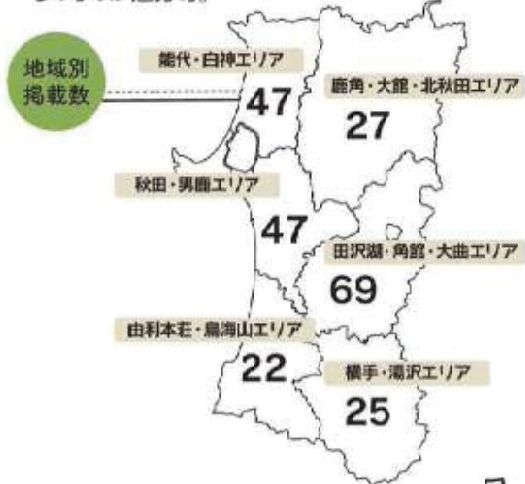


GREEN NOTE MEMO

スポットいっぱい!
秋田のグリーン・ツーリズム

グリーン・ツーリズムスポットが充実している秋田県。本誌では、農林漁業民宿89軒、農家レストラン46軒、農産物直売所56軒農林漁業体験施設が46軒を掲載しています。宿泊、食事、体験を通してそれぞれの地域の特性や文化も楽しめるのが魅力的。



田舎や畑仕事が好き!
世界約40カ国をめぐった旅の達人



のんびり過ごして
もらうのが一番!

テリー・リー・ナガハシさん
Terri Lee Nagahashi

アメリカ合衆国出身、The School for International Training, Brattleboro, Vermont USAでTESOL(第二言語としての英語教授法)修士を取得。北見工業大学講師、国際大学(新潟県南魚沼市)助教授、日本大学国際関係学部(静岡県三島市)教授、東海大学沼津キャンパス(静岡県沼津市)講師、秋田大学准教授、秋田県立大学教授などを務め、日本で化学英語等を教える。海外旅行が趣味で、これまで訪れた国は約40カ国!

農家民宿 星雪館

代表 門脇富士美さん(右) 昭子さん(左)

星雪館は1998年に現在代表を務める門脇富士美さんのお母さんである昭子さんが始めた農家民宿。本業は広い敷地にほうれん草をはじめ様々な野菜を栽培、販売する農家。「同年代の都会で働く人に伝えたいのは、秋田の田舎にのんびり暮らしをしてみませんか?ということ。なにもなくてもそれがいいんです!」と話す富士美さん。門脇家の人柄も魅力的な温かいおもてなしと周りの美しい自然の恩恵を受け、何もしない贅沢を味わえる宿。富士美さんは現在、仙北市農山村体験推進協議会の副会長としても活躍されています。

ナチュラルになれる場所

「私は土作りや畑作り、農業が好きな。あと、外に出て活動することが大好き!」と話すテリーさん。「星雪館」を訪れるようになったのは、秋田県内で学ぶ留学生が仙北市西木町で農作業や民泊、餅つきなどを体験する農家民泊事業の活動がきっかけでした。「星雪館」を営む門脇富士美さんとは、今ではすっかり仲良しです。

テリーさん(以下、テ) 初めてここにきたのは2012年ね。留学生8人くらいと一緒に泊まったの。

富士美さん(以下、富) そうでしたね。あの時もすぐに外に出て畑仕事を始めましたよね(笑)。
テ そうそう。あれからいつもこんな感じ。ここに来ると「畑に行ってもいい?」って(笑)。私は今、すごくリラックスした気分なの。ここに来るといつもリラックスした気分になれる。最初に来た年からそう感じました。毎年ナチュラルな気持ちで過ごしています。



旅の達人
テリーさんが行く

秋田の
農家民宿へ
GO!
in星雪館

「ハイ!ただいま、富士美!」
「おかえりー。テリーさん!」

「今年もまた来たよ〜」

穏やかな小春日和となったある秋の日。仙北市西木町にある農家民宿「星雪館(せいせつかん)」に楽しい声が響きます。

「富士美、大根採ってもいい?」もちろん!。そんなやりとりから始まった畑での大根掘り。こうして訪れた先でこんなふうに農作業が体験できるのもグリーン・ツーリズムならではです。

今年も大根
たくさん採れたね!

