AKITA CARAVAN + ACTION GUIDE

高橋 優 秋田キャラバン＋アクションガイド2022

ガイドブックを
手に取ってくださってありがとうございます。
毎年つくらせてもらっている秋田キャラバンガイドですが、
今年はいつもとは違うガイドブックに仕上がりました。

というのも、ぼくはこれまで、秋田CARAVAN MUSIC FESの開催動機として、
秋田県が「人口減少率１位」「高齢化率１位」……
だからこそ、なんとか秋田を元気にしたい！ と言い続けてきました。

しかしフェスを開催できなかったこの２年間、スタッフとさまざまな角度から
話し合いをするなかで見えてきたのは、むしろ元気な秋田県。いま秋田にすでにある、
すばらしい部分の再認識でした。再生可能エネルギー自給率が47都道府県中１位（※注）
という事実を知ったときには、とても驚きました。エネルギー問題という世界の未来にとっての
重要案件、そんなジャンルにおいて我ら秋田がこんなポジティブな結果を上げていたとは。
それ自体への驚きと、それをいままで知らずにいたことへの驚き。

きっとまだまだ知られざる秋田県の強さがあるのだと思います。
その魅力と現状、そして想定される未来をぼく自身がもっと学び、次なるACTIONを
試みることが秋田CARAVAN MUSIC FESの前進にもつながると思いました。

音楽で秋田県を元気にしたい。
その想いは、いまもまったく変わりません。
むしろいままで以上に音楽を秋田で楽しむために、秋田を知り、
未来を描き、共に体現する「+A（CTION）」の形を、
あなたとぼくとで
見つけていけたら幸いです。

高橋 優

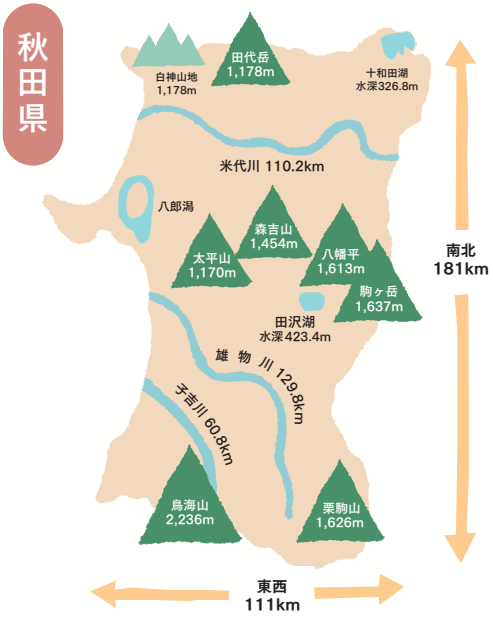
※注…千葉大学倉阪研究室とNPO法人環境エネルギー政策研究所による
「永続地帯2020年度版報告書」「永続地帯2021年度版報告書」より。
再生可能エネルギー自給率とは、域内の再生可能エネルギー供給量の年
間推計値を、域内の民生・農林水産用エネルギー需要で割った値。

未来のために変化する。
その一歩をみんなで。

AKITA CARAVAN MUSIC FES +A(CTION)

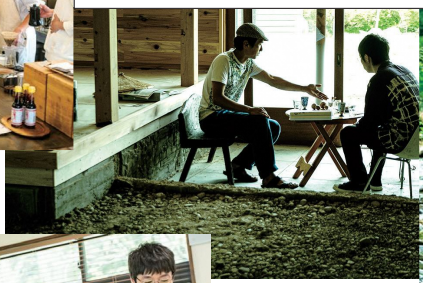
秋田の豊かな風土のなかで、
これからも気持ちよく音楽を楽しめるように、
今年から、未来のためにできる新たな取り組みを＋していきます。
それが+A（ction）です。

秋田は自然環境に恵まれた土地。
そして、わたしたちの暮らしは自然環境によって支えられています。



- 47都道府県で6番目に広い土地
- 米代川、雄物川、子吉川
  豊富な水を擁する河川
- 世界自然遺産に登録されている
  白神山地
- 鳥海山、八幡平、森吉山、太平山
  などに広がる森林
- 日本海に面する
- 森林に次いで
  土地面積が大きい農地

参考：秋田県「あきた県政概況 2022」



しかしながら、地球温暖化による気候変動や水温上昇などの影響を受けて、変化が生じてしまっています。また、わたしたちが暮らす社会にも不自由や不平等が存在します。

ここ秋田には、これらの課題を自分ごとと捉え、すでにアクションを起こしている人たちがいます。今年のガイドブックはそんなみなさんに高橋優が実際にお会いして、お話を聞いてきました。そこで得た学びを、今後少しずつでもフェスに活かしていきたいと考えています。

『AKITA CARAVAN MUSIC FES +A』をより一層楽しんでいただくためにも、このガイドブックを読み進めていただけるとうれしいです。ぜひ一緒に+Actionしましょう。

+ACTION FILE 00 未来について考える

発想の転換で世界からごみがなくなる？

安居さん、サーキュラーエコノミーってなんですか？

SDGsという言葉がよく聞かれるようになりました。これは、あらゆる不平等をなくし、豊かな自然環境とともに人々が幸せに生き続けられる世界を目指しましょうという、全世界共通の目標です。より良い未来のために大胆な変革が必要とされるいま、「サーキュラーエコノミー」というシステムが注目されています。サーキュラーエコノミー研究家の安居昭博（やすいあきひろ）さんにお話を伺いました。

