

そうか、ゆずって健康食だったのか。

和食には欠かせられない存在となっている「ゆず」。お吸い物やお漬物には皮を彩り、高知県東部では古くからゆず果汁を使った寿司をつくってきた歴史があります。また、食べるだけでなく冬至のゆず湯など日本古来の香りとして日本人の五感を満たしてきました。その一方で、五感を満たす目的以外にもゆずが使用されてきたことがわかる文献があります。平安時代につくられた日本最古の医書「医心方」その中にゆずの効能が掲載されており、「飲食物の通過をよくし、気を下げ、嘔気や咳を止め、膀胱に滞留する熱気や、水気を除き、各種の淋病や、霍乱（日射病）を治し、下痢を止め、さなだ虫を駆除する。身体の臭気をと、精神を爽やかにし、寿命を延ばす」（医心方食養篇・現代訳より抜粋）とあります。日本で古くからその効能が見い出されてきたことがわかります。馬路村の中でも、毎朝おちょこ一杯分のゆず果汁を飲んでいるおんちゃんが元気だったり、ゆず種の自家製化粧水を使っているおばちゃんのが肌ツヤツヤだったり、ゆずに触れ食す生活の中で皆が豊かに暮らしている現実があります。その「えいにかーらん（良いに違いない）」を少しでも形にしたいと、二〇〇七年より馬路村農協は高知大学医学部とゆずの効能についての共同研究を行いはじめ、その成果が少しずつ明らかになってきました。産地の自負と感謝をこめて、これからも商品を通じて皆様にお届けできればと思います。



塗る
ユズ種子油



umaji
ユズシードオイル
100mL 3,850円

飲む
ユズ種子油



百年源（ひやくねげん）
125粒（1箱） 3,900円
125粒（2箱） 6,200円
賞味期限 製造日より12ヶ月

食べる
ゆず果汁
βグルカン



ゆずちゃんゼリー
10本（1箱） 1,400円
10本（3箱） 3,800円
賞味期限 製造日より12ヶ月

うまじむら新聞 春号

2020年春発行
馬路村農協

馬路村は高知県東部に位置し一〇〇〇m級の山々に囲まれた96%の森林率を誇る山村です。林業の衰退とともに段々の田んぼが少しずつゆず畑に変わっていき、林業に代わり農業への取り組みが始まりました。昭和38年頃のことです。しかしながら96%の森林率という環境の中では、畑面積が少ないため農産物の収量も見込みが立たず、また、急峻な山々の中では非効率な畑しかなく、通常であれば農を生業としていくことは難しいのが現状です。その中で、その不向きな土地柄の中で、前向きに農業を続けて50年、環境にあった農業を模索し続けてきた結果、この小さな村の中にゆず農家一九〇戸が居てくれ、たくさんゆず加工品も生まれました。これからの形はどうしよう、この不利不便な村の土地柄だからこそできる農業、通常とは違うおもしろい農業をこれからも模索していきます。人口減少、高齢化、村を取り巻く環境は相変わらず変わりません。しかし、わたしたちは無理なく楽しく農業と暮らす中で、新しい農業の形、新しい暮らしの形がこの山村の中に現在進行形で存在してくれています。

二〇〇一年

だるう
できるまで
の取り組み
有機農業



から始まった
有機栽培。
少ない畑
面積だから
こそ行き渡
る有機とい
う特別な育て
方。化学系の肥

制作中
ロードゆず



北海道美瑛町のような
広大な景観はつくれ
ないかもしれない
が村の中にある
石積み段々
畑も農家の
苦労が見える
すばらしい景
観になるのではと
「ゆずロード」を合言葉にゆず畑で
景観をつくっています。これもひとつの
農業の形。

わたしたちは
無理なく楽しく
農業と暮らしています。



高知市から室戸方面に約51km
国道55号線を太平洋沿いに
進んで安田町へ入る。
そして左に大きい魚が見えたら
左へ曲り、安田川に沿って
くわくわく上る。
県道12号線を進むと、20km
約30分、ゆずと馬路村に
着きます。
ようこそ、馬路村!

こまじむら 馬路村への道



村の入り口付近に
農協の工場「ゆずの森」が
あります。平成十八年に
完成したこの工場。
雑木たちが四季を感じ
させ、子どもたちの遊び
場にもなっています。どうぞ、
ゆずの森にも遊びに来てみてください。



春のゆずの森