あるものなら、
なんでも
収穫オッケー!

大学の英語教員として10年以上、秋田で過ごしたテリー・リー・ナガハシさんは、さまざまな地域を訪ねて人々とふれあい、秋田のグリーン・ツーリズムを満喫してきました。今回訪れた「星雪館」は、2012年から7年連続で宿泊しているお気に入りのスポット。さて、テリーさんはいつも「星雪館」でどんなふうに過ごしているのでしょうか。テリーさんの「グリーン・ツーリズムタイム」をちょっとのぞいてみました。



土地の恵みを知る・学ぶ

大根収穫を楽しんだ後は、ビニールハウスへGO!

門脇家はほうれん草や春菊を栽培している農家です。ほうれん草は地域自慢の特産品で、仙北市西木町は秋田有数の出荷量を誇ります。ビニールハウスの中で育てているので一年を通して収穫できます。

テリーさんも訪れるたびに収穫を楽しんでいるほうれん草。その土地の特産品や季節の恵みを学び、実際に栽培している様子を目にできるのもグリーン・ツーリズムの大きな魅力です。畑や田んぼでの体験は、かけがえない思い出になります。



富士美さんは採れたての野菜をほぼ毎日、角館のスーパーの地産コーナーに卸しています。収穫した大根は富士美さんのお父さんが薪をつかって秋田名物いぶり大根に加工します。



すごい！今年もほうれん草だらけね！

うふふ、採りきれないくらいあるでしょ(笑)

富士美さんのお母さん・昭子さんが農業の傍ら「星雪館」を始めたのは1998年。首都圏で働いていた娘の富士美さんが、地元・西木の自然の中で暮らしたいとUターンしてきたころでした。母・昭子さんが営む宿は富士美さんがサポート、一家の大黒柱である父・征志さんが農業の傍ら見守るかたちで家族が協力しあって経営してきました。

2012年からは、昭子さんにかわって富士美さんが代表に。自分の家だけではなく地元や農業も元気にしたいという思いから、より積極的にグリーン・ツーリズムを広める活動にも取り組む富士美さん。現在、行政や観光協会、グリーン・ツーリズム関連の団体でつくる「仙北市農山村体験推進協議会」の副会長を務め、首都圏や海外からのお客様の受け入れに地域をあげて取り組んでいます。

秋田犬「アムも」おじさん！



GREEN NOTE MEMO

海外客が急増中、秋田の農家民宿

仙北市が、2009年から始めた県内の留学生を対象とした農業体験事業による口コミ効果や秋田犬の国際的な認知、日本ブーム等により県内でもインバウンド観光は急成長しています。仙北市の農家民宿は特に海外からのお客様の宿泊の受け入れなどに早くから取り組んでいたため、今や多様な国々の方々への柔軟な体制が整っています。

好きなように「過」す時間を大切に

テリーさんが、畑仕事の他に楽しみにしている作業がもう一つ。それが斧で割った薪を小屋に積んで保管する作業「薪積み」です。「星雪館」の暖房は、体が芯からよく暖まると宿泊客に好評の薪ストーブ。薪割りや薪積みは、冬支度に欠かせない作業です。

テ 薪積みはすごく楽しいね！ここに泊まったら朝早く起きて、一人で薪小屋に行って薪積みをして、富士美のお父さんと一緒にその薪をトラックで運ぶんです。そして朝ご飯食べた後にまたやるの！薪は割り方によって、丸いやつもある。三角や四角のものもある。それらのバランスを取りながらうまく積んでいくんです。丸、三角、四角のバズルみたいな感じ。楽しくて楽しくて、薪積みをしていると無心になれるの。