高橋　さっそくですが、サーキュラーエコノミーってなんですか？

安居　サーキュラーエコノミーは、何か物をつくるとかフェスティバルを開催するといったときに、はじめから廃棄を出さない仕組みを整えたほうが環境にも経済にもいいですし、人々の新しい働き方にもつながるということで、注目されている経済システムです。

高橋　経済システム……。

安居　ぼくが一番いただく質問が、「リサイクルやアップサイクルとサーキュラーエコノミーって何が違うんですか？」という質問です。

高橋　聞きたいです。

安居　医療の観点で見るとわかりやすいと思っていて。リサイクルやアップサイクルは対処療法的、あとから対処をしているのに対して、サーキュラーエコノミーは予防的。ちなみにサーキュラーエコノミーは、いまヨーロッパを中心に注目を集めていて、なかでもオランダがすごく先進的なんです。

高橋　そうなんですね。

安居　オランダは行政が「Learning by doing（やりながら学ぶ）」っていうのを掲げていて。とにかくやってみて、やるなかでみんなでより良くしていけばいいじゃないか、実践して成功体験を積み重ねていこうっていうマインドを、すごく感じます。

高橋　すてきな考え方ですね。我々も掲げたい。

マッド・ジーンズ

安居　ぼくが履いているジーンズ。オランダの企業が開発した世界初のサーキュラーエコノミージーンズと言われているもので、このジーンズは月額制で借りているんです。

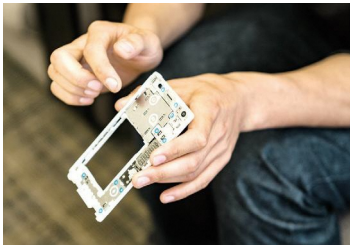
高橋　借りているんですか？

安居　どういったメリットがあるかというと、ぼくがこのジーンズを履き潰したときに、捨てるのではなく、必ず企業に返却することになる。企業は履かれなくなったジーンズを回収して、それを繊維に戻して、そこからまた新しいジーンズをつくって提供してくれる。まさに廃棄の出ないモデルになっているんです。

高橋　へえ。

安居　利用者から企業に返却されることが前提になると、設計デザインが大きく変わってきます。たとえば、よく背中側に取り付けられている革のラベル。ないほうが企業としては繊維に戻してジーンズをつくりやすいので、廃止しようっていうことだったり。ファスナーよりもボタンのほうが何度も繰り返し使用することができるので、ボタンが採用されていたり。

高橋　うん、うん。



フェアフォン

安居　これはフェアフォンっていうスマートフォン。これもオランダの企業が開発したものなんですけど、子供でも誰でも、特殊な工具や専門知識なしに全部分解できるようになっています。開けてカメラだけを交換することができたり、ヘッドフォンモジュールだけを交換することができたり。

高橋　ええ！

安居　そうすると、たとえばカメラの機能を求めてまるごとスマートフォンを交換しなくても、カメラだけをアップグレードできるんです。

高橋　なるほど。

安居　パーツは企業に返却すると、キャッシュバック、お金が戻ってくるので、これも廃棄を出さない経済にも環境にもいい仕組みになっています。

オランダのフェス『DGTL』がすごい！

安居　毎年開催されている『DGTL（デジタル）』という音楽フェスティバル。来場者数は4万人ほど。運営チームも国も総動員で、サーキュラーエコノミーやサステイナブルな最先端の取り組みを社会実験的にとにかくやっています。そこでうまくいったことを、地域で地元の方々と一緒に進めていくという位置付けです。何よりも、そこに関わっている一人ひとりがやりがいを見出して取り組んでいるっていうのが、すごくいいところだなって感じています。

高橋　社会実験的に。まさにラーニング・バイ……なんでしたっけ？

安居　ドゥーイング、「Learning by doing」です。

高橋　そうでした。ラーニングバイドゥーイング。

安居　では実際にどんな取り組みをしているのか、モニターで見ていきましょう！

高橋　はい！

コンポストマシン（ごみの堆肥化）

安居　サーキュラーなフードコートという位置付けで、はじめから廃棄を出さない仕組みを実践しています。その軸に置かれているひとつがコンポスト。生ごみなどの有機物を燃やさずに、微生物の働きで分解して堆肥化するものです。

高橋　ほう。

安居　いま映像で紹介されているのがコンポストマシンです。食べ物を提供する容器もトウモロコシや大豆でできています。そういった容器を使うことで、容器ごと食べ残しを土に還すことができる。通常、フェスが終わったあとってごみが大量に出てしまうと思うんですが、はじめからコンポストをやろうって仕込んでおくと、生ごみがごみにならず土づくりに活用できるんです。

高橋　なるほど。すごい。

安居　できあがった堆肥は、地元の方々と行政が連携して、街路樹の育成や野菜づくりに使われる仕組みになっています。

コンポストトイレ

安居　コンポストトイレです。ふつうトイレって水で流すと思うんですけど、流す水の量は一回につき、大で平均5リットル、小で平均4リットルぐらい使われているみたいで。

高橋　ええ〜、そんなに。

安居　その水が、コンポストトイレだとかからないんです。大便と小便を分けて、大便だけをコンポストに。それで野菜をつくるのは少し抵抗もあると思うので、樹木の育成や景観の保護などに使われる例もあります。

高橋　……あの、ぼくんちのある横手市山内の地域って農家の人が多いんですけど、昔のトイレって全部ぼっとんトイレで、外に出てマンホールみたいなものを開けたら、それが溜まってるような状態だったんです。それを汲み上げて田んぼにふつうに持って行ってました。要は、そういうことですよね。

