夏のうまいしむら新聞

令和２年　夏
発行
馬路村農業協同組合

鮎の季節がまたきたぞ。まんぼう、

「村の夏」といえばやはり、鮎でしょう。皆が待ちに待った季節の到来です。夏が来る前から川を見てはソワソワと、浮き足立つのも風物詩。6月1日の鮎漁の解禁日を経て村のおんちゃんは鮎一色となります。また今年も変わらずこの安田川を上って来てくれた鮎に感謝をしながらそれぞれのスポットで一日中、竿をたらします。

おんちゃんの中には、もちろん鮎漁をしない人もおりますが、その人たちはどうするかというと、鮎漁を楽しむおんちゃんを橋の上から見るおんちゃんになり、通りがかりの人たちと鮎の話で盛り上がります。つまり、この時期は鮎と無関係のおんちゃんはいなくなるほど、皆頭の中が鮎でイッパイです。また、おんちゃんに釣果をあまり聞いてはいけない、というのは村の中の数ある暗黙のルールの一つ。良い釣果の際には勝手に自分から喋り出すから、とのことです。ちなみに、この夏の時期はゆず畑の草たちも強い生命力で一斉に伸びて来ますので、鮎一杯の頭になりながらも畑に出向き草刈り作業も。鮎に畑に時々家のコト、おんちゃんたちの忙しい夏は始まったばかりです。

村の食べ方　勝手にランキング

1位　塩焼き
焼き方に各人のこだわりがあり、塩の付け方も微妙に変わる。何度食べても、この王道の食べ方が一番美味しい。

2位　せごし
若鮎の身の部分をぶつ切りにして酢と合わせた酢の物のようなもの。鮎とゆず酢の香りでお酒が止まらない。

3位　鮎飯
ご飯と鮎を醤油と出汁で炊き込んだ皆が大好きな味。ハラワタの苦味がまたたまらない味となる。

ゆず中継

初夏、ゆず畑には白い花が咲き誇り、優しい香りが村一面に香ります。おんちゃんたちはその花を見て回りながら、満面の笑み。「よう咲いてくれた」とゆずの木を愛でて歩きます。わずか1週間ほどの花の季節を終えると、青い小さな実をつけ、おんちゃんたちの愛情はより一層。すくすく育つよう、草刈り作業に一生懸命汗を流します。

村のある、畑の風車。

畑の中で、しばしば見かける自家製の風車。発電をしてるわけではありません。鳥よけでもありません。畑に穴を掘って荒らす犯人を振動で寄せ付けないようにするのだそう。もうおわかりでしょうか、そう正解はモグラ避けでした。

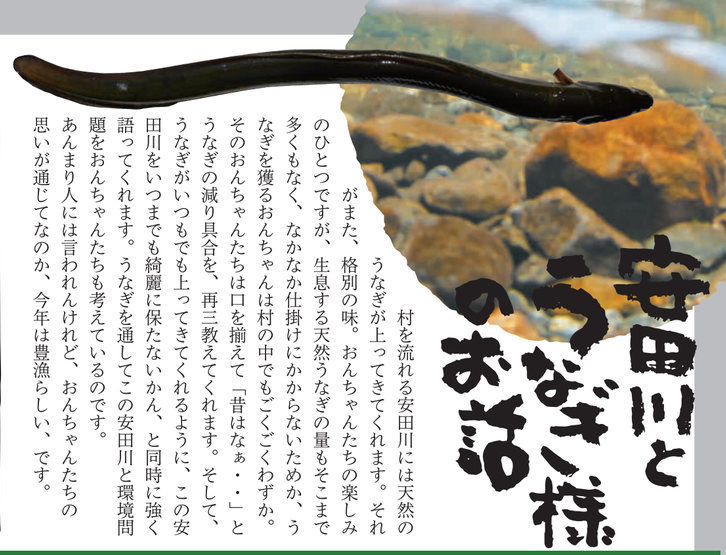
チョット前のお話、5月9日はごっくんの日。

チョット前のお話。5月9日は、そう、ごっくんの日（59の日）。ごっくん馬路村の記念日として、村内の保育園、小中学校にごっくん馬路村をお配りしました。「あー、ごっくんや」と目を輝かす子どもたちの姿に、ごっくんマンも逆に大喜び。「村の子どもたちに飲んで欲しいドリンクを」ということで開発されたごっくん馬路村。おかげさんで、発売から三十年を過ぎました。これからも変わらず、喜んでくれる商品を目指します。

