

# ゆうゆう

NO. 223

## インタビュー

横山 夕花子さん  
(料理研究家)



長野県長野市在住の料理研究家、横山夕花子さん。信州の豊かな自然とともに暮らすよさを伝え、伝統食を現代に合った形にアレンジして紹介していきます。長野駅の駅ビルにある「長野県長寿食堂」のプロデュースをしたり、東京・銀座にある長野県のアンテナショップで長野県の食材を使ったご飯を食べてもらいながら、長寿食の知恵を紹介するイベントを毎月行うなど、長寿をテーマにした長野県の観光振興にも貢献しています。「断捨離はしない」という横山さんの暮らしぶりや、高齢者にもおすすめの食事のとり方など、お話をうかがいました。

### プロフィール

長野県大町市生まれ。長野県共済農業協同組合連合会（JA長野県共済連）に勤務。退職後に料理研究家となる。長野の郷土食の紹介を行うとともに、「きょうの料理」「おいしい信州フード」、長野県のアンテナショップ「銀座NAGANO」などで講師を務める。長野県観光大使、信州伝統野菜認定委員。『横山夕花子のお漬けもの』『健康おかず作りおき』『横山夕花子の汁飯香』（主婦と生活社）、『信州四季暮らし』『私の梅仕事』（扶桑社）など著書多数。

### 伝統野菜、保存食、川魚

#### 長野の食文化を伝える

長野の郷土料理には、保存食や伝統野菜がよく使われていますね。横山 一年の半年しか作物を収穫できないので収穫のありがたみが大きく、上手に保存して残りの半年をおいしく食べまわす知恵があります。お漬物はその最たるもの。ヨーグルトやチーズは一つに対して一種類の乳酸菌しか入っていませんが、漬物は一品に二十二種類もの乳酸菌が入っている優秀な発酵食品で、長野県民の長寿を支えています。

伝統野菜が全国でもトップクラスに多いのは、長野県は東西文化が交わる場所にあるからです。信濃町で栽培されているトウガラシ「ぼたごしょう」、やや短形でずんぐりとした「八町きゅうり」、三百年以上の歴史がある「木曾の赤かぶ」などなど、各地の気候風土に適応して育った野菜は味や形、香りなどがとても個性的で、何世代にもわたって受け継がれてきました。

銀座NAGANOのイベントでは、川魚も登場していますね。

横山 豊かな山々に降り注いだ雨が何年もかかっている過されて、清冽なお水となって川から海へとつながっている。私たちは、信州のお水でよき海ができていくという思いを持っているんです。

きれいな水で育った川魚と昆虫は昔から信州の人の貴重なたんぱく源で、私も小さい頃からコイやイナゴを使った料理を食べていました。

#### 川魚は、釣って来て？

横山 信州は昔からコイやフナは養殖が盛んで、田植えのあとの水田に稚魚を放して育てて、甘露煮などにして味わう食文化があります。魚が水田の雑草や害虫を食べるので、無農薬で稲を育てられる、泳ぎ回することで泥が攪拌されて稲の生育を促す、魚の糞が肥料になるなど、稲にとってもいいことづくめ。稲刈りの頃に家の生け簀に持って行って飼い、食べる時はそこからしとめて。出産のお祝いには母乳の出をよくする「鯉こく」を必ず食べたものです。



好きなものに囲まれた台所。明るく静謐な空気感  
写真協力：食べもの通信社(P4まですべて)

信州サーモン、信濃雪鱒<sup>ゆきま</sup>、信州大王イワナなどのブランド川魚はその延長で、ちよっと贅沢に海の魚のまねをして種類が増えていきました。イベントでは皆さん一つも残さず喜んで食べてくださいます。

長野駅の「長野県長寿食堂」は、インバウンドも増えているとか。横山二〇一三年に、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたよね。料亭で食べる、きれい

に飾り包丁を入れたような日本食ではなく、認定された「和の家庭料理」を求めて長野に来てくださるようです。信州そばやおやきが人気で、テイクアウトして食べながら観光されていますよ。

信州育ちの横山さん。どんな女だったのですか。

横山 北アルプスのふもと、水のきれいな安曇野で育ち、夏は川遊びに登山、冬はスキーやスケートを楽しむ自然児でした。母は季節ごとに掛け軸や絵を掛け替え、花は欠かさず、夏は板戸を簾戸に取り替えるなど、季節感を大事にする人。私は四人兄弟の長女で母に頼りにされ、漬物も行事食も全部仕込まれました。

しっかりもののお姉さんだったんですね。

横山 物語が好きで空想好きな一面もありました。『床下の小人たち』『家なき娘』や『ロビンソン・クルーソー』などを夢中になって読みました。今も『床下の…』のありエッセイの部屋を階段下の物置に作って、保存食を入れている

