

四万十町の光を発信するフリーペーパー

# りぐらんと

vol.

06  
TAKE FREE

## 特集 アトリエ四万十のかㄡレ

美味しさを追求した山塩作り

発酵の食文化を守り継ぐ

四万十町の山登り VOL. 2





## りぐらんと

この街にはいろいろな光がある  
大きいものから小さいもの、強いものから弱いもの  
そんな光の反射角度を変える  
私たちだからこそ見える光を発信していきます

りぐる「念を入れる」

時には全力を出して、時には力を抜いて  
右に左に傾いて、それでいいんだ  
りぐらんと りぐらんと

## もくじ

01 【特集】アトリエ四万十のカヌレ

02 美味しさを追求した山塩作り

03 発酵の文化を守り継ぐ

04 四万十町の山登り ヴォーグ

# 01

フランス生まれの可愛いお菓子

## アトリエ四十のカヌレ

気にはなっているけど、実はまだ行っていない・・・なんて人も多いのではないでしょか。

四十町の窪川地域、金上野。国道56号線を車で中村方面に走ると、ちょっと控えめな赤い看板が見えてきます。

アトリエ四十は、10年間フランスで修行をし、日本に帰つて来た三浦さんが、6年前に開業したカヌレの専門店です。

あまり聞きなれないお菓子かもしれません、カヌレはフランス、ボルドーの伝統的なお菓子。なかでもアトリエ四十のカヌレは、一度食べるとその味が忘れられずに、何度も買いに来てしまうお客様が後を絶たないというほどの評判です。今回はそんなアトリエ四十の店長である三浦さんに、フランスでの修行時代やカヌレへのこだわりなど、様々なお話を聞いてみました。

## フランス各地で丁稚奉公の日々

三浦さんは高校を卒業後に入学した調理師学校に在学中、研修生として10ヶ月間フランスに渡ったのを皮切りに、20代のほとんどをヨーロッパで過ごしていたそうです。

調理師学校を卒業後、一度は日本のフレンチレストランに就職しますが、学生時代の友人から、フランスのボルドーにあるレストランに来ないかと誘われ、再度フランスに渡ります。その後は姉妹店に移動するなどはありましたが、合計で10年間、フレンチを学び続けたそうです。

### カヌレとの出会い

フランスで2つ目に働いたレストランで、同僚がスイスのホテルレストランに引き抜かれることとなり、お菓子担当のシェフがいなくなってしまうというちょっとした事件が起こります。そこで、同僚から、「お前菓子作れるかー?」と聞かれ、「作れるよー」と軽いノリでお菓子作りを始めることがなったそうです。基本的に小さなレストランでは、一人のシェフが様々なジャンルを担当することは珍しくないことから、特

に違和感なく、お菓子作りをスタートさせました。

そんなことがきっかけで、三浦さんは2〜3年ぐらいの間、カヌレを作り続けることになります。

ボルドーの伝統的なお菓子であるカヌレは、コーヒーのお供には必ずつくそうです。ボルドーはもともとワインで有名な土地柄。そこでは、ブドウからワインを作る工程の中に「おり引き」という不純物を取り除く作業があり、その時大量に卵白を消費します。

当然ながら卵黄は大量に余ってしまうため、修道女がその卵黄を使つたお菓子を、周りの住民に配つたのが始まりと言われています。「カヌレ」というのは、日本語に誤すと「溝」という意味です。溝のついた型で焼くことから、この名前がついたそうです。

### 食材を捨てる店と捨てない店。

三浦さんの話の中で、特に印象に残った話があります。日本に帰国する直前にパリのお店で3年ほど働いていたそうなのです。が、そのレストランでの経験が忘れられないというのです。



日本のレストランでもそうですが、食材を仕入れてから調理し、お客さんに提供する場合には、仕入れや客足の多い少ないで、どうしても食材のロスが出ててしまいます。しかし三浦さんはこのパリのお店で、食材を捨てた場面を見たことはほとんどなかつたと言います。

「これは本当に、すごいってレベルじゃない」

今でも三浦さんは、当時のことをこう振り返っていました。

例えば、魚も2～3日すれば必ず傷んでしまいます。売れない時もあるし、お客様が来ない時ももちろんあります。

普通ならそういういた食材は捨ててしまいますが、そのレストランではぬめりが出た時点で粗塩につけます。それ以外にも、骨

の間の身や大きい魚の頬の肉でも、全て塩漬けにしてしまい、捨てる事はありません。

ある程度、食材が溜まつたら塩抜きして、フランス料理の一つであるブランダードという料理にしてしまいます。

本来は鱈たらとジャガイモを使ったグラタンのような料理なのですが、他の魚でも違和感なく作れるそうです。

普通のレストランでは、こういった残り物に10分の手間をかけるよりも、その10分で新しい料理を作った方がお金になると教えられます。

しかし、これが当たり前になってしまふと、自分でお店を出した時にどうしてもうまくいかなくなってしまうのだそうです。もう一つお話を聞いていただいた「いちご」もまた、3日4日経つと傷んできます。

そういうものも冷凍しておき、量が溜まれば砂糖で煮て、ソースになります。

それを漉して残った種の部分は捨てず、メレンゲを焼く時に入れ、いちご風味のメレンゲにするというように徹底しています。

三浦さんは力を込めて、「それを真似しなければいけないと思つた」と振り返っていました。



## アトリエ四万十の開店

フランスでの修行時代を過ごした後、三浦さんは日本に帰つてくることとなります。

こうして、三浦さんは米粉を使ったカヌレを思いつき、商品づくりに挑戦することになります。

### 地元の食材を使った、 試行錯誤の日々

「コックの仕事というのはどうしても裏方で、お客様の前に立つことはできない。だけど僕は、お客様の反応がわかるようなところがすごく好きなんですよね。」

その思いも一つのきっかけとして、自分で何かしらの商売をしたいと思うようになりました。日本に戻ってきた三浦さん。今お店を出している店舗は、叔母さんが住んでいた家であり、生前から「ここを使いなさいよ」と言っていたそうです。

他にも、ラムやバニラに負けないものを地元の素材に見出したいと考えました。そこで見つけたのが、ダバダ火振りです。香りは、どうしても薄くなってしまいますが、ほんのりと、優しい香りがカヌレにつきます。

そこで何をしようかと考えた時に、焼き菓子や惣菜、保存食としても置いておけるようなものを中