安居　そうです、そうです。

高橋　それを肥料にして野菜をつくって。ぼく

スイカが大好物で、高橋家でもスイカをつくっていたんです。たぶん、そういうことですよね。

安居　原理としてはそうですね。

高橋　『DGTL』ではこういうトイレが使われている。

安居　はい。フェスで多くの方が使うトイレだからこそ、コンポストトイレを取り入れて作物の生育に有益な肥料をつくろうという試みなんです。

分解可能なブース

安居　イベントって、その期間中だけ建物を建てたり資材を使ったりすることで、イベント後に廃材が多く出てしまうっていう課題がありますよね。じつはこのイベントの出店ブースは接着剤が使われていなくて、金具とビスで留めら

れています。そうすることでイベント終了後にブースを分解できて、建材は建材として回収されて再び活用されるようになっているんです。

高橋　へえ〜。

安居　オランダは山がない国なので、地元の木材がないから、北欧のスウェーデンとか東欧のルーマニアの木を使うしかないんです。だけど秋田って木にものすごく恵まれた土地なので、こういったところに秋田杉を使えるのは、グローバルな視点で見ても秋田の可能性をすごく感じます。

高橋　うん、うん。そうですね。

竹のステージ

安居　ステージは基本、竹の材料でつくられています。単にエコとかサステイナブルっていうだけではなく、ステージ上で音楽が演奏されたときに、竹が反響して客席に伝わりやすいような設計が導入されているみたいです。

高橋　へえ〜！

安居　こういうのも秋田杉でできたら、より秋田のフェスに来たっていうことが伝わり、地元の方々にもあらためて秋田杉っていいよねとか、こういった使い方があるのかっていう形を見せることができると思います。

高橋　ええ。

安居　どこのフェスに行っても一緒っていうよりも、秋田のフェスに来たら、めちゃくちゃ秋田を感じる。フードコートで提供されているものが秋田の地のものだったり、本来であればロスになってしまっている食材などを地元の人たちが、おいしい料理として提供したり。それは、東京から来た人たちからしても魅力に感じると思います。優さんも、大都市で活躍されながらも地元に惹かれるっていうのは、やっぱり秋田の魅力をいろいろなところで感じられているからだと思うんです。それをフェスで表現することもできるのかなと思っています。

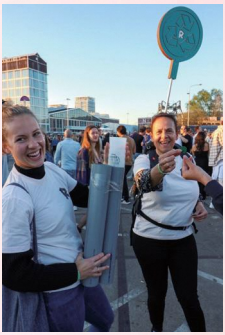
高橋　うん、うん、うん。

ビールリフィルブース

安居　ビールをリフィルできるブースが今年はじめて設置されたんです。

高橋　リフィル？

安居　クレジットカードで支払うところから、飲み干したビールをさらに補充するまでをセルフで、音楽を楽しみながらすることができる。しかもカップは何度も繰り返し使用できるんです。エコだからこうしようとか、そういうことを言葉で打ち出してはいなくて、訪れた方が自然と楽しみながらカップを何度も利用していて、すごくいいなと思いました。このカップはデポジット制で、返却するとカップ代が戻ってきます。いちいちブースに返しに行くのは大変だと思うんですけど、コインキャッチャーっていう方々が観客席にいて、その人たちに返せば返金される形式になっています。



高橋　いいですねー。

安居　リフィルするところもすごく近い場所にあるので。サステイナブル、サーキュラーな取り組みも大切にしながら、お客さんがどうしたら最大限フェスを楽しんでもらえるかっていったところを探っていくのもすごく楽しみだなと思います。

高橋　うん、うん。

写真提供：西崎こずえ／DGTL

八方良菓

安居　じつは最近、焼き菓子屋さんを京都ではじめたんです。シュトレンっていうドイツのお菓子をつくっているんですけど、素材は、京都でもともと廃棄されてしまっていたけれど、おいしく食べられる食材を活用しています。

高橋　へえ〜！

安居　おから、酒粕、梅酒を出荷するときに取り出してしまう梅の実。サーキュラーエコノミー視点で見れば、地域の悩みの種となっている廃材が、むしろ宝のような資源に見えてくるんです。よろしければ召し上がってみてください。

高橋　いただきます！　シナモンの風味。なんか、八ツ橋を感じる。

安居　そうです！　生八ツ橋って、耳の部分が切り落とされているみたいで、「活用できませんか？」ってご相談いただいたんです。それを乾燥させて粉末にして仕上げにふりかけています。

高橋　あ〜、そうなんだ！　とってもおいしいです。

安居　うれしい。レシピの開発は京都在住の料理研究家の方にお願いして、製造は京都の福祉作業所の方にお願いしています。この取り組みをすることで、召し上がっていただいた方も含めて八方良しの関係ができたらいいなと、名前を『八方良菓（はっぽうりょうか）』にしました。

高橋　いいですねえ。秋田での八方良菓はどうなるだろう。

安居　そうなんです。京都ではシュトレンでしたけど、秋田ではきっとまた別の形があるんだと思います。

大切なのは「doing」

高橋　具体的にキャラバンフェスでできることってなんだろう？ って考えています。いきなりフェスをガラッと変えるのは難しい。ぼくひとりで考えても分からないし、みんなで考えたいなって思いました。一番問題なのって、「ああ、なんかやった！」って気持ちになって、家に帰ったら何もしないことだと思うんです。だけど暮らしとつながっていく何かを提案できたら、変わらざるをえなくなってくるかもしれない。

安居　まずは「Learning by doing」ですね。

高橋　そうですね。秋田キャラバンミュージックフェス＋Aは、「＋Action」。学ぶだけじゃなく、アクションを起こしてみるっていうことですもんね。今日はありがとうございました。大変勉強になりました！