んですよ。おかしいでしょ？ 少女趣味みたいで。

子どもの頃から、思い立って居間の茶箆箆を動かしたりすることがありましたが、そういうことを母は叱ったりしなかった。感性や意思を重んじてくれたというのは、ありがたかったなと思います。

結婚後は、お母様のような季節事を大事にする暮らしを？

横山 大人になるにつれて母の徹底ぶりから逃げたくなってしまった。勤務先の会社に取材に来た新聞記者の夫と出会って結婚し、念願のサラリーマンの妻になりました。家族総出で行う両親それぞれ農家の手伝いで、農家の大変さは身に沁みていたんです。

でも、子どもを持つと、なぜだか自然と季節事をやっています。季節とともに暮らすのは一番体にいいということ、四十代で体調を崩したときに痛感しました。どこの病院で検査をしても異常なしで、しまいに自律神経失調症でしよう、と言われて拍子抜けしてしまっただの。ご飯を玄米にして、母が作ってくれていた食事に



季節の花は一年中いつも

変えると、みるみる健康に。身をもって体験したことが物選びや食事の内容につながって、「暮らし方」にのめり込むようになりました。

### 家は自分で育てて

#### 住みやすくするもの

鉄や銅、竹や木など自然素材のものたちに囲まれて素敵に暮らす横山さん。転勤が多かった頃のお住まいの工夫は？

横山 自分が快適なように、与えられた社宅を住みやすくするのが私の趣味でした。家具をしつらえたり棚をつくったり、壁が気に入らなくて、一面すのこを張ったときも。私の連れ合いは「夫」ですけど、「ハウス」も連れ合い。家は自分が育てて住みやすくするものだと思っています。

自分の部屋に、気に入ったタペストリーや絵を飾るのもいい。自分が住みよい場所、ウキウキする場所にする。好きなものに囲まれて機嫌よく暮らすことは、残りの人生を生きていくうえで一番のときめきになるのではないのでしょうか。

「あなたが楽しければいい」と、夫が自由にさせてくれるのはとてもありがたいです。わが家の庭は、好きだった自然を全部庭に持ち込みたくて草木がぼうぼう。木の葉に料理を乗せたり、黒竹で楊枝を作ったり、薄の茎をお箸にしたり、木の葉は全部取っておいで朴葉焼に使ったりと、食卓と直結しています。夫は「歩くところがないね」なんて言いますけど、切りなさいとか嫌いとかは、一切言いません。

**感性が合っているのでしょうかね。**

横山 私は土から生まれてきたと思うくらい植物好きですが、夫は全く興味がありません。好きなことは違うけれど、不思議と嫌いなことが一致しています。でもね、お互い一人の時間は大事にしてい

ます。ストーブの前に座ってお茶を一杯飲むとか、好きな詩を一篇読むとか、たとえ数十分でも寝る前は一人になって自分を取り戻すと、明日への力がわいてきます。

**まねをしたくなる素敵な暮らしぶり。横山さんのもの選びのポイントは？**

横山 多少使い勝手が悪くても、ずっと身近に置いておきたいものを選びます。自然素材を選ぶのは体にいいからです。例えば銅には殺菌効果があるし、鉄鍋からの鉄分補給はよく知られるところですね。まな板は黒柿で作りました。まな板って、切るたびに少しずつ減って微量が体に入ってしまうので、邪魔にならないよいものを選んで、大事に使いたいのです。家には三十年以上使っているものもたくさん。私が死んでも使えるものばかりです。私は「断捨離」はかけ離れた暮らし方をしていません。

**必要最低限のもので暮らすライフスタイルもブームの今を、どう感じていますか？**

横山 「白いお皿五枚とコーヒークップ三つあればいい」という暮らし。私には信じられません。この料理にはこのお皿とか、ここはこの箸置きを使いたいとか、そういう「思い」を大事に生活して来たんですもの。

**子どもに迷惑をかけたくないから断捨離をするという方もいますね。**

横山 父母も義父母も、親の整理は私たち子どもたちがしてきましたし、私はそれでいいと思っています。ものを捨てるときに、親の生き方を振り返ったものです。捨てるだけのお金は遺して、しっかり子どもに迷惑をかけていきたくないと思っています。

