

「九州の食卓」特別編集

阿蘇の食卓

食の魅力を発信する
スタイルブック



阿蘇地域世界農業遺産
特別編集号

阿蘇から生まれる 大地のまかなひ



阿蘇地域世界農業遺産

世界農業遺産とは

国際連合食糧農業機関（FAO、本部イタリア・ローマ）が2002年に開始した仕組みで、次世代に受け継がれるべき重要な伝統的農業（林業、水産業を含む）や生物多様性、伝統知識、農村文化、農業景観などを全体として認定し、その保全と持続的な活用を図るものです。阿蘇地域は2013年に認定されました。

認定された理由

阿蘇地域が世界農業遺産に認定されたのは、野焼き・放牧・採草による持続的な草原管理システムが長年にわたって維持されてきたこと、多様な農林産物があること、生物多様性と生態系機能、豊かな水資源、農業と深い関わりを持つ伝統文化や農耕祭事が現存することなどが評価されてのことです。

豊かな農畜産物

阿蘇の農地は高地の冷涼な気候である上に、火山性土壌で生産性が低かったのですが、長きにわたり草を食べた牛の堆肥や草資源を活用した緑肥により土壌改良を行ってきた結果、多様な農業が盛んに行われるようになりました。ぜひこうした農産物を味わい、阿蘇の魅力を体感してください。

<https://www.giahs-aso.jp>

阿蘇の世界農業遺産としての価値を体感するなら
歩いて楽しむ新しい旅のかたち、「フットパス」がおすすめです。

「フットパス」とはイギリスで発祥した『地域に残るありのままの風景を楽しみながら歩くこと。「Foot」ができる小径(こみち)「Path」』のことです。阿蘇地域にも14のコースが設置され、専用のコースガイドアプリなども公開されています。ぜひ、ご利用ください。

コースガイドはスマートフォンアプリで！
オフラインGPS地図アプリで日本最大の登山アウトドアプラットフォームYAMAP（ヤママップ）で阿蘇フットパス全コースのMAPを利用できます。



発行

阿蘇地域世界農業遺産推進協会
〒869-2612 熊本県阿蘇市一の宮町宮地2402
(阿蘇地域振興局農業普及・振興課)
TEL 0967-22-1115

公益財団法人 阿蘇地域振興デザインセンター
〒869-2612 熊本県阿蘇市一の宮町宮地4607-1
TEL 0967-22-4801

編集・制作

株式会社ナインフィールド
九州の食卓制作室

阿蘇から生まれる 大地のまかなひ

世界農業遺産として認められた 草原の維持と持続的農業の価値

野焼き、放牧、採草により
千年もの長きにわたって
草原を維持してきた阿蘇。
それは、自然と人間とが共生するための
循環のシステムでもある。
そこで育まれる農・畜産物は
独自の気候、土壌、地形の中で育ち、
暮らしを潤し、文化を育ててきた。
華やかではないけれど、
シンプルで飛びっきりうまい、
自然の恵みと人の知恵が織りなす
「大地のまかなひ」を紹介しよう。



<p>黒菜 04頁</p>	<p>小国郷エリア / 小国町 くぬぎ湯 (撮影協力) 熊本県阿蘇郡小国町西里2978 はげの湯温泉 tel.0967-46-3222</p>
<p>舞茸 06頁</p>	<p>小国郷エリア / 南小国町 南小国町きのごセンター 熊本県阿蘇郡南小国町大字中原4249 tel.0967-42-1398</p>
<p>あか牛 07頁</p>	<p>阿蘇エリア / 産山村 民宿・農家レストラン 山の里 熊本県阿蘇郡産山村田尻202 tel.0967-25-2253</p>
<p>あかど漬 09頁</p>	<p>阿蘇エリア / 阿蘇市 阿蘇おふくろ工房 熊本県阿蘇市小里781 tel.0967-23-6265</p>
<p>蕎麦 10頁</p>	<p>南阿蘇エリア / 南阿蘇村 手打ちそば 南阿蘇 久木野庵 熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陰266-2 tel.0967-67-0373</p>
<p>からいも 12頁</p>	<p>南阿蘇エリア / 西原村 ほりた農園 熊本県阿蘇郡西原村河原 俵山交流館 萌の里 熊本県阿蘇郡西原村小森2115-3 tel.096-292-2211</p>
<p>つるのこ芋 13頁</p>	<p>南阿蘇エリア / 高森町 じろう畑とまさみの食卓 熊本県阿蘇郡高森町上色見449 田楽料理とあか牛 高森田楽村 熊本県阿蘇郡高森町上色見814-2 tel.0967-62-1327</p>
<p>みさお大豆 14頁</p>	<p>南阿蘇エリア / 山都町 東竹原自治振興区 地域づくり部会・笑談会 tel.0967-85-0427 (事務局) 山都フットバス協会事務局 (山都町役場 山の都創造課内) tel.0967-72-1158 (事務局)</p>