夏の贈り物にはごっくん馬路村。

お世話になったあの人へ。田舎の風が届きます。

安田川とうなぎ様のお話



村を流れる安田川には天然のうなぎが上ってきてくれます。それがまた、格別の味。おんちゃんたちの楽しみのひとつですが、生息する天然うなぎの量もそこまで多くもなく、なかなか仕掛けにかからないためか、うなぎを獲るおんちゃんは村の中でもごくごくわずか。そのおんちゃんたちは口を揃えて「昔はなぁ・・」とうなぎの減り具合を、再三教えてくれます。そして、うなぎがいつまでも上ってきてくれるように、この安田川をいつまでも綺麗に保たないかん、と同時に強く語ってくれます。うなぎを通してこの安田川と環境問題をおんちゃんたちも考えているのです。あんまり人には言われんけれど、おんちゃんたちの思いが通じてなのか、今年は豊漁らしい、です。

夏の味、スィーツ編。

「グミの木」というものを聞いたことがありますでしょうか。「グミの木」とも言います。この村の中に数本あるグイミの木は子どもたちとってはスイーツ生る木、夏になると実が赤く色づき食べ頃になり、競うように手を伸ばします。気になる大人たちが「グイミの木はどこにあるか？」と尋ねても、子どもたちは頑なにその場所を教えてはくれません。甘酸っぱいグイミの味は、子どもたちだけの夏の味。

【グイミ（グミ）】
グミ科グミ属の植物の総称で、さくらんぼのような果実は食用となる。高知県では日曜市や道の駅でこの時期に売られているのをよく目にする。

村のデパートが今日もあく。

村でのデパートは農協のAコープを指し、食品から日用品、肥料なども取り扱う、村にはなくてはならない存在です。買い物だけではなく、「ちょっと見てくれ」と草刈り機なども持ち込まれる、よろず屋に近い存在かもしれません。

編集後記

村の取材をしていて、夕立に見舞われることが再々ある。山の天気は変わりやすく、高知県の天気予報をあてにすると痛い目に合うのである。しかし、その再々の夕立に何か自然の近さのようなものを感じ、村の良さの実感がわく。「昨日はちっと涼しかったねぇ。今日は・・」と、すれ違う人との会話が日に日に違うのは自然との近い距離感が近いからこその賜物だろう。そう、村には四季どころではなく、大げさに言うと365季があり、季節の移ろいは日々変わっていっている。よそ者として十年経つが、その移ろいを掴むのはなかなかに難しい。村の日々は今日も新鮮だ。

BISTRO UMAJIドレッシング誕生！

もし、馬路村でゆず好きのシェフが本格的なビストロを始めたら？
きっと、こんなドレッシングで楽しませてくれるはず。
こんな山の中で、まさかの本格ドレッシング。
予約受付中です。

完全予約・数量200本限定販売

9月、11月にそれぞれ2種類のドレッシングを発売いたします。

9月
① ユズフレンチ ベーシック
② ゆず風味 焼鮎の香りを添えて
（8月15日ご注文締切、9月1日より順次発送）　各300ml（賞味期限3ヶ月）

11月
③ ユズオリーブオイルとバルサミコのイタリアン
④ ユズフレンチ フルーツデリ
（10月15日ご注文締切、11月2日より順次発送）　各300ml（賞味期限3ヶ月）

価格・・・・ドレッシング2種セット　2，000円
（9月の2種、11月の2種のどちらかをご指定ください。）
ドレッシング単品　1，200円
※各別途送料・クール料をそれぞれいただきます。

ご注文方法・・お電話、FAX、おハガキ、ご封書でのご注文に限らせていただきます。インターネットでのご注文はお受けできません。

※発送時期をずらしてのご注文は受けかねますので、ご了承ください。また、本製品は限定数量に達し次第期間中であってもご注文を締め切られていただく場合がございます。

馬路温泉
ツルツルのお湯です。
ゆっくりすごしに来ませんか。
宿泊やお問い合わせはこちら
0120-44-2026

ブログ
日々馬路村
ホームページ www.yuzu.or.jp

馬路村への道
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むと安田町へ入る。
そして、左に大きい魚が見えてきたら左へ曲り、安田川沿いをくねくねと上がる。
県道12号線を走る事、20km、約30分。
ようやっと馬路村に着きます。