＋ACTION はじめの一歩

Learning by doing　まずはやってみる！

そんな気持ちをもつことから、はじめてみませんか？

秋田のエシカルなお土産 ― 日用品

秋田の自然の恵みを活かした商品、人や環境に優しい商品をぜひお土産に。機能性、成分にすぐれた逸品ぞろいです。

※商品はいずれも通販可能。オンラインショップや販売先は記載のURLからどうぞ。

杉の雫
（サノ／秋田市）

秋田杉の葉に含まれる成分を活用した、低アルコール・低刺激な除菌剤。ほのかに杉の葉の香りがします。葉に秘められた除菌・除ウィルス作用に着目し、未利用だった杉の葉に新しい価値を見出した商品です。

◆主な販売先
佐野薬局各店、
秋田県産品プラザ、秋田空港
（以上、秋田市）など
☎ 018-862-6644
HP www.sano-co.com/suginoshizuku

Blanc Pa
（大館工芸社／大館市）

樹齢100年以上の秋田杉のシラタ（年輪の外側の若い白い部分）のほか、赤身とシラタが混じり合った部分、黒味を帯びた部分も無駄なく活用。世界に一つ・オンリーワンの個性を持った器に。曲げわっぱの新ブランド。

◆主な販売先 大館工芸社（大館市）
☎ 0186-48-7700
HP www.blanc-pa.jp

ミンカ石けん
（ミンカ／大仙市）

肌への刺激の少ない天然由来の原料で製造した無添加石けん。香料や着色料など添加物を使用していない、肌にも環境にも優しい商品です。雑貨店「ミンカ」の店主が、肌の弱い自らのために開発し、商品化しました。

◆主な販売先 ミンカ（大仙市）
☎ 0187-88-8704
HP minca-akita.com

大館曲げわっぱ 白木小判弁当箱
（柴田慶信商店／大館市）

天然杉でつくった弁当箱。杉本来の調湿効果を活かした無塗装の「白木仕上げ」により、炊き立てのご飯の水分を適度に吸収。冷めてもふっくら、おいしいご飯が味わえます。職人による修理も可能。

◆主な販売先 柴田慶信商店 秋田本店、柴田慶信商店 わっぱビルヂング店（以上、大館市）など
☎ 0186-42-6123
HP magewappa.com

KACOMI
（佐藤木材容器／五城目町）

樹齢60年以上の秋田杉の良質な木材を使用。繊細な木目と優しい肌触り、軽さを活かして作った丸い皿。ガラス塗料を使用しているので油染みもなく、日常使いにぴったりです。

◆主な販売先 佐藤木材容器（五城目町）
☎ 018-852-4748
HP satomokuzaiyouki.jp

+ACTION FILE 01 あまった青果を活用する

農家のおすそわけがはぐくむ、おいしいの輪

ひなたエキス（仙北市／秋田市）

イチゴ、ブルーベリー、メロン、スイカ、梨、桃……。季節替わりのスムージーとポタージュで、秋田の果実や野菜の味を濃厚に届ける「ひなたエキス」。口いっぱいに広がるそのおいしさは、いったいどこから来ているのでしょうか？　株式会社hinata代表の須崎裕（すさきひろし）さんにお話を伺いました。

濃厚スムージー

須崎　ぜひスムージーを飲んでみてください。イチゴを甘く煮詰めた濃厚なエキスと、冷凍のイチゴ、牛乳でつくっています。

高橋　おいしそう〜。いただきます！うわ、おいしい〜。おいしくてジーンときちゃう。まろやかさとフルーティーさと酸っぱさがちょうどよくて最高。とびきりおいしいです。

須崎　ありがとうございます。シイタケのポタージュもぜひ。

高橋　ああ〜、いいにおい！いただきます。ああ〜、おいしい！シイタケのいいところがぜんぶこの中に入っている。なんて贅沢（ぜいたく）ないただきかた。

須崎　豆乳と野菜コンソメ、県南の味噌を合わせてつくっています。

高橋　豆乳大好き。カルボナーラのソースみたいにクリーミー。あ〜、おいしい。

観光からのスタート

高橋　お店はいつはじめられたんですか？

須崎　去年（2021年）の4月に田沢湖店をオープンして、ここ秋田店は今年4月からです。もともとは、海外の方々を秋田に連れて来る観光の仕事をしていたんですけど、コロナ禍でお客さんがゼロになって、どうしたもんだろうと思いついたのがこのお店です。

高橋　そうだったんですね。

須崎　海外の人を農家民宿にお連れすると食卓に山菜や、おすそわけしてもらった素材がたくさんあって好評だったんです。これを海外の人だけじゃなく、日本、秋田の人にも伝えたいと思ってつくったのが、ひなたエキスです。

高橋　へえ〜、おもしろい！

農家さんのおすそわけ

須﨑　素材は農家さんから直接仕入れています。先ほどのイチゴやシイタケは、きれいなのに、小さかったり、形がいびつだったりで規格外としてはじかれているもの。こういうものが大量にあるんです。

高橋　須﨑さんが引き取らなかったらどうなるんですか？

須﨑　たとえば道の駅で「わけあり」として置かれたり、農家さんの「おすそわけ」として地域内で回ったりします。

高橋　それも限度がありますよね。

須﨑　そうなんです。これを農家さんたちが道の駅で売ろうと思うと、一個一個パック詰めするのが大変で。ぼくらは重さでドバっと仕入れるので、農家さんの手間を省いています。