黒菜
Kuroha



岳の湯地区でも黒菜が育つ畑は限られている。周囲に雪が残る日も、足元にじわりと温かさが伝わる土の上で、競うように葉を広げる

地熱で育つ阿蘇の伝統野菜

地面から幾筋も、もうもうと立ち上る蒸気に包まれている小国町岳の湯地区。周囲にはかすかに硫黄の匂いが漂う。ここで100年以上前から地熱を利用して栽培されてきたのが「黒菜」だ。大きくて太い株、黒みを帯びた濃い緑の分厚い葉。小松菜に似た姿形ながら、確かな由来は伝わっておらず、現在、栽培しているのは集落の5軒ほど。自家消費が主なため、ほとんど出回ることがない希少な緑黄色野菜だ。

黒菜は、9月中旬に種を地蒔きし、11月に地熱で地面が温められている畑だけに移植する。土の温度が高いため、雪が降る冬でも露地で栽培で



地面や石垣の間など、至る所から温泉の蒸気が上る岳の湯地区は別世界のよう。蒸気の温度は98度ほど。不用意に近づくと火傷をする

小国郷エリア | 小国町 #黒菜 | 南小国町 #舞茸 |

温泉と地熱の大地で

阿蘇地域の中でも特に、温泉の恩恵を受けている小国郷地域。温泉熱で温められた地では昔ながらの希少な農作物が育ち、一方、新しい特産品とすべく導入した農産物も根付いている。



3株ほどで大きなカゴもいっぱい。「地熱で育ち、地熱の蒸気で食べる冬野菜です」と後藤さん。12〜3月に少しずつ収穫して食べる



地熱の蒸気で調理する「地獄釜」で、3分ほど蒸すと緑の艶が増す。細かく刻み、生姜醤油やポン酢で和えるだけでおいしい一品に

きるのだ。自家菜園で黒菜を育てる後藤朝香さんは、「霜にあたると柔らかくなり、甘みが出てきます」と教えてくれる。収穫した黒菜は自宅敷地内に吹き出す蒸気で蒸すと、緑が一層鮮やかに。旬の時期、後藤さんは、日々、白和えやごま和え、お浸しなどにして黒菜を食べる。「この地だけでしか育たない特別な野菜を、日常的に食べられるのは嬉しいですね」とのこと。これからも種を採り、栽培を続けたいと話す。

町の人々が守る新しい特産品
山里ののどかな景色の中に建つ『南小国町きのこセンター』。内部では、「舞茸」が栽培されている。舞

茸は、南小国町が新たな特産品とするため、平成7年に導入した農産物だ。センター内では、椎茸栽培に使われた原木を碎き、固めたブロックに菌を入れていく。カビやウイルスが発生しないよう気を配りながら、温度と湿度を徹底管理できる培養室の中で、約45日をかけて一株ずつ大切に育てている。

今やすっかり地元で定着している舞茸。地域の物産館で手軽に購入できるほか、飲食店や宿でも味わうことができる。そば街道にある「花郷庵」でも、舞茸の天ぷらがメニューに並ぶ。町が舞茸の栽培を始めた際、ともに町おこしをしようと店をオープン。抹茶塩でいただく天ぷらを目当てに訪れる客も多いという。