富 逆にこちらは作業をしてもらって毎年助かっています(笑)。うち

は基本的にお客様のことをあまりお構いしません。自由に好きなように過ごしてもらっています。昼寝したり、外を散歩したりサイクリングしたり、農作業をしたり、何もしないでポーツしたり。お客様はここでそれぞれ楽しく過ごしてください。先生だっただけです。テリー先生6年間、毎年やっています。

富 中には薪割りが好きというお客様もいるんですよ。その方も海外の女性の方でしたけど、バンバンと気持ち良さそうに薪割りを楽しんでいました(笑)。ストレス発散になるのかもしれないですね。

星雪館は、昔牛舎だった農作業小屋の二階を改装し、キッチン、お風呂、トイレをつけた宿泊施設。食事は秋田名物きりたんぼ・やまのいも等、郷土料理や星雪館オリジナルほうれん草鍋などが提供され、冬は薪ストーブを囲んで、ほっこりする食事を味わうことができます。



四季折々の自然を楽しむ。

自由気ままに自然と遊ぶ

畑仕事や薪積みを楽しんだ後は、ぶらぶらのんびりお散歩タイム。山の上の畑まで歩いて行ってみることにしました。木々に囲まれた林道は、緑にあふれて森林浴をしているような心地良さ。自然豊かな秋田での散歩は、ちよつとしたスペシャルタイムに。澄んだ空気、木々や緑、土の香り、春夏秋冬で変化する草木の美、鳥のさえずりなど、散歩中のお楽しみはたくさんあります。

富 以前、テリー先生のお友達がスウェーデンから来て、お一人で泊まってくださったんです。その時も山の上の畑まで一緒にぶらぶらと散歩をして過ごしていましたよ。
テ 彼女は「散歩がすごく楽しかった。秋田は最高ね」ととても喜んでいました。秋田の農家民宿でやることは何か特別なことではないん

だけど、全てがすごく面白く感じられるの！私が特に好きなのは、朝6時ごろに行く散歩ね。川霧が発生して幻想的な景色になるの。
富 近くに川があるから朝に川霧が立つ時期があるんです。絵のよ様な綺麗な景色で私も本当に大好き。
テ そうそう、まるで映画みたいな朝！朝に起きて窓から外を眺めると、低い位置に霧がたちこめている。でも上を見上げると空がクリアで山がすごく綺麗に見える。朝の景色は特にお気に入りです。

たわいもない会話を楽しみながら、林道をゆつくり進むと、テリーさんが何かを見つけたようです。「ねえ、富士美！見て！あったよ！」指差す先にあったのは、倒木を覆う色鮮やかな緑の苔。林道でみかける緑の苔の美しさや山の土の感触などに感動する感性の豊かなテリーさん。秋田の自然は、春夏秋冬さまざまな発見を与えてくれます。



富士美さんおすすめは朝の川霧が立つ星雪館からの田んぼの風景。まるで絵に描いたような風景は心に染みこんでいくよう。

星雪館の中でもテリーさんの一番のお気に入りスポットは山の畑！林道を少し上っていくとある広い畑は、昔は近所の農家さん何軒かで作っていた場所でしたが、今は門脇さんの家が農作物を栽培しています。「山の畑の土は、下にある家の畑の土と全然ちがうんです。おのずと植える野菜もちがってくるんですよ。」と富士美さん。



畑仕事や散歩で体を動かして、お腹が減ってきたね！うちに戻ったら食事に行きましょうか。

「待つていたのは郷土の味」

「星雪館」は、富士美さんたち一家が暮らす母屋の隣に立つ一軒家。1階は作業場で階段をのぼって2階が宿泊スペースになっています。2階はキッチンやトイレ、お風呂はもちろん、和室やベッドのある洋室、広々としたリビングもあります。テリーさんが積んだ薪が活躍している薪ストーブはリビングの真ん中に置かれています。

「おかえりなさい！」

2人の帰りを待つていたのは、お母さんの昭子さん。畑で採れた新鮮な野菜をたくさん使って、料理とともに待つていてくれました。

昭子さん(以下、昭) 鍋の準備も出てくるよ！
富 じゃあ、食事の前に秋田名物「きりたんぼ」作りに挑戦しますか！
テ Yes!