高橋　つまり、市場で売られるものではなく、農家さんから直接おすそわけを仕入れるという構図のひらめきが、ひなたエキスのきっかけなんですね。

須﨑　農家民宿で作物が大量にあまっちゃっていることを学んだので。こんなにおいしいのに、もったいないですから。

高橋　フェスにも出店してほしいです。

須﨑　ぜひ。秋は、果実的には最高な時期。メロン、梨、スイカ。スイカミルクは最高においしいですよ。

高橋　誰よりも先に買いに行くと思います（笑）。

+ACTION はじめの一歩

ふぞろいな野菜や果実を受け入れよう！

規格外の野菜だって、おいしい野菜です。均一であれば並べやすく売り場での見た目は良いかもしれませんが、料理になると素材がふぞろいなほうが見栄え良く、味わいも深くなりますよ。

+ACTION FILE 02 コーヒーで里山を再生する

生産現場を伝え 適正価格でつないでいく

合同会社秋田里山デザイン

コーヒー豆を公正な価格で買い付けて自家焙煎し、販売した売り上げの一部を男鹿市の耕作放棄地の再生に充てるプロダクト「さとやまコーヒー」。事業を立ち上げたのは、合同会社秋田里山デザインの大西克直（おおにしかつき）さん、保坂君夏（ほさかきみか）さん。いま、コーヒー豆を生産者から直接購入して届ける新たなプロジェクトに取り組んでいます。

現地に行って見えたもの

大西　ぼく、今年の3月にエチオピアに行ってきたんです。

高橋　おお！ コーヒー豆のために？

大西　そうです。生産者さんを訪ねて生産から輸出までの工程を見せてもらいました。もともとすごくコーヒーが好きだったんです。でも知れば知るほど、社会課題があることも見えてきて、生産者にちゃんと対価が還元されていないとか、それが発端で森林破壊が生じていることを知りました。一方、環境に配慮しながら豆を丁寧に生産している人たちがいることも分かって。日本はコーヒーの輸入大国なのに、こうした背景を知る機会はあまりないですよね。

高橋　そうですね。

大西　コーヒーは「つくる」から「飲む」まで、大まかに7工程あるんですけど、それを複数の企業が分業していて間に入る企業が増えるほど、生産者の情報が消費者に届きにくくなっていると感じました。それでいまは生産者さんにしっかり対価を支払っている現地企業と取り引きしています。それに「今年は雨が少なくて香りがあまり高くない。その代わりに豆の個性を引き出す深煎りにしました」というように、現地の情報を伝えながら豆に合わせた焙煎をして販売できるのも良くて。

高橋　そのほうが飲む人もコーヒーをより楽しめますね。

大西　より楽しく、社会に優しくコーヒーを飲めるように直輸入に挑戦しています。

て方や土壌のことを知らないといけないと考えて、大学を一年間休学して開墾(かいこん)を。

高橋　開墾?!

保坂　どうせなら農業の課題が詰まっている一番条件の悪い場所でやろうと。耕作放棄されて木も生えちゃって、土も粘土質でガチガチなところをスコップとクワとカマを持って手作業で畑に戻していきました。

高橋　わ〜！

保坂　結果、土をさわっているほうが合っているなと思って、いまは採れた野菜を地元の飲食店さんに提供しています。ちなみにコーヒーの売り上げの一部は、あずきの種や堆肥を買う費用にしているんです。エチオピアからコーヒー豆を適正な価格で仕入れて、秋田の人たちに届けて、その売り上げを秋田の自然や農業に使う。自分たちのような事業が、世界の里山に好循環を生み出せたらいいなと思います。

撮影場所：交点

ゼロから開墾

大西　ぼくは東京出身で、秋田に移り住んでから農地の景色に感動したんですけど、空き家や耕作放棄地が目について、10年後にはもうこの景色はなくなってしまうかもと思ったんです。そんなときに君夏と出会って。

高橋　君夏さんは何をされていたんですか？

保坂　ぼくは大学で農業経営や農業政策を学んでいて、卒業後は農家さんを相手にする仕事に就きたいと思っていたんです。でも、作物の育

+ACTION はじめの一歩

物の値段について考えてみる。

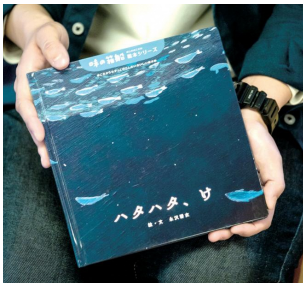
普段、口にしている食べ物の産地や生産者、生産工程に目を向けてみれば、適正な価格がみえてきます。高さの理由がブランド価値ではないものに、きちんと対価を支払うこと。少しだけ意識してみませんか。

+ACTION FILE 03 描くことで伝えてみる

“取材”を通して見えてきたもの

永沢碧衣さん

マタギの里・北秋田市阿仁に通い、マタギに狩猟を学ぶ一方、絵描きとしても活動している横手市出身の絵画作家、永沢碧衣さん。昨年、日本スローフード協会が地域の伝統食材を記録するために制作した絵本『ハタハタ、け』の絵と文を担当しました。ハタハタとしょっつるについて取材を重ね、見えてきたものとは。同郷の高橋優が、絵本と原画を見せてもらいながら、秋田の食資源について考えました。



日本スローフード協会制作 「味の箱船 絵本シリーズ」
『ハタハタ、け』 絵・文 永沢碧衣

11月下旬から12月にかけて秋田沖に群れで押し寄せる海水魚ハタハタ。内臓も骨も丸ごと塩漬けにして発酵させた秋田伝統の魚醤しょっつるなど、ハタハタの多彩な食文化やその生態が描かれている。