町からセンターの管理運営を委託されている阿蘇小国ファーム代表取締役の下城孔志郎さん(右)と、センター長の家入豊信さん



井さんの牛舎からすぐの場所に環境省名水百選の一つ「池山水源」がある。地元では古くから生活用水や農業用水に用いられてきた



井さんは、「アニマルウェルフェア」の考えから、あか牛が冬を過ごす牛舎内では、1頭あたりのスペースを十分に確保している



草原のあか牛は、阿蘇の夏の風物詩。放牧期間中は牧野組合の共同草地で、草原に育つ野草、阿蘇久住山系の湧水を飲んで暮らす



「大切に育てたあか牛のおいしさを知ってもらいたい」との思いで、井さん一家が経営している民宿・農家レストラン「山の里」

千年の草原が育てるあか牛
 阿蘇の草原が炎で覆われる野焼きが終わり、新芽が芽吹く4月下旬。外輪山に広がる牧野に、仔を宿したあか牛が放牧されていく。緑の草原の中で草を食むあか牛の姿は、阿蘇を代表的する風景の一つ。その壮大なスケール、人々と自然の古くからの関わりを思わせるにも十分だ。
 あか牛は、韓牛が起源ともいわれている褐毛和牛。熊本県内の在来種とシンメンタール種の交配によって改良された固定種で、暑さ寒さに強く、足腰がしっかりしているため放牧に適した性質を備えているという。性格は温厚。起伏の激しい外輪山に広がる草原をゆったり歩く。

阿蘇エリア | 阿蘇市 #あかど漬け | 産山村 #あか牛 |

草原の営みと恩恵

外輪山に囲まれたカルデラ内に多くの人が暮らす、世界的にも希少な阿蘇。人々が守り続けてきた草原と大地は、豊かで個性的な食の文化や、伝えていくべき風習をも与えてくれた。

二軒の農家で構成される産山村の上田尻牧野組合では、毎年5月頃にあか牛を放牧し、12月に牛舎に戻す「夏山冬里方式」を取り入れている。あか牛はその間、220haある組合共同の放牧地で、1日に40〜50kgの草を食べ、出産し、健康な母乳で仔牛を育てる。
生産者自ら最上級の肉を提供
 赤身が強く、さっぱりとした味わい。近年、あか牛の肉質は歯ごたえがあり、ヘルシーで牛本来の旨味を感じさせると注目を集めている。あか牛の繁殖と肥育を行う畜産農家の井俊介さんは、「しっかり草を食べ育て育ったあか牛には余分な脂肪がつかず、病気にもなりにくいんです

よ」と教えてくれる。続けて、「草原が雑木化することなく、また、人畜に有害な虫などが駆除できているのも、先人たちが野焼きを続けてきたからこそ」と力を込める。井さんは自ら牧草も育て、牛舎に帰ったあか牛の冬期の飼料としている。牧草や野草、わらなどの粗飼料を牛が食べたいだけ食べさせる一方、遺伝子組み換えの飼料は与えず、濃厚飼料の量は制限するのがこだわりだ。
 井さんは、「生活の一部であるあか牛を絶やしたくない」と言う。高齢化が進み、人口、農家数が減少している村にあって、若い自分たちが阿蘇の資源を活用し、受け継がれてきた先人の思いを次の世代に伝えていくことが大切だと考えている。

舞茸
Maitake



ふりふりとした歯ごたえが魅力。天ぷらにすると独特の芳香が際立ち、食欲をそそる。相性の良い大根おろしを合わせるのもおすすめ
 (撮影協力/そば街道 花郷庵)