ゆずの森研究室 特別座談会

東谷望史
馬路村農業協同組合組合長。ごっくん馬路村、ゆずの村ぽん酢などの生みの親。自身もゆず農家であり、休日にはゆずの手入れに足繁く畑に通う。

沢村正義
高知大学名誉教授。一九七八年より高知大学にてゆずをはじめ柑橘全般の精油や果汁などについて研究を行う。二〇〇九年に大学を定年退職後、馬路村農協内「ゆずの森研究室」に在籍し、ゆずの研究に日々努めている。

芦澤穂波
東京生まれ東京育ち。今春、馬路村農協に就職したいわば、馬路村のまだまだ素人さん。ゆずに対する愛情が人一倍強く、ゆずの研究について勉強中。

一〇〇〇年以上、日本で愛され利用されてきた、ゆず。しかしながら、30年程前まではほぼ研究がなされていない柑橘でした。我々馬路村農協はゆずをつくり、売り、街の人たちの手に届けるものだからこそゆずにおけるしっかりとした研究をしなければならない、と強く思い今から二十年近く前に小さな研究室をつくりました。「ゆずの森研究室」として日々研究をおこなう中で面白い成果が少しずつわかってきています。

はじまり。

東谷 思い起こせば、沢村さんと馬路村農協の研究はいつからでしたかね。

沢村 私が高知大学勤務中の二〇〇四年に「ブランド日本」という研究事業で馬路村農協と共同研究をしたのが初めてでした。そこがスタートとすると、もう丸一六年となります。

まだ、このゆずの森加工場もできていない相名加工場の時代で当時の研究課長と一緒に研究をさせていただきました。

芦澤 どんな研究だったのですか？

沢村 はい、そもそもゆずの香り成分は精油と呼ばれる果皮に含まれる油なんですね。その精油成分を多く含んだ果汁が香り良いゆず果汁となるわけでして、ゆずの搾汁時に如何にして精油成分を果汁に移行するかという研究をおこないました。

芦澤 その研究が香りよい果汁を生み出す最初のきっかけだったんですね。馬路村の気候・風土で良いゆず果汁がつくられるんだと思っていました。

沢村 もちろんそれもありますが搾り方でも大きく影響があるんです。ただ強く搾れば良いというわけでもありませんし、詳しくはここではお話できませんが、特殊な搾り方をかなり試して調べることができました。

東谷 しかし、その研究成果が必ずしもすべてに適応でききれてない部分もあるがよ。仕組みをすべて変える必要もあるし設備的に追いつかない部分もある。県内で特殊な搾り方をしている農協もないと思うき、そういった技術面が整えば、もっと良いゆず果汁がつくれることは間違いと思うき、そこの辺りはこれからやねぇ。

精油は発ガン性物質を抑制する。

芦澤 そうなんですね、まだまだ今後のゆず果汁にも期待ができそうですね。

沢村 馬路村農協と研究を進める内に精油の有用性というものもわかってきました。その一つが「発ガン性物質」との関係性です。

東谷 日本人の死因の第一位はガンよね。しかし、ガンは未だに画期的な治療方法がないと言われてますよね。

沢村 そうですね。ですので食生活で発ガン性物質の摂取を整えていくことがガンを未然に防ぐ方法であると思います。

芦澤 と、言いますと？

沢村 肉と野菜を同時に食べた時に発ガン性物質が生成される可能性があります。しかし、野菜に含まれるフラボノイドやビタミンCなどが作用し、発ガン性物質の生成を抑える効果があることはすでに学会でも発表されており、食べ合わせによって発ガンを防いでいくことができるわけです。

