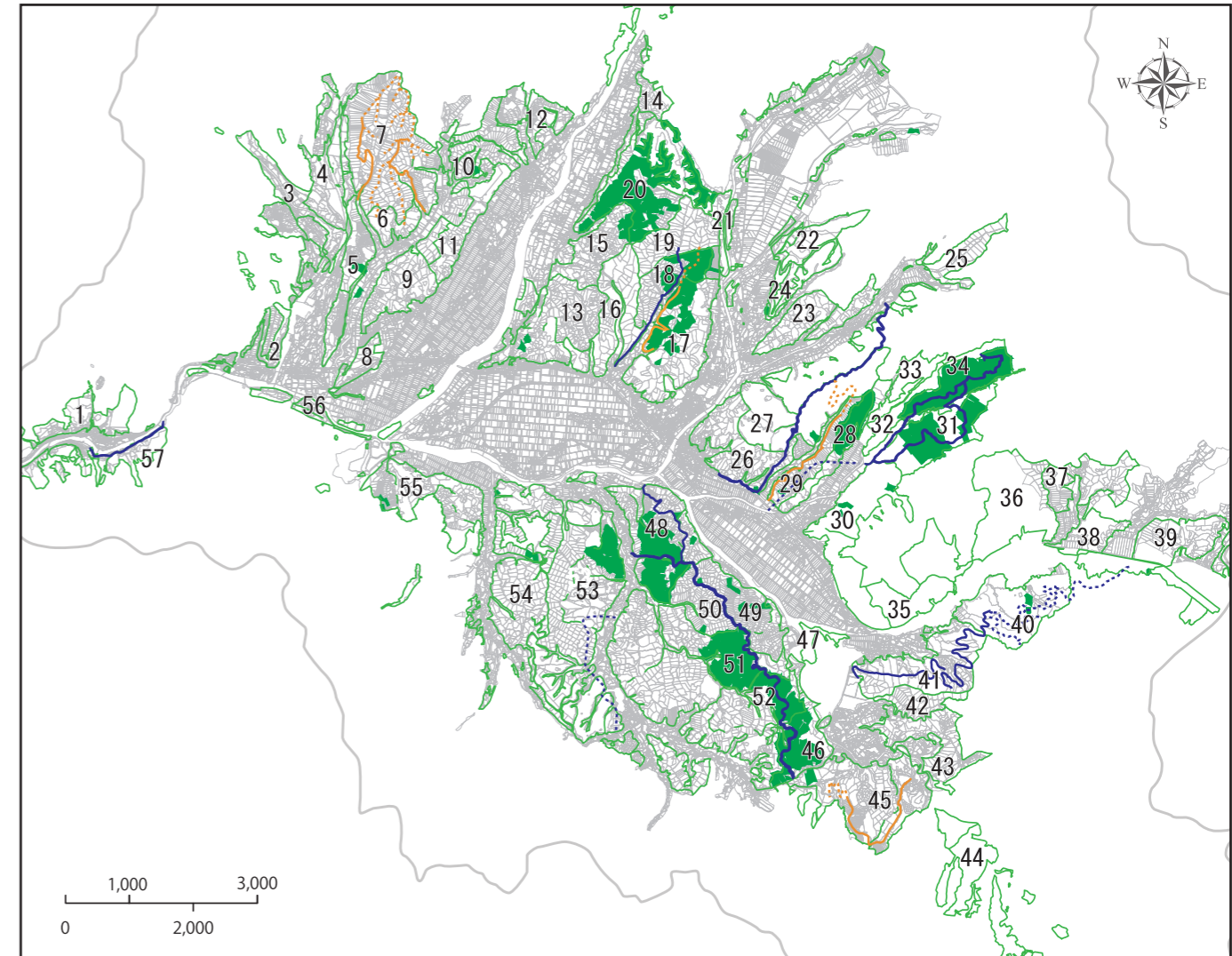
#### 安価で安定した エネルギー供給

間伐材や製材残材の木質バイオマスはチップに変換され、チップボイラーのエネルギーとして冷暖房・給湯・融雪のために活用されています。

つか  
使う

## 間伐の実績と林道整備

最上町は、平成20年から積極的に民有林の整備に取り組んできました。下図はその実績を表したマップです。整備には間伐の実施の他に、計画的な路網(林道)整備が必要です。今後も開設後の路網を活用して更なる整備に取り組んでいきます。