あかど漬け Akadoduke



洗って表面の薄皮を剥き、好みの長さに切りそろえて食卓へ。ざくざくとした歯ごたえがあり、阿蘇谷の秋の味として親しまれている

大地が育てる「赤い」漬物

阿蘇市に住む人々に秋の到来を告げる漬物がある。阿蘇の火山灰土壌によるものともいわれる深く鮮やかな赤い色をした「あかど漬け」だ。昔から各家庭で栽培されてきたあかど芋の茎で作る郷土料理で、味わえるのは9月下旬から11月にかけて。ざくざくとした歯ごたえと、噛むごとに口中を満たすほどよい酸味が特徴だ。地元では生姜醤油で食べることから、「畑の馬刺し」とも呼ばれている。

あかど芋は、毎年3月〜4月に種芋を植え付け、9月のお彼岸頃から収穫を始める。茎を洗って塩で揉み、一晩経ってしんなりしたら桶に移して重しをする。10日ほど動かさず、上がってきた水分を丁寧を除いていくと鮮やかな赤い色になるという。あかど漬けを商品化することで守りたいと、地元農家の女性たちが立ち上げた「阿蘇おふくろ工房」の代表取締役・鎌倉美和子さんは、「扱う人の手によって色の出方が違う」と言う。「色が出るようお神酒をふつたりしますが、なかなか思うような色になりません」とも。その繊細さも合わせて味わいたい逸品だ。