**手をかけないのが、一番**

**上等なご飯。体にもいい**

今年、暮らし方や料理の本を五冊出版予定。大人気です。

横山 紙の本が売れないこの時代にありがたいことで、自分でも驚いています。私の料理は、油で炒つ



「カゴが好きで困っちゃうくらいたくさん。機械ではできないものですからね。そこが好きなのかもしれません」

「手縫いが好き。落ち着きます。すぐに縫えるように糸はたくさん。新幹線の中でもチクチクと布巾を縫っています」



て、調味料を入れて、フタをして弱火で煮詰めるなど、どれも三行レシピです。たまにフレンチやイタリアンを外で食べるのはいけど、家の料理でそれを作るのはどうなんでしょうね。講演会で、「イワシは焼けばいい、煮ればいいんですよ」というと皆さんびっくりして、夫に怒られちゃうわ、なん





『別冊天然生活 横山タカ子さんの和のある暮らし』(扶桑社)は昨年12月発売。人にも環境にも心地よい、和のある暮らしを提案

ておっしゃるんですけど、「それが一番上質なご飯です」とご家族に話してくださいとお伝えしています。だって、ほうれん草をゆでただけのものや、焼いただけの魚は、割烹料亭では出てこないでしょう？ 素材の味がわかることが、素材に対して失礼がない対応で、そのほうが栄養価値も高まります。手をかけないことが一番上等なご飯だということを、もっとみなさんにわかってほしいと思っています。

**シンプルな料理をおいしくするのは？**

横山 頼りはよいお鍋と調味料です。無添加で精製されていないもの、原材料だけで作られた混ぜりけのない調味料は、料理の格を上げてくれます。私は、調味料は薬

だと思っっているんです。生物学者の福岡伸一さんは、添加物が体の中に入ると、無害なものにしようとして外に出そうとする。そうすると細胞が消耗するから、多量に入ってきたときに処理が追い付かなくなると、体のどこかに弊害が出る、と著書に書いていました。

**歳をとると少食になったり、調理が億劫になることもあります。アドバイスを。**

横山 調理法は、生、炒める、煮る、焼く、蒸す、揚げる、漬けるの七種類。楽なのは「生」ですけど、歳をとると「生」だけでは胃袋が対応できませんし、野菜などはカサが多くてたくさん食べられませんから、「蒸す」をおすすめします。

わが家は電子レンジがないので、ご飯も小さいせいで蒸します。野菜、卵、肉、魚などのたんぱく質、そこに買ってきたおにぎり一個でも入れて温めれば、それだけでバランスがとれます。そのまま出しても見栄えがよく、洗い物も少なくなります。足りないのは香の物ですね。一番簡単なのは塩でもんだ一夜漬

と、酒粕漬けです。キャベツを塩もみして冷蔵庫に入れておけば、最後にはドイツの酸っぱい漬物「ザワークラウト」のように。酒粕漬けの漬け床は、酒粕の中に砂糖と塩を入れれば一か月は持ちます。大根など大きいものは2%の塩を振って水を出してから漬けるほうが、漬け床が長持ちします。刻んでサラダやあえものに使うと、ドレッシングやマヨネーズいらずで、おいしく食べられますよ。

**ご夫妻とも健康そのもの。食べものの力は大きいですね。**

横山 東京での講演会の帰り、長野駅前のスーパーに閉店ギリギリに滑り込んで、安売りの札のついているお刺身と刺身こんにやくを買って来て、本わさびでいただくこともします。チューブのわさびを使わないのが昔からの私のルール。安売りになっていたら、お刺身より高いワサビを摺って添え、あとは保存食を足すだけで、帰りを待っていた夫も満足。「俺が薬を一つも飲まないのはあなたの料理のおかげ」は、なによりのほめ言葉です。

**これからのご予定は？**

横山 実は去年の六月、ひよんなことから百坪の土地が手に入り、息子・娘夫婦が購入してくれました。みんなは土日しか畑仕事ができないので、平日は毎日、私が畑に出ています。とっても楽しいです。ほうれん草、春菊、ルッコラ、野沢菜などの野菜と、ユーカーリ五本と、スモークツリー五本と菊を植えています。収穫だけでなく、観賞も目的にしたオーガニックな栽培で、野菜や果物、ハーブ、花などを混ぜて植える「ポタジェ」というそう。お嫁さんは、「私は趣味がないから、花木を育てて切り花にして、JAに持って行って売ると、ささやかかわいらしいでしょ。」

今の私の一番の幸せは、三度三度食べたいものを自分の手で作って食べられること。五時に起きて七時まで畑仕事。家に帰ってお風呂に入り、とれたてのほうれん草でおひたし、春菊でお味噌汁。自分で作った野菜で朝食を作るこの贅沢を、いつまで続けられるかしらと思いますが、せっかくだもたちが提供してくれたい新しい遊び場を、できる限り楽しんでみたいと思っています。