そこで、柑橘の精油にもそのような有用成分が含まれているかを二十八種類の柑橘の精油で調べてみたところ、ゆず精油が最も生成抑制効果高いがことがわかりました。

芦澤 ということは、ゆずを食べれば、発ガンリスクは下がるということでしょうか？

沢村 リスクは遺伝的なものもありますので、一概には言えませんが、ゆず果汁やゆずぽん酢を肉や魚と食べることによりリスクを小さくしていくことが期待されます。

東谷 私はゆずに何十年も携わってきたけど、「精油は香り」としか思ってこなかった。沢村さんとの研究によってゆずの可能性がまた拓けたような気がするねぇ。

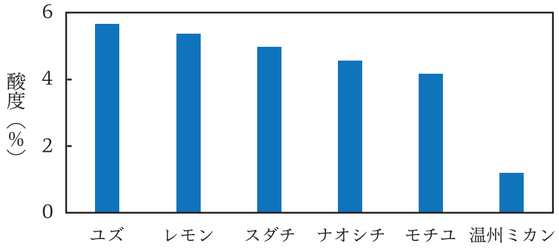
沢村 ええ、もちろん香りはアロマや食欲増進など、重要な要素ではありますが、香りだけではなく精油の摂取こそが、健康の鍵となってきます。ひいては、ゆず果汁やゆずぽん酢を肉や魚と一緒に食べることで、おいしさと健康を手に入れることができるすばらしい素材だと私は思っています。この馬路村民が健康なのは、ゆず果汁をたくさん摂取する文化があったからなのかもしれませんね。

私たちの体を動かす最も重要な栄養素はゆずに含まれるクエン酸です。

沢村 私の長年の研究で注目をしているのが、ゆずに含まれるクエン酸です。

芦澤 あの酸っぱいクエン酸ですよね？ゆずの酸味もクエン酸なんですか？

沢村 はい、糖度と酸度のバランスで甘いか酸っぱいかが決まるのですが、ゆずは他の柑橘に比べても酸度が非常に高く、酸味を特に感じやすい柑橘となっています。その酸度に応じてクエン酸含量も多くなっています。



カンキツ果汁の酸度（クエン酸換算）

東谷 クエン酸は疲れに効くイメージがありますよね。特に夏は「夏バテ」という言葉があるように、疲れやすい季節だと思うのですが、クエン酸がやはり重要になってきますかね。

沢村 はい、クエン酸は私たち人間の体を動かすすべてのエネルギーの源なんですね。お米などの炭水化物を食べるとエネルギーに変わるわけですが、体内でどのような変化が起こっているかというと、炭水化物が吸収されブドウ糖に変化し、さらに分解されクエン酸となっています。

沢村 何か疲れを感じているときというのはクエン酸サイクルが上手く回っていないときなんですね。ゆずの場合はクエン酸含量も豊富で、分解などの工程を踏まない分、即効性のエネルギー源となりますので、おすすめですね。

芦澤 すごいですね。疲れた時には酸っぱいもの、といいますが、その中でもゆずが非常に有効的なんですね。

沢村 疲れた時だけに限らず、心臓など臓器を動かす際にもエネルギーは必要となりますので、人間の機能を維持するために最も重要な栄養成分だと考えています。

ゆずを食事に取り入れることで、クエン酸摂取量は確実に増えますので、健康的な生活を送ることができると思います。

ユズ種子油の美白効果。

芦澤 私が農協に入って一番気になっているのがユズ種子油についての研究なんですが。

東谷 その研究には、農協も長い年月をかけてきた。沢村さんと種子油について研究はじめたのは8年前かね？

沢村 そうですね。ゆずの種を搾って得られるユズ種子油の研究成果として、肌に塗ることによって美肌効果があることがわかりました。

芦澤 美白ですか？それはすごく嬉しい成果ですね！

沢村 肌が黒くなる原因のメラニン色素がありまして、その生成に必要なチロシナーゼの活性を阻害する効果がゆず種子油に認められ、美白効果があることがわかったのです。

また、ユズ種子油にはビタミンEが豊富に含まれており、肌の角質化を防ぐことにも有効的です。

芦澤 化粧品として期待が高まりますね。

沢村 畑があり、工場があり、荷造り場があり、ゆず産地から届けられる化粧品ならではの研究成果ではないでしょうか。

おわりに。

東谷 ゆずの生産から加工まで長年に渡りおこなってきて「良いに違いない」と思っていたことが、研究を経て、次々と明らかにできてきています。馬路村という農業には不向きな土地柄の中で、農家たちがゆずをつくり続けていくためには、我々農協が、とことんゆずを突き詰めていくしかないと思っています。これからも研究を続け、皆さんに良い成果をお届けできればと思います。