阿蘇おふくろ工房の鎌倉美和子さん(左)と取締役の五嶋千枝子さん。工房では、無添加の高菜漬けや納豆なども製造

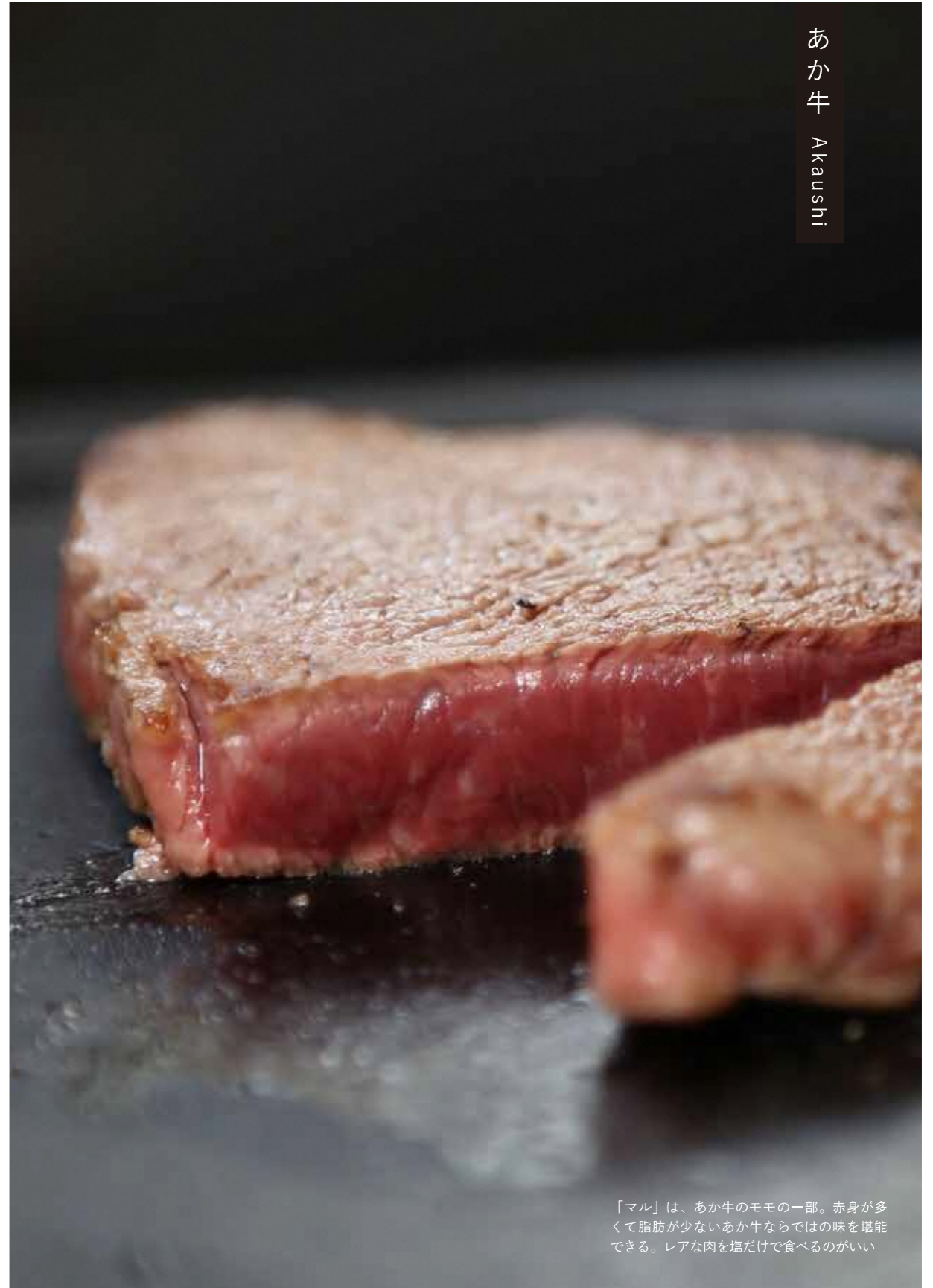


直径約5cm、1mほどに育つあかど芋の茎で作るあかど漬け。親芋は大きくて固い。おでんの具にするとおいしいとか



大きく育ったあかど芋。見た目は里芋だが、茎が赤いのが特徴。茎も大きいので、漬物を作る工程もなかなかの重労働

あか牛 Akashi



「マル」は、あか牛のモモの一部。赤身が多くて脂肪が少ないあか牛ならではの味を堪能できる。レアな肉を塩だけで食べるのがいい



蕎麦 SOBA

「久木野庵」の手打ちそば。しっかりしたコシと歯ごたえの蕎麦を楽しめる。きりっとした辛みのあるつゆが、全体の味を引き締める

在来種の蕎麦が村をおこす
北に阿蘇五岳、南に外輪山を望む南郷谷。大地が作り出すダイナミックな造形の中、伏流水の湧水地が数多く点在するエリアだ。
南阿蘇村は、阿蘇五岳の南麓にあり、高冷地特有の気候を有する地域。中でも久木野地区は古くから蕎麦の栽培に適した土地とされ、各家庭で在来の蕎麦が受け継がれてきた。長く、地元の人々の自家消費用として栽培されていた種が、減反対策、村おこしの策の一つとして村から栽培を推奨されるようになったのは平成元年以降のこと。村内に蕎麦の手打ち体験ができる施設ができ、久木野は蕎麦の産地として知られ始めた。

南阿蘇エリア | 西原村 #からいも | 南阿蘇村 #蕎麦 |
| 玉森町 #つるのこ芋 | 山都町 #みさを大豆 |

外輪山と湧水の大地

南阿蘇地域に住む人々の暮らしで命をつないできた在来の種がある。便利さが追求されるにつれ希少な存在となり、忘れ去られようとしていた種に、今、改めて目が向けられている。

湧き出るカルデラの水で打つ
蕎麦は、毎年お盆あたりには種をまく。収穫はおよそ75日が過ぎてから。南阿蘇村で久木野産の蕎麦を味わえる『手打ちそば 南阿蘇 久木野庵』の店主・浅尾秀一郎さんは、両親の後を継ぎ、家族で久木野の在来の蕎麦を栽培している。もちろん、収穫した実で蕎麦を打つ。久木野在来の蕎麦は、「昔ながらの土っぽい感じがする」と言う。きれいな色は出ないけれど、噛み締めるとおいしい。香りは穏やかで、口を含むと途端に蕎麦の風味がふわっと広がっていく。