知っているようで知らないハタハタ

永沢　わたしは秋田でも内陸に住んでいるのでハタハタを食べはするけど、実態をあまり知らなかったんです。

高橋　ぼくも一緒です。言われてみれば、分からない。

永沢　男鹿市や八峰町などハタハタゆかりの地域に足を運んで、いろいろな人に話を聞いて、見えてきた景色や物語を一冊に収めました。いまはこの絵本をいろんな人に読んでいただきながら、ハタハタやしょっつるを食べたことがない人たちにも、ハタハタの現状を伝えられたらと活動しています。

高橋　取材してみてどうでしたか？

永沢　立場によって考え方や思いが違っていて。たとえば、環境保護の観点から獲らないほうが良いと考える人がいる一方、ハタハタ漁で生計を立ててきた漁師さんは、ハタハタ以外の魚を選んで生きていくか、漁師を辞めるかの選択に迫られていたりする。なので絵本では、特定の考え方を語るものにはしたくないと思ったんです。

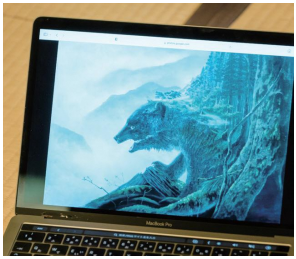
高橋　なるほど。フラットな目線を感じました。

永沢　あとは、しょっつるができた背景自体を風景画のように伝えられないかなと思って。

原画登場！

高橋　え〜！　原画こんなに大きいの?!

永沢　普段は山や生き物の絵を描くことが多いんです。じつは狩猟免許を取ってマタギの方のところに通ったりもしているんですけど、そこで熊も人を怖がっているっていう側面を知って、その経験をもとに熊の絵を描いたりとか。



高橋　碧衣さんの作品やお話には悪者が登場しないですね。生き物のことも人のことも悪く言わないし、誰かのせいで……という言い方もしない。ずっとフラット。熊の絵も意図的に熊を美しく描いているわけでも恐ろしく描いているわけでもない碧衣さんなりの目線があって。その目線で次は何を描くんだろうって、すごく楽しみです！

永沢　そう言ってもらえてうれしいです。はい、がんばります。

+ACTION はじめの一歩

表現してみよう！

絵を描いてみたり、文章にしてみたり、大切だと感じたものごとを、まずは表現してみることも大事な一歩。料理が得意な人は料理で、歌が得意な人は歌で。それぞれの得意なことで表現してみませんか。

秋田のエシカルなお土産
調味料&加工品

秋田の豊かな自然と作り手の丁寧な仕事によって育まれる、ユニークな調味料や加工品の数々。それぞれのおいしさを楽しみながら、産地や生産者、食資源について考えてみませんか。

※商品はいずれも通販可能。オンラインショップや販売先は記載のURLからどうぞ。

秋田しょっつる
（諸井醸造／男鹿市）

ハタハタをそのまま天日塩を加えて発酵させ、3年にもおよぶ熟成期間を経て作る伝統の魚醤。しょっつる鍋、お吸い物、ラーメン、サラダ、ガパオライスに。独特のうま味とコクがあります。

◆主な販売先　秋田県内の土産店やスーパー、道の駅など
☎ 0185-24-3597
HP www.shottsuru.jp

男鹿なまはげの塩
（男鹿工房／男鹿市）

男鹿の海水を汲み上げて手作りした原材料・海水100%の塩。平釜で煮詰めて塩分を濃縮した後、結晶化、にがりの除去、乾燥などを行い5日間かけて完成します。釜の燃料には廃材を使っています。

◆主な販売先 秋田県内の土産店やスーパー、道の駅など
☎ 0120-69-1140
HP ogakoubo.com

ethical souvenir

天狗味噌
（河辺農産加工組合／秋田市）

地元・河辺地区で収穫したあきたこまちで作った自家製の米麹を使用。添加物を一切使わず、大豆、米麹、塩のみを使い、昔ながらの天然醸造でじっくり発酵・熟成させて素材の甘みを引き出しています。

◆主な販売先　みんなのやさい畑、エリアなかいち（以上、秋田市）など
☎ 050-8884-1996（エヴォル ファイブ）
HP www.kawabe-miso.com

平飼い 比内地鶏卵のマヨネーズ
（くまがい卵油研究所／北秋田市）

大自然の中、平飼いでのびのびと育った比内地鶏の全卵をはじめ、オリーブ油、ぶどう酢など、厳選した食材を使用。香りとコクが際立つフレンチマヨネーズのような濃厚な味わいです。

◆主な販売先 道の駅ふたつい（能代市）、JA産直おおだいこ（北秋田市）、道の駅おが（男鹿市）
☎ 0120-333-074
HP www.ranyu.jp

カチョカバロ
スカモルツァ・酒
（明通りチーズ工房／羽後町）

地元産の搾りたての原料乳で作ったフレッシュチーズ。カチョカバロは、くせが少なく、焼きチーズがおすすめ。スカモルツァ・酒は、原料乳に地元産の酒粕を混ぜて製造。塩気と日本酒の風味がくせになります。

◆主な販売先　明通りチーズ工房、道の駅うご（以上、羽後町）、道の駅十文字（横手市）、グランマート泉店・外旭川店（以上 秋田市）など
☎ 0183-55-8540
HP akedoori.net

さかなの味噌　はたはた・真鱈
（渉水産／男鹿市）

魚、麹、おから、塩だけで作った新感覚のみそ。新鮮なハタハタやマダラの未利用魚（わずかに傷がついて出荷できないなど）を漁師自ら加工しています。魚のうまみとカルシウムがたっぷり。みそ汁、麺類、鍋物に。