そうして始まったクッキングタイム。「星雪館」では、希望によってこのように郷土料理や農家ならではの採れたて野菜を使った調理体験を楽しむこともできます。ほうれん草農家である門脇さんの定番メニューには「ほうれん草鍋」もあるそうです。

テ 私、秋田の農家民宿の好きなのところは、こんなふうに宿の人たちとアットホームに過ごせることなの。あまり気を遣われてなんでもやってみて...となるかと緊張しちゃって疲れちゃうでしょ？でも、秋田の農家民宿は、みなさん温かくてお互いに無理をしないからリラックスできる。こんなふうに食事



「このくらい清潔はOK?」

「もうちょっとかな?」

昭 畑仕事だつて「やりたい」という方には「どうぞどうぞ。助かるわ〜」なんてね。実際、本当に助かるのよ！

富 うちなんかは「きりたんぼ」作りですか？「なんてこつちから食事作り誘っちゃったりして(笑)。オーダーがないのに「やりませんか?」なんて手伝わせてしまった(笑)。
昭 畑仕事だつて「やりたい」という方には「どうぞどうぞ。助かるわ〜」なんてね。実際、本当に助かるのよ！

ワイワイと話しながら、きりたんぼ作りは進みます。炊きたてのご飯をすり鉢を使って軽くつぶして、木の棒につけて手で伸ばしていきます。

テ OK! こうやってみんなで作業する時間が本当に好きなの。作業をしながら、宿の人とたくさん話ができるしね。

ご飯を棒につけて形を整えた後は、ご飯の表面を焼く作業です。



昭 うちではきりたんぼを作ったから、こうして薪ストーブの周りに並べておくんです。そうするとストーブの熱できりたんぼの表面が乾くから、乾いたら薪ストーブの上で表面がパリッとなるまで焼くのよ。

テ きりたんぼを焼く作業を見るだけでも面白い。昭子さんは、私たちが泊まったときいつもおいしい料理をたくさん作ってくれます。

昭 うちはお客様に対してこれをやつてという決まりごとはなく、私たちちのびのびと自由になさしてもらっています。お客様が何か体験してみたいとなれば、農作業やおやつ作りもできますよ。



農家のお母さんの味は、グリーン・ツーリズムの醍醐味の一つ。秋田の農家長宿のメニューは基本的にその家でとれた野菜やお米をふんだんに使ったメニューが並びます。秋田ならではの郷土料理きりたんぼなど、季節に応じて民宿ごとのお母さんの味が魅力です。



テ その土地で採れたもの、その土地の料理が一番のこころです!