森林整備の実績(間伐)	
平成20年	8ha
平成21年	98ha
平成22年	163ha
平成23年	121ha
合計	390ha

森林整備の実績と予定(開設路網)		
林道(既設)		26.0km
林道(開設予定)		16.5km
林道専用道(既設)		9.6km
林道専用道(開設予定)		8.4km

凡例	
数字	林班番号
	林班界
	間伐済みエリア



[薪]

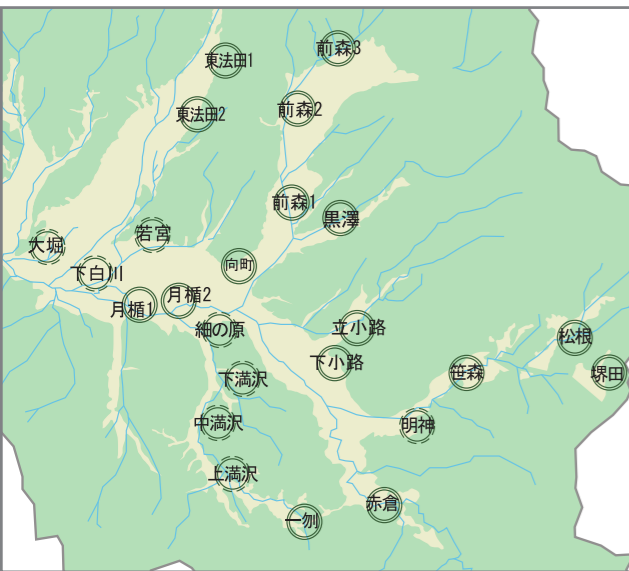
山分けの仕組み

国有林は、薪に適したブナやナラといった広葉樹が多く、薪を調達するのに適しています。そのため、昔から払い下げの国有林を集落単位でくじを引きながら利用する「山分け」が行われてきました。山を分けるのは葉が落ちて見通しの良い10月を過ぎたあたりです。

山分けの条件

「山分け」に参加できるのは、薪炭共用林組合に登録している集落です。その集落では、毎年1世帯あたり数千円程度を組料として納めることになっています。

各集落の払い下げの有無



- 国有林の薪炭共有林から払い下げを受けている集落
- 国有林の薪炭共有林はあるが、払い下げを受けていない集落

山分けの手順

■向町・前森地区の山分けの様子 (H21年11月15日)



①払い下げのエリアの隅の樹木には、営林署によって赤いペンキが塗られている。



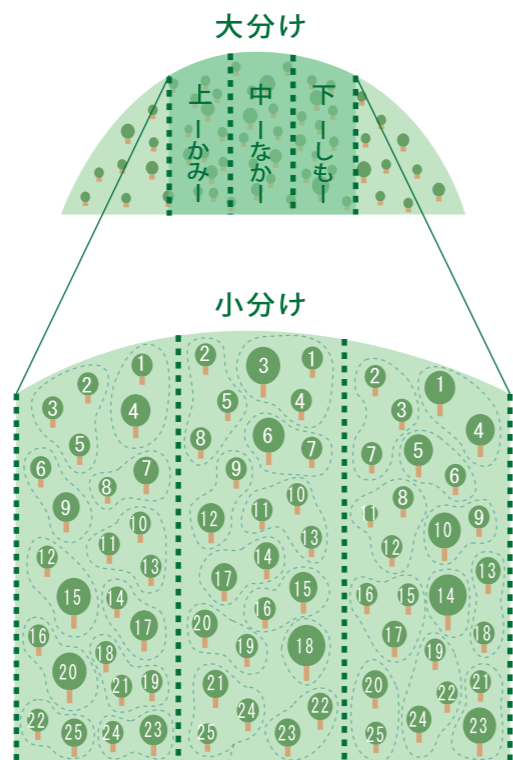
②山分けに参加人数がほぼ均等に3つのグループにする集落を人なるように、に分ける。