浅尾さんは、久木野在来の蕎麦の実をかじった時に感じた味わいを、何とか麺に出したいと考え続けてきた。その結果、最近になって小麦粉の使用を止め、十割を実現させたという。収穫した実を乾燥させ、皮を剥いだ後、浅尾さんは石臼で自家製粉する。味を左右する水は、地下から汲み上げた伏流水を使う。南阿蘇は、環境省の名水百選に選ばれている「白川水源」をはじめ、湧出量が豊富で良質な水が湧く湧水池が多い。手打ちやすく、おいしい蕎麦を仕上げられる水を求め、浅尾さんは村内の水源を巡り、蕎麦の味わいを試してきた。長い時間をかけて残されてきた種と水。そこに住む人の手が加わり、他に真似のできない味を生む。



蕎麦の産地として知られるようになった南阿蘇村。秋には、村内のあちこちで白く小さな蕎麦の花が風に揺れる姿を見ることができる



南阿蘇村では、8月初旬~下旬にかけて秋蕎麦の種が蒔かれる。11月中旬になって霜が降る前、7割ほど黒みを帯びた実を収穫する



自らも栽培と収穫に携わる蕎麦。「もっと工夫して、その土っぽさを感じさせる風味を引き出す打ち方、湯がき方をしたい」と浅尾さん



毎秒2トンの湧水量を誇る竹崎水源。南阿蘇村内にあり「試してみた中でも手打ちしやすく、蕎麦がおいしくなる水でした」



つるのこ芋 Tsurunokoimo

「つるのこ芋」を焼いていると、突然びゅうびゅうと音を出す。高森町の人々は「芋が囁く」と言っ。そろそろ食べごろといふ高図だ

高森田楽に欠かせない味
豆腐やこんにゃく、山女魚、季節の野菜などを串に刺し、各家庭秘伝の味噌を塗って囲炉裏の炭火で焼く高森田楽は、高森町の郷土料理。『高森田楽村』など、町内の食事処で年間を通して味わえる。その素材として欠かせないのが「つるのこ芋」だ。色見地区でしか育たない里芋の一種で、一説に、ひよろりとのびる鶴の首のような形から名付けられたと伝わる。色見地区でつるのこ芋を栽培する農家・山口次郎さんと昌美さんは、「小ぶりなサイズで、肉質はきめ細やか。とろりとまろやかな食感と上品な味が特徴です」と言う。一帯の土は、阿蘇の火山灰土壌。米や麦の栽培に適さない痩せた土地だからこそ育つつるのこ芋は、貴重な作物として地元の人々に大切にされてきた。しかし、収穫量が極端に少ないこと、一度栽培した畑は5年間使えないこと、生産者の高齢化などから、近年は存続が危ぶまれている。それでも山口さんたちがつるのこ芋を育て続けているのには理由がある。「皆で食べるのが、100年続いてきた地元の種を守り続けることになるからだ。」



皮ごと水から10分ほど茹で、塩や味噌を付ける「きぬかつぎ」も定番。小ぶりサイズを素揚げして、にんにく醤油を絡めても美味



高森町に移住後、つるのこ芋の存在を知ったという山口次郎さん(左)と昌美さん。地元の人に育て方を学び、栽培を始めた



収穫は11月。霜が2回降り、茎が倒れてしまったという山口次郎さん(左)と昌美さん。畑の端に掘った溝の中に埋めて保存し、必要な分だけ掘り出す



からいも Karaimo

からいもをたっぷり味わえる熊本の郷土料理「いきなり団子」。西原村の農産物や加工品を販売する「俵山交流館 萌の里」で購入できる

火山灰土壌が最高の芋を育む
熱々の湯気をまとい、黄金色に輝く焼き立ての「からいも(サツマイモ)」の魅力は絶大だ。西原村は、県内有数のからいもの産地。高系14号や紅あずまなど、いくつもの品種が栽培されてきた中、現在の主流は村全体でブランド化を進めている「シルクスイート」。しっとりとした食感と強い甘味が特徴の新しい品種で、調理のしやすさも相まって年々人気が高まっている。「ほりた農園」の堀田直孝さんは、「栽培や出荷時に手間は掛かりますが、とてもおいしい。6〜7年ほど前に村に導入され、今は54人の生産者が栽培しています」と話す。西原村の畑は主に火山灰土壌であり、加えて阿蘇外輪山の峡谷部からは松の根を掘り起こすほどの強風「まつぼり風」が吹き下ろす。その気候風土が、実は地下で育つからいもの栽培に適しているのだそう。収穫は霜が降りる前の11月中旬までに終え、貯蔵庫内で温度と湿度を管理しながら寝かせる。堀田さんは、「貯蔵すると糖度が増し、甘くなります。1月下旬頃からのからいもがおススメですよ」と教えてくれた。