◆主な販売先　鵜ノ崎テラス（男鹿市）
☎ 0185-27-8666
HP wataru-k.com

シバタ 焼肉のたれ
（シバタ食品加工／横手市）

地元横手市増田産の特産リンゴ「ふじ」をたっぷり使った手作りのたれ。リンゴの甘み、玉ネギ、ニンニク、生姜のうまみを活かしたまろやかな味で親しまれています。保存料無添加、化学調味料不使用。

◆主な販売先　秋田県内のスーパー、秋田空港、秋田駅ビル トピコ内「あきたくらす」など
☎ 0182-42-2173
HP www.tareya.com

鰰寿し
（三浦米太郎商店／にかほ市）

ハタハタを米麹で漬け、発酵させた秋田伝統の保存食。三浦米太郎商店ではハタハタと県産米を主原料に、ふのり、ニンジン、ユズ、米麹などを加え、酢と塩で約１か月間熟成。伝統の味と製法を守っています。

◆主な販売先　秋田空港、秋田県産品プラザ（以上、秋田市）など
☎ 0184-35-3609
HP hatahata-akita.com

高橋優、マイスプーンつくります！

+ACTION

プラスチックのストローやスプーンなどの販売・提供について指導や勧告が行われるなど、使い捨てプラスチックのない世界を目指す「プラスチック資源循環促進法」が4月1日に施行されました。これは冒頭で安居さんが教えてくれた「サーキュラーエコノミー」への移行を、国として推し進めていくための法律です。

限りある石油資源でつくられているプラスチックは製造するほどに資源の枯渇につながるほか、燃やされるときに温室効果ガスが発生。それが地球温暖化の原因のひとつになっています。また一番問題視されるのが、プラスチックゴミによる海洋汚染。その量は毎年800万トン以上といわれ、現在のペースが続くと、2050年には海洋プラスチックごみが魚の量を上回る計算になります。

プラスチックフリーな暮らしの小さな一歩を踏み出すべく、高橋優がマイスプーンづくりに挑戦しました。

スプーンづくりの先生

ヤマザクラやカバなどの無垢材を使ってスプーンを手作りする九十九（つくも）スプーンの鎌田学（かまたまなぶ）さん。

その1

くぼみを削り出す

鎌田　ある程度の形に切り出しておきましたので、まずは触っていただいて、好みの色や木目のものを選んでください。

高橋　じゃあ、これにします！

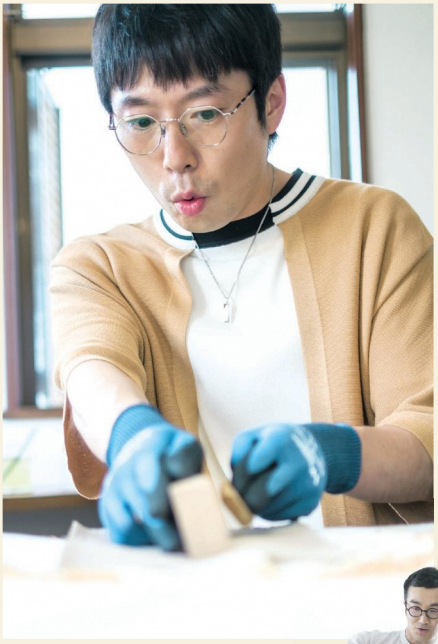
鎌田　ではまずスプーンのくぼみをつくります。テコの原理で彫り進めるといいですよ。

高橋　先生、これはムズい。力が入りますね。すごい汗が……。

鎌田　わたしも夏は汗だくになってやっています。

高橋　ぼく、いっぱいすくえるスプーンが好きなんで、深くつくろうかな。

鎌田　深めのスプーン、いいですね〜。



その2

裏側を薄く なだらかに なるように削っていく

鎌田　くぼみができたら次は、鉋（かんな）の刃にスプーンの裏側を押し当てて丸く削っていきますよ。

高橋　こんな感じですか。これも難しいなあ。

鎌田　お、削る音が良くなってきましたね。

高橋　ほんとですか?!

鎌田　ある程度までやれば、磨くときに調整していけるので大丈夫ですからね。

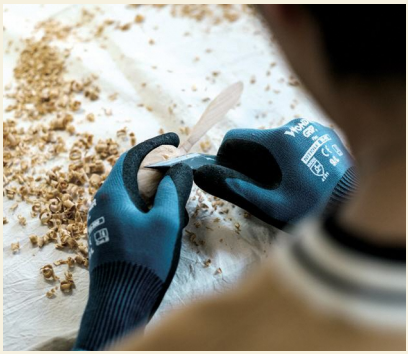
その3

首筋を削る

鎌田　さあ、最後は小刀でスプーンの首筋をなだらかに削っていきましょう。親指で小刀の刃を押し出すようにやってみてください。

高橋　力が入っちゃう。

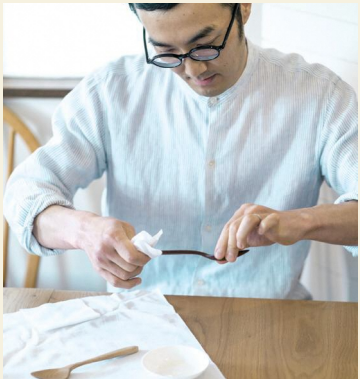
鎌田　だいぶいいですよ。反対側もいきましょうか。



鎌田　いい感じにできましたね！　あとは、わたしが持ち帰ってきれいにヤスリがけをして、オイルを塗って仕上げますから、楽しみに待っていてください。

高橋　わー、楽しみです。

鎌田　市販の木製スプーンはウレタン仕上げも多いんですけど、わたしのスプーンは天然オイルしか塗らないので、使っているとだんだん乾燥してフチが白くなることがあります。そのときはオイルを薄く塗ってあげるといいですよ。ご家庭でメンテナンスする際は一般的な食用油で大丈夫。色や香りの強いゴマ油やラー油は避けて、乾燥が速く色や香りが穏やかなエゴマ油やアマニ油がおすすめです。オリーブオイルでもかまいませんが、乾燥しづらいのでよく拭き取ってください。ときどきやってみるとマイスプーンへの愛着がより湧いてきますよ。