③各グループの長老（代表者）がくじをひき、上、中、下を決める。



④山分けのエリアを大きさがほぼ均等になるように、上、中、下に分けて、各グループのエリアを決める。



各自の取り分



⑥各グループの各自に配分する

樹木をくじ引きで人数分に分ける。このことを小分けという。その際、木の体積がなるべく均等になるようにする。



⑤一つ一つの樹木に番号を付け、エリアの境界に位置する樹木には、上と中、中と下の文字を書いて目印とする。ここまでを大分けという。



⑦最後に区別がつくように、各自で名前を書いたり、スプレーで色を塗る等して、目印を残す。



⑧後日、伐採、玉

各自のタイミングで、切りが行われる。



⑨春には重機によって運搬用のトラックが出入りできる山道がつくられ、各自で運搬をする。



⑩薪割りをして、乾燥させ、それぞれの家のストーブで薪が使われる。

〔薪〕

薪ストーブ

最上町の長い冬を過ごすのに、暖房は欠かすことのできない大事なものです。寒い冬でも、薪ストーブは強力な暖房となつて、快適な冬を過ごすことができます。太陽の光でエネルギーを蓄えながら成長した木は、次に自らが燃えることで太陽のような暖かさを持つのです。それは温風暖房とは違う、太陽のような放射による快適な暖房です。暖かい薪ストーブの周りには自然と人が集まり、家族や友人との団らんの場が生まれます。

鋼板製薪ストーブ



鋼板製の薄い鉄板でできたストーブは、ホームセンターなどで数千円で売られていますが、寿命はあまり長くない、数年しか持ちません。

鋳物製薪ストーブ



鋳物製のストーブは長持ちしますが、値段は少し高くなります。しかし、鋳物のストーブは燃焼効率が高くなるように工夫されていて、薪の量も少なく済みます。

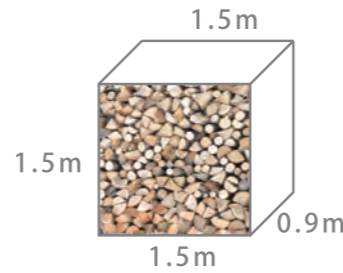
薪のエネルギー量

薪 1 棚のエネルギー  
||  
灯油 約 400 l 分

※薪 1 m<sup>3</sup>のエネルギーは、灯油約 200 l に相当する。  
(スイス木質エネルギー協会編「木のエネルギーハンドブック」)

◎どれくらい薪を準備するか、あるいは使っているのかを知る上で、薪を測る単位を知っておくと便利です。薪を数える単位に棚(たな)があり、1棚の大きさは地方によって違います。

薪 1 棚の大きさ = 約 2 m<sup>3</sup>



薪 1 棚 = 奥行き 0.9m、高さ 1.5m、幅 1.5m

薪づくり

薪をつくるには、丸太を手ごろな大きさに切って、割って、乾燥させる必要があります。一般的に切る作業には、「チェーンソー」、割る作業には「オノ」や「薪割り機」を使います。また薪を乾燥させるには、雨の当たらない、風通しと日当たりの良い場所に保管します。屋外にトタンやビニールシートを被せて積んでおくのが簡単な方法です。

■丸太を切る作業



チェーンソー

■薪を割る作業



オノ



薪割り機

■保管する場所



住居内



倉庫

■保管する方法



トタンの屋根



軒下



屋外



ビニールシートの屋根

最上町の薪

の使われ方



①前森の家

薪ストーブ：鋳物製  
薪の調達：払い下げの国有林  
薪の使用量：約 5 棚 (10.1 m<sup>3</sup>)  
使い方：冬場は暖房用に 1 日中焚いている。



②前森の家

薪ストーブ：鋼板製  
薪の調達：払い下げの国有林  
薪の使用量：約 3 棚 (5.4 m<sup>3</sup>)  
使い方：囲炉裏の上にストーブを置き、暖房に使っている。



③本城の家

薪ストーブ：鋳物製  
薪の調達：組合の委託林  
薪の使用量：約 5 棚 (10.1 m<sup>3</sup>)  
使い方：暖房と洗たく物の乾燥に薪を使っている。



④向町の家

薪ストーブ：鋼板製  
薪の調達：知り合いの山  
薪の使用量：約 8 棚 (15.6 m<sup>3</sup>)  
使い方：ストーブのお湯を、風呂や湯たんぽに使う。