昭 地域それぞれにさまざまな郷土料理、食文化がある秋田県。訪ねた地域の素朴な味を地元の人といただくひときは、楽しい時間。

テ おやつと昼ご飯のカレーライスがおいしくて(笑)。夕ご飯も朝ご飯もおいしい。こころがざわざわ! だから私は1時間くらいかけてゆつくり味わって食べてる(笑)。

昭 うちそうって言うても、このあたりで普通に食べている田舎の料理そのままだよ(笑)。特別なものではなく畑から採ってきた野菜やがっこ(漬物)が並ぶ普通の食事だよ。

しばらくして、きりたんぼが焼ける香ばしい香りが漂ってきました。

昭 さあ、焼けたよ。ご飯にしましょう。



富士美さんと一緒に呈雪館を切り盛りしている富士美さんのお母さん・昭子さん。薪ストーブを使ってきりたんぼを焼き始めました。

秋田名物「きりたんぼ鍋」

秋田県の東北地域の郷土料理。比内地鶏のガラでじっくり出汁をとったスープに醤油ベースで調味料を加え、炊きたてのご飯を軽く潰してから棒につけて焼いて作る「たんぼ」のほか、ごぼうやせり、ねぎなどの野菜、まいたけ、糸こんにゃく、比内地鶏の肉やもつなどを入れて煮込む鍋料理。「たんぼ」は切って鍋に入れるので「きり(切り)たんぼ」となります。ちなみに、秋田では「たんぼ」を作る際、ご飯を軽く潰して、ご飯の粒々を半分くらい残した状態で仕上げることを「ご飯を半殺しにする」と言います。

旅の達人が見た秋田

お茶を飲みながら富士美さんと秋田のグリーン・ツーリズムについて語り合いました。

テ 秋田は、東京とか京都などの大都市と魅力が全然違うし、秋田に来ると本当の日本が分かる気がするの。昔ながらの土地の習慣や文化がたくさん残っていて面白い。例えば食べ物にしても「きりたんぼ」や「がっこ(漬物)」みたいになぞと昔からあるものが今もたくさん受け継がれています。それに方言、祭、人、全て個性的で素晴らしい。方言だったら「んだ!」とかね(笑)。秋田は全てが独特で面白いんです。だから好き。あと、秋田といえば、温泉ね! 富士美は私を温泉に連れて行ってくれたよね。

富 ここから田沢湖の水沢温泉や乳頭温泉に行きましたね。

テ 私、温泉がすごく好きなの。この間は、富士美と一緒に露天風呂に入ったよね。秋田の露天風呂、アキラブ! 秋田は自然がすごく豊かで、その景色を眺めながら入浴できる素晴らしい温泉がたくさんあります。

新米で作った「きりたんぼ鍋」に、南瓜や菊、高菜、大根、ほうれん草など採れたての秋の恵みを堪能したテリーさん。

お腹がいっぱいになったところで、ホッと一息ティータイム。

富 お茶っこにしましょう。

テ そうしましょう。

秋田は全てが独特！ はまつてしまう何かがある。

富 確かに秋田はちよつと出掛ける
と必ず温泉はありますね。

テ この間、ここに来た学生(留学
生)は、仙北市で日本の温泉に生
まれて初めて入ったの。そもそも
日本の温泉がどういふものか分か
らないから、入る方法やマナー、手
順をゼロから教えてあげるところ
から始めるんだけど、秋田の温泉
に入つてみんなすごく気に入った
みたいで喜んでくれて、「楽しかつ
た」と盛り上がりました。

実はテリーさんは、日本を含めて
これまで世界約40カ国を旅してきた
『旅の達人』でもあります。大都市か
ら田舎まで世界中を旅してきた彼女
にとって旅の醍醐味とは？

テ どんなんところに行つても、ずつ
と心に残つているのはその土地の
「人」です。だから私は、その土地
の人々に会いたいし、ふれあいたい。
富 そうですね。結局最後は「人」で
すね。どんな人と会つてその人た



ちとど
な会話を
するかに
よつて、そ
の土地の印象が決まる気がしま
す。「人」の印象でその土地に愛着
がわくかどうかが決まると思いま
すね。

テ グリーン・ツーリズムは、その土
地の「人」を強く感じられる旅だ
と思います。私にとって、日本人を
一番近くに感じられる旅ですね。
もちろん、日本で暮らしていれば
普段から日本人の人と接する機会
はたくさんあります。でも仕事



富 国内外のたくさんの方がこの宿
での思い出やメッセージを書き残
し絵をくださった。それがとてもう
れしくて、最近はこのノートを読
む時間が楽しくなっています。

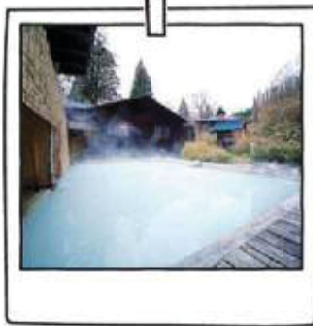
週末・秋田で 昼寝のススメ

「星雪館」は2019年で、宿を始
めてちょうど20年。オープンからこれ
までを振り返つて、そしてたくさん
の旅人が残してくれたメッセージを
読んで、富士美さんは、秋田のグリー
ン・ツーリズムを次のような人にぜひおす
すすめたいと話します。