シルクスイートは食物繊維が少なく、なめらかな質感。蒸した後に裏ごしをする必要がないほど調理しやすいのも特徴



堀田さんは、地元で60年以上続くからいも農家。今も両親や妻、子どもや孫たちと、おいしいからいも作りに取り組む



寒さに弱いので、自然の地形を利用して造った貯蔵庫で保存。中の温度を15〜20度、湿度を80%程度に保つことで甘みが増す



「奥阿蘇百年弁当」と命名された「みさを大豆」づくしの弁当。イベント用に特別に用意されたもので一般販売は行われていない



熊本の宝といわれるナンゴウヒを見学したり、メアサズギの100年の森で森林浴を楽しめる「奥阿蘇東竹原西コース」が人気



「みさを大豆」を生産するみなさん。現在18人ほどが栽培し、1トンほどを生産。「集まって選別するのも福祉の一環(笑)」



11月に入ると収穫が始まる。粒は小さいが、たくさんの実が付き、収量が多いのが特徴だ

みさを大豆は、しみじみとうまかった。大豆ごはん、コロッケ、煮物などでそのおいしさを堪能させてもらったが、最もその濃厚な旨みを感じたのが豆腐。この日のために特別に作られたものらしいが、量産を切に望みたいところだ。大豆はしょうゆや味噌、豆腐、納豆などの原料として欠かせない、日本食の基本食材である。うまい地大豆は、地域の宝であることを痛感させられた。