⑤満沢の家

薪ストーブ：鋳物製  
薪の調達：知人から譲り受け  
薪の使用量：約 3 棚 (6.1 m<sup>3</sup>)  
使い方：ストーブの熱が吹き抜けから 2 階へと続く。



⑥黒沢の家

薪ストーブ：鋼板製  
薪の調達：自分の山  
薪の使用量：約 6 棚 (13 m<sup>3</sup>)  
使い方：着火には木の皮やおが屑を利用する。



⑦富沢の家

薪ストーブ：鋳物製  
薪の調達：知人から譲り受け  
薪の使用量：—  
使い方：暖房に使っている。



⑧堺田の家

薪ストーブ：鋼板製  
薪の調達：知人から譲り受け  
薪の使用量：約 1 棚 (2.0 m<sup>3</sup>)  
使い方：倉庫の土間で、暖房と乾燥用に使っている。



⑨明神の家

薪ストーブ：鋳物製  
薪の調達：自分の山  
薪の使用量：約 4 棚 (8.1 m<sup>3</sup>)  
使い方：薪は、間伐した杉を使っている。



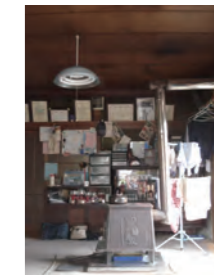
⑩豊田の家

薪ストーブ：鋳物製  
薪の調達：払い下げの国有林  
薪の使用量：—  
使い方：家の台所で、普段の料理に使っている。



⑪満沢の家

薪ストーブ：鋼板製  
薪の調達：自分の山  
薪の使用量：—  
使い方：家の中の物置部屋で薪を焚いている。



⑫下小路の家

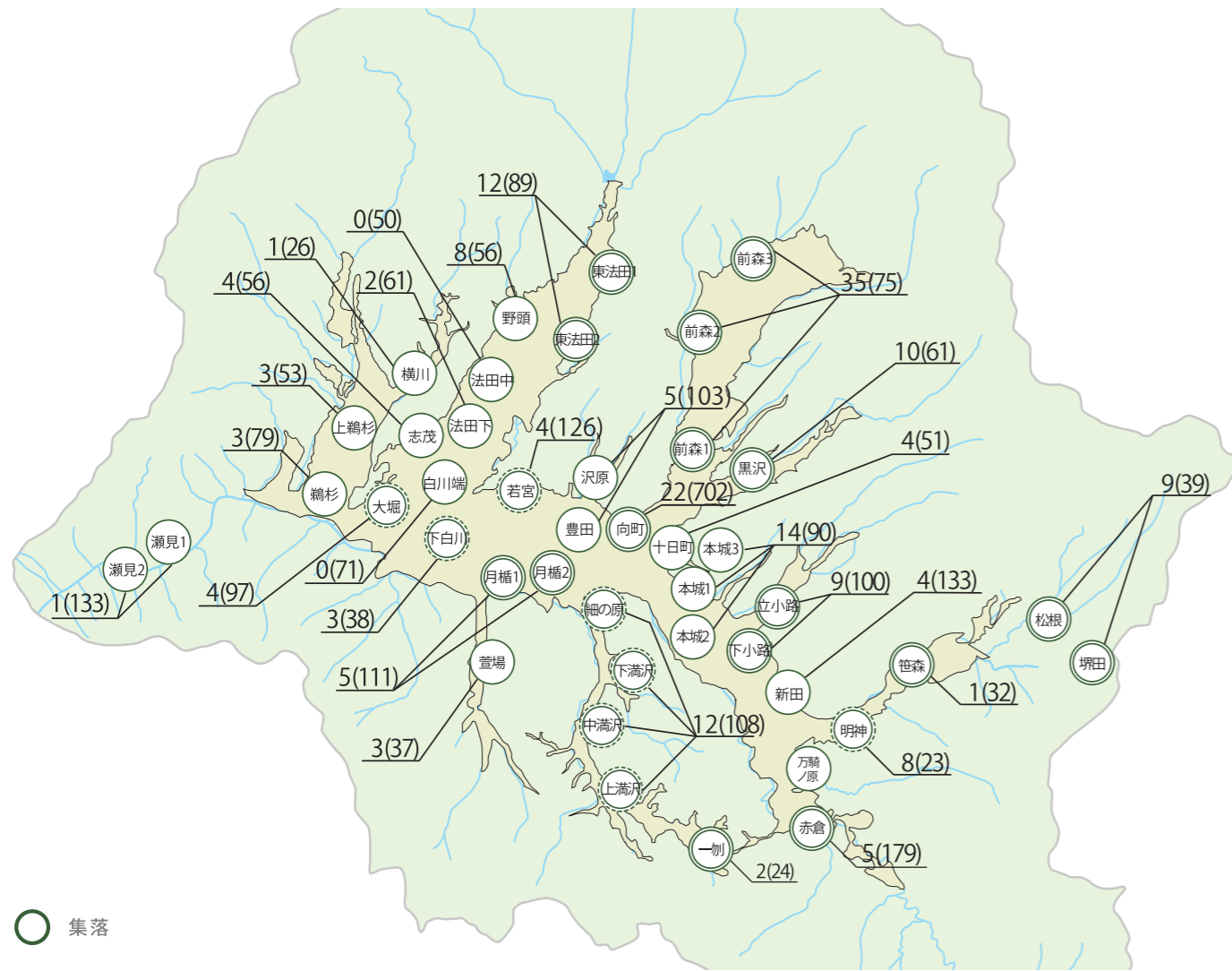
薪ストーブ：鋳物製  
薪の調達：払い下げの国有林  
薪の使用量：—  
使い方：外には煮炊きをするためのかまどがある。