高橋　なんだか、いままで自分が使っていたスプーンに謝りたい気持ちになりました。「雑に使ってごめんね」って。ぼくの身の回りで大切にしている木製のものはギターだけでした。ギターも油を塗って拭くんですけど、湿気が多すぎても少なすぎてもダメで、いい状態で保管すると、どんどんいい音が鳴ると言われるんです。

鎌田　手をかければかけるほど馴染みも良くなって、手に密着してくるというか、落ち着きが良くなって。

高橋　うん、うん。

鎌田　簡単に物を捨てない、自分が大事にできるものを長く使う。それは、木でも金属でもなんでもいいんです。安易に物を買って廃棄して、また買って、じゃなくて、一個のものを長く使えるように。

高橋　物を大切にするという、シンプルな考え方、いいですね。

+ACTION はじめの一歩

長く使える「マイ○○」を。

それがスプーンやお箸などのカトラリーでなくても、家具でも服でも、修理やメンテナンスで長く使うってかっこいいですよね。新しいものを買う前に、古いものをもう少し長く愛してみませんか。

ホッとひと息、おちゃっこの時間（ティータイム）におすすめしたい、秋田のおいしい飲み物やおやつ、保存食を紹介します。

※商品はいずれも通販可能。オンラインショップや販売先は記載のURLからどうぞ。

秋田杉の燻製酒粕ミックスナッツ
（木能実／能代市）

ナッツやジャイアントコーン、喜久水酒造（能代市）の酒粕を、進藤小割製材所（同市）から製材時に出る秋田杉のおが屑で燻製にしています。燻製した酒粕とナッツを一緒に食べるのがおすすめ。おつまみにも。

◆主な販売先　木能実（能代市）、エリアなかいち（秋田市）など
☎ 0185-88-8670
HP akita-kinomi.com

コンフィチュールこはぜ
（かみこあに観光物産／上小阿仁村）

上小阿仁村で「目にいい食べ物」として親しまれてきた果実「こはぜ」。山に自生するこはぜを株分けして、地元農家が無農薬で自家栽培。果実を手作りのコンフィチュールに。

◆主な販売先　道の駅かみこあに（上小阿仁村）、秋田県産品プラザ（秋田市）
☎ 0186-77-3238
HP www.michinoeki-kamikoani.jp

いちじく屋さんのいちじく甘露煮
（佐藤勘六商店／にかほ市）

秋田県内の家庭で作られるお茶請け「いちじく甘露煮」は、保存食としても重宝。佐藤勘六商店では、水を使わず、イチジクの果汁と砂糖、水あめのみでふっくらと仕上げています。

◆主な販売先　佐藤勘六商店、道の駅象潟（以上、にかほ市）、秋田県産品プラザ（秋田市）など
☎ 0184-74-3617
HP ichijiku-ya.com

ゆきのこまち玄米茶
（ゆきのこまち商店／鹿角市）

田植え以降無農薬、無肥料で育てた鹿角市産あきたこまち「ゆきのこまち」の玄米を茶葉の1.5倍使用。ティーバッグは、生分解性素材を使用した脱プラ仕様です。

◆主な販売先　湯の駅おおゆ（鹿角市）、佐野薬局本店、交点（以上、秋田市）など
☎ 080-5425-7749
HP yukikoma.base.shop

栗駒高原プレーンヨーグルト
栗駒高原の朝ヨーグルト
（栗駒フーズ／湯沢市）

歴史ある温泉地・小安峡の温泉熱を原料乳の殺菌のほか、ヨーグルトの発酵に活用。地元産の新鮮な生乳を100%使用し、時間をかけてゆっくり発酵させた、地熱で作るヨーグルトです。

◆主な販売先　栗駒フーズ工場直営店（湯沢市）、秋田ふるさと村（横手市）、西武秋田店（秋田市）など
☎ 0183-47-5859
HP www.kurikoma.co.jp

ethical souvenir

くらをの米麹茶
（旬菜みそ茶屋くらを／横手市）

創業100年を越える横手市増田の麹屋「羽場こうじ店」の米麹を手作業で丁寧に焙煎。米麹ならではのまろやかな甘さ、焙煎された米の香ばしさが豊かに広がります。

◆主な販売先　旬菜みそ茶屋くらを（横手市）
☎ 0182-45-3710
HP kurawo.net

KOJI CLEAR
（エス／大仙市）

糀、米、水だけで作った新しい発酵飲料。秋田伝統の甘酒を進化させ、「飲む点滴」と例えられる甘酒の栄養はそのままに、爽やかな酸味、上品な甘さのすっきりとした飲み物に。

◆主な販売先　秋田県内一部の酒販店やスーパー、道の駅など
HP www.kojiclear.com

いぶりがっこ
（三吉農園／仙北市）

農薬や化学肥料を使用せず、自然栽培で育てた大根をサクラやナラの木でじっくり燻し、米糠で漬けた無添加のいぶりがっこ。パリパリの歯ざわり、控えめな甘さ、燻製の豊かな風味がくせになります。

◆主な販売先　三吉農園、三吉美人ママの店、ホテルラディッシュハウス（以上、仙北市）など
☎ 0187-49-8191
HP www.sankichi-farm.com