富 都会でバリバリ働いている人に
「週末だけ秋田にお昼寝に来
ませんか？」とお伝えしたいです
ね。時々自然に囲まれた、何も
なくていいのんびりした場所で
ポーツと過ごす時間が必要な
じゃないかなって思います。

例えば年に1回でもいいから、
週末を田舎で過ごすのほどう
でしよう。ノープランで、ただた
だ昼寝をして、気が向いたら温泉
や散歩にでも行ってひたすらくっ
くり過ごさずです。東京にいる方

の付き合いとか挨拶が多いでしょ。
「はい」「おはようございます」「分
かりました」「どうも」とか、そんな
感じのやり取りが多いわけですよ。
でもグリーン・ツーリズムは違いま
す。例えば農家民宿に泊まったら、
民宿の人とお茶を飲んだりお菓
子やおはんと食べたり、「一緒に料理
をしたり、畑仕事をしたり、スキ
ップがとにかく面白いの。」



富士美さんお客様をせっかくだから！と近くの温泉などに連れて行って一緒に入ってくることも！そんな気さくなふれあいの農家民宿の良さ。西木地域は全国にも名高い乳頭温泉郷やみちのくの小京都角館もすぐの好立地も魅力。

GREEN NOTE MEMO

温泉天国・秋田県

秋田県は温泉地数ランキングで47都道府県中、全国6位。県内に125カ所※の温泉があり、「乳頭温泉郷」「玉川温泉」「大湯温泉」「八幡平温泉郷」など、全国に知られる秘湯・名湯が点在しています。

グリーン・ツーリズムスポットからちょっと足をのばせば、必ずどこかに温泉あり。森や田園の自然に囲まれて、または山や日本海の絶景を眺めて湯につかる露天風呂は、温泉ファンにはたまりません。

出典/平成28年度 環境省 温泉利用状況

富 一緒に温泉行つたりね(笑)
テ そうそう。土地の人とコミュニ
ケーションを深めるならグリーン・
ツーリズムがナンバーワン！普通に
ホテルに泊まつたら、こうした楽し
みはなかなかないですよ。私は
秋田のいろいろな地域の農家さん
や農家民宿の人たちとコミュニケー
ションを深めてきましたが、皆さん
すごく温かくて家族みたいです。



だったら金曜日に仕事が終わった
らそのまま東京駅から新幹線に
乗つて3時間もかからず、田沢湖
駅へ。宿に泊まつて土曜日のんびり
昼寝をして、日曜は朝に自然の中
を散歩でもして午後早めに東京に
戻る...というイメージです。

テ それすごくいい旅！たった2日
間だけでも秋田で過ごす気持ち
がだいぶ変わりますよ。

富 温泉と昼寝をポーツと楽しむだ
けでもぜひ秋田の田舎に遊びに来
てほしいですね。

他の地域に負けない面白さや個
性、独特の「味」がある秋田の人、
自然、文化、食...。秋田のグリー
ン・ツーリズムは、それらをとことん満
喫できる旅。秋田県内で旅を楽しん
で、お気に入りのふるさとを見つけ
てみませんか？



星雪館のノートには様々な国や地域からやってきた宿泊客のあたたかいメッセージが。

「そうそう、そういえば...」と、富士
美さんが見せてくれたのが一冊のノ
ート。最近宿に置き始めたという、その
ノートは、宿を利用したお客様が自
由にメッセージを書き込める「ミニニ
ケーションツール」の一つです。

テ 本当だ！すごい！