[薪]

最上町の薪を使う家—集落別世帯数—

冬になると最上町では薪ストーブの煙突から出る煙をあちこちで見ることができます。軒先や道路沿いに積まれた薪の棚も風情があります。最上町には今でも薪を使っている家庭が400世帯以上あります。日本では薪を使う家庭もずいぶん減りましたが、ヨーロッパやアメリカでは日本の何十倍も何百倍も薪を使っています。日本は世界有数の森林国ですが、これだけ薪を使わなくなった国も他にはありません。薪を使う技術も進化してきている今、薪は決して過去のエネルギーではなく、今も大事なエネルギーとして世界中で使われています。もちろん、それは森のある地域だからこそできる特権でもあるのです。



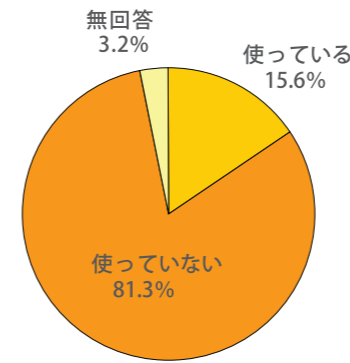
- 集落
- ◎ 国有林の薪炭共有林から払い下げを受けている集落
- ◎ 国有林の薪炭共有林はあるが、払い下げを受けていない集落

※地図上の数字は、集落で薪を使っている世帯の数、( )は集落の全ての世帯の数を表す。

(注) 薪使用世帯数は、アンケートとヒアリングの調査結果による。アンケートによるものは、笹森、新田(1~2)、下・立小路、十日町、向町(1~8)、黒沢、満沢(1~2)、萱場、月橋(1~2)、豊田・沢原、東法田、若宮、下白川、野頭、法田中、法田下、志茂、清水町、白川端、大堀、横川、上鶴杉、鶴杉、瀬見(1~2)。ヒアリングによるものは、堺田・松根、赤倉、一芻、明神、本城。

最上町民の薪の利用状況と関心

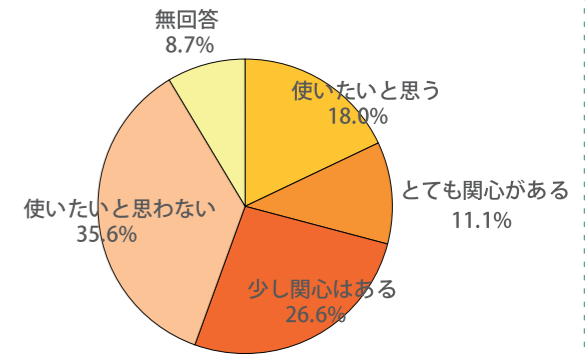
薪の使用状況



薪を使っている家は

**400** 世帯以上!

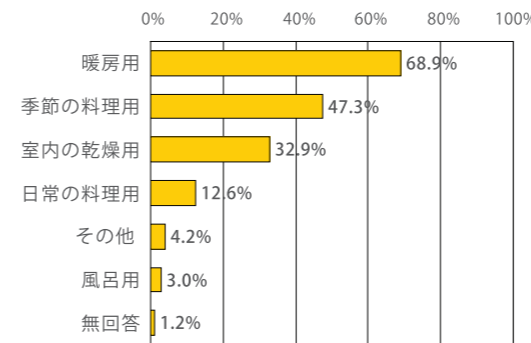
薪ストーブに対する関心



薪ストーブに関心がある人は、

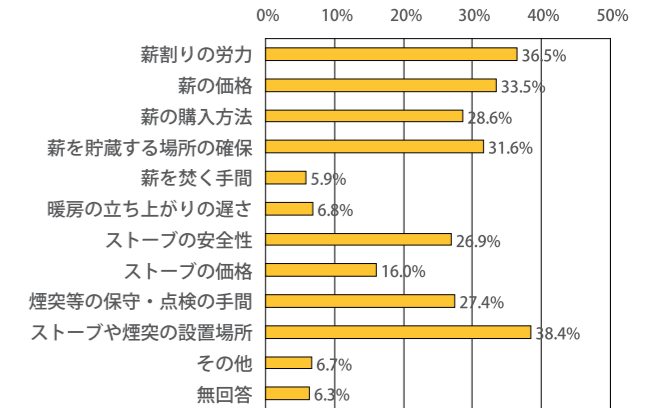
**56** %!

薪の用途



- ①暖房 **69%**
- ②季節の料理 **47%**
- ③室内の乾燥 **33%**

薪を利用する時の課題



- ①ストーブや煙突の設置場所 **38%**
- ②薪割りの労力 **37%**
- ③薪の価格 **34%**

[環境保全型農業]

■環境保全型農業

農業生産を安定させながら、化学肥料、農薬の使用量を減らし、環境（水・土・空気）と調和した将来的に持続可能な農業手法である。この環境保全型農業の重要性が叫ばれている。



アンケート結果

Q. 最上町が”環境保全型農業”に積極的に取り組むことについてどう思いますか？

重要であると

91

- 大変重要である・・・・・・・・・・47.6%
- どちらかといえば重要である・・・・・・・・43.5%
- どちらかといえば重要ではない・・・・・・・・4.0%
- 重要とは思わない・・・・・・・・・・2.4%
- 無回答・・・・・・・・・・2.5%

% の最上町民が思っています。

— みそ —



最上町の本城集落にある「久五郎みそ」では、代々古くから伝わるみそ用の大豆を無農薬で栽培し、おいしい味噌を作っている。発酵させるのに欠かせない麹も自家栽培の無農薬の米で作られ、今でも大豆を煮るのに薪が使われている。

[みそを作る工程]



①大豆を茹でるときは薪を使用する。



②指で簡単に潰れるくらいまで大豆を茹でる。



③茹でた大豆をザルにあける。煮汁は後ほど使うので捨てないでとっておく。



④麹をバラバラにほぐし、手作業で大豆と塩と麹を均一に混ぜ合わせる。それを機械ですり潰す。



⑤すり潰したものを木樽に移す。木樽は農家で使われていたものを譲り受けている。③で出た煮汁を加えながら、ちょうどいい硬さにする。



⑥上から体重をかけ、みそに空気が入らない嫌気状態にして発酵を均一に行わせる。



⑦みそが隠れるくらいの落し蓋をして、重石を乗せる。ここで仕込みは完了。このまま、何度か手入れをしながら涼しく、温度変化の少ない場所に置き、半年ほど熟成させる。



90cmの丸太が入る薪ボイラー。



ビニールハウスの煙突から白い煙が上がっている。

[しいたけを作る工程]