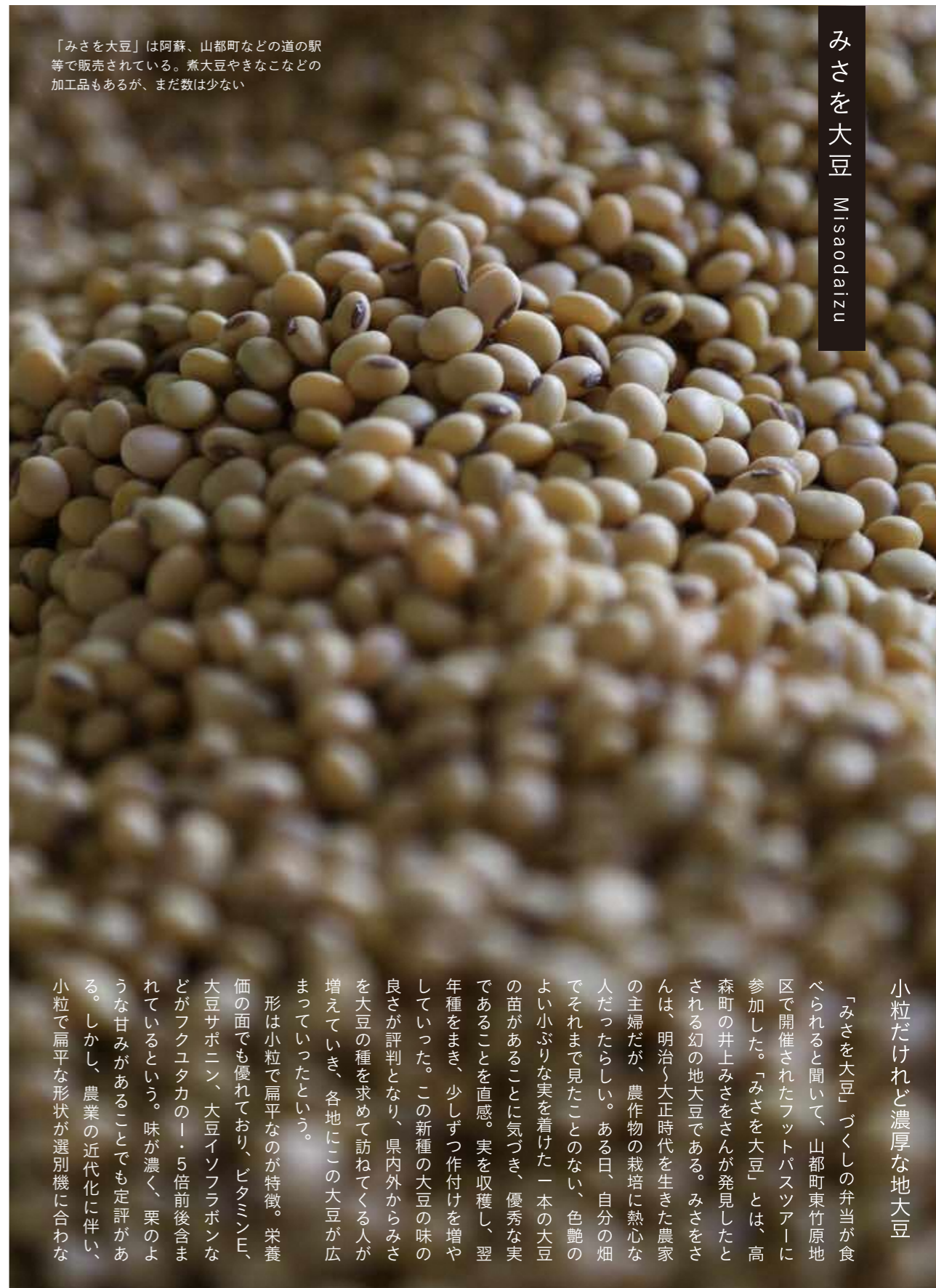
フットパスは、林業家の方の話を聞きながら、ヒノキやスギの森で森林浴を楽しむという2.3km、約2時間のコース。久しぶりの山歩きによるほどよい疲労感はお目当の弁当をよりご馳走にしてくれる。

その希少価値に着目し、山都町の東竹原地区で「みさを大豆」の栽培が始まったのが7年ほど前のこと。収穫祭、味噌作りなどのイベントを行いながら、普及活動を行なっている。今回のフットパスと「みさを大豆」を組み合わせるといふ企画もその一環だ。まだ生産量が少ない現状において、「みさを大豆」が食べられる希少な機会でもある。

という理由などから栽培する人が激減。高森町の一部の農家で細々と受け継がれてきた。

みさを大豆 Misa-daizu

「みさを大豆」は阿蘇、山都町などの道の駅等で販売されている。煮大豆やきなこなどの加工品もあるが、まだ数は少ない



小粒だけれど濃厚な地大豆

「みさを大豆」づくしの弁当が食べられると聞いて、山都町東竹原地区で開催されたフットパスツアーに参加した。「みさを大豆」とは、高森町の井上みさをさんが発見したとされる幻の地大豆である。みさをさんは、明治〜大正時代を生きた農家の主婦だが、農作物の栽培に熱心な人だったらしい。ある日、自分の畑でそれまで見たことのない、色艶のよい小ぶりの実を着けた一本の大豆の苗があることに気づき、優秀な実であることを直感。実を収穫し、翌年種をまき、少しずつ作付けを増やしていった。この新種の大豆の味の良さが評判となり、県内外からみさを大豆の種を求めて訪ねてくる人が増えていき、各地にこの大豆が広まっていったという。

形は小粒で扁平なのが特徴。栄養価の面でも優れており、ビタミンE、大豆サポニン、大豆イソフラボンなどがフクユタカの1・5倍前後含まれているという。味が濃く、栗のような甘みがあることでも定評がある。しかし、農業の近代化に伴い、小粒で扁平な形状が選別機に合わない