①機械で丸太に穴を開け、菌を植え付ける。



②ほだ木ができる。



③室温を暖かく保ち、きのこを育てる。



④原木しいたけが完成する。

— しいたけ —



最上町東田集落で、原木シイタケの栽培を行っている農家さんがいる。昨今は菌床キノコが増えるが、ナラの原木での栽培は天然に近い状態での栽培が可能なので、香りが高いキノコになる。1年間に約6,000本ものほだ木が使われるが、そのほだ木も毎年廃棄するのではなく、3年乾燥させた後、燃料としてビニールハウス内の薪ボイラーにくべて利用する。

東法田集落でアンケートを行い、  
普段の暮らしの「食」についてお聞きしました。

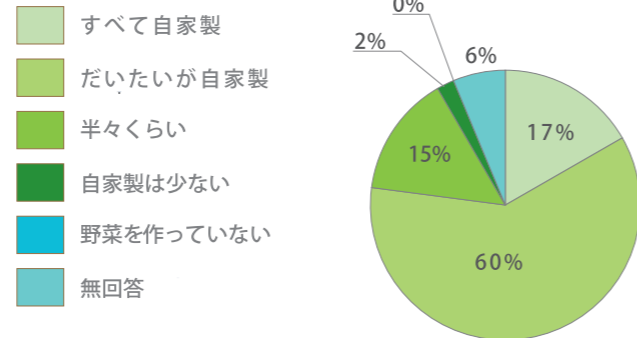
# 野菜の自家栽培は当たり前。

自家栽培って、けっして珍しいことではありませんよね？全国どこでも、世界中どこでも、自分で野菜を作って、それを食卓に並べている人はたくさんいます！（今は家庭の話です。農家さんごめんなさい！）でもでも、これを読んでいるあなたはど  
うですか！？これを書いている私は、自家栽培していません。したい気持ちはあるんです！でも忙しいとか、朝は眠る時間の  
ほうが大切とか…あれこれ理由をつけてしていないのが現実です。野菜は畑がなくても作れますね。それは知ってます。だ  
って鉢植えで作る野菜～という名目で種が販売されていたり、本屋さんで野菜を育てるキットが販売されていたりしま  
すものね。学生時代にはベランダ菜園をしていて、プランターにトマトを作っていた経験もあります。あまりおいしくなら  
なかったのが残念ですが…。野菜って言うとゴロゴロしているものや薬物を思い浮かべますが、ハーブは部屋の中  
に小さい鉢植えを置いて育てられますね。そんなに難しくなく、誰でも簡単に始められる“自家栽培”ですが、  
始めようとする一手間二手間かかるのは当たり前です。「野菜を自分で育てたいなあ」と思うけれども実行  
できない人も多いと思うのですが、「野菜を作る？そんなこと当たり前よ」とだいたいの人が口を合わせるのが  
最上町です（笑）いわゆる田舎の暮らしがそこにあるという状態なんですね。うらやましいぞ！最上町！  
生まれ育った家は農家ではない、「食品はスーパーから購入するのが当たり前」の私からすると、そういう  
暮らしに憧れたりしちゃうんですね。

森林に注目して紹介した最上町の暮らしを、今度は“食”に注目して紹介していきます。

## ○ 食卓にあがる野菜の半分以上が自家製野菜という世帯が

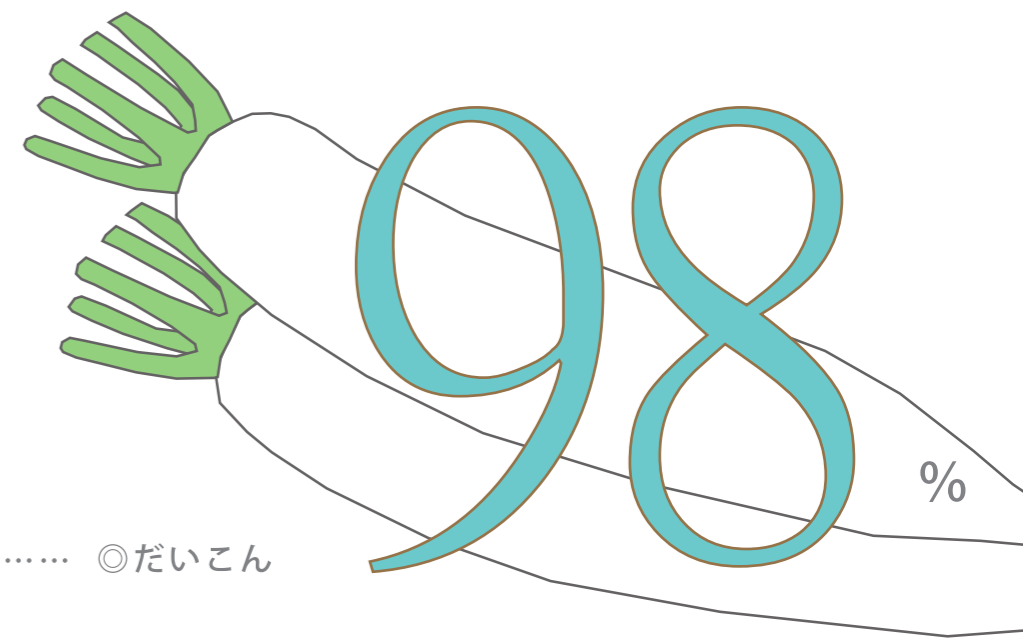
### 家庭で食べている野菜



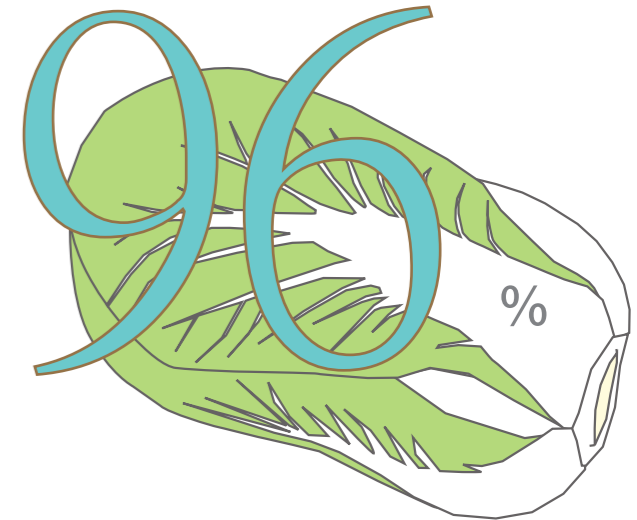
# 92

% あります。

# なんだかそれって、うらやましい！



自家栽培する野菜の1番人気は…… ◎だいこん



2番人気は…… ◎はくさい

漬けものを漬ける世帯が 98% をしめる東法田集落では、「だいこん」や「はくさい」で漬けものを漬ける人がたくさんいます。

多い家庭では 8 種類の漬けものを漬けるそうですが、その世帯も 28% をしめます。

1種類や2種類にとどまらないですね。

だいこんは漬けものの他にも、干しだいこんを作る家庭もあります。

自家栽培で人気の野菜には、漬けものにすることや干しものにすることを考えて栽培されるんですね。

最上町の場合は、畑で自家栽培をするのが“当たり前”です。東法田集落の自家栽培用の畑の面積は1a～30aです。(1a=100㎡)

大きいですね！

畑があつてこそ自家栽培 92% なのだと納得しますが、

自分で作ることが当たり前って、けっこうすごいことだと思いませんか？

〔畑の野菜〕

東法田集落でアンケートを行い、  
普段の暮らしの「食」についてお聞きしました。

# おらしいの畑の野菜たち。

## 畑で作る野菜栽培率

大根	98%
白菜	96%
かぼちゃ	94%
ねぎ	94%
トマト	92%
キャベツ	90%
里イモ	90%
なす	90%
ピーマン	90%
人参	88%
きゅうり	86%
とうもろこし	85%
ほうれん草	79%
ブロッコリー	75%
枝豆	71%
にら	71%
アスパラガス	69%
にんにく	69%
玉ねぎ	60%
カリフラワー	56%
みょうが	54%
さやいんげん	50%
春菊	46%
レタス	46%
いちご	35%
かぶ	34%
さやえんどう	33%
ちんげん菜	31%
小松菜	29%
ごぼう	27%
山イモ	27%
いちじく	25%
ふき	25%
すいか	20%
セロリ	18%
水菜	16%
そら豆	4%
菜の花	4%
三つ葉	4%



毎年このくらい育てて食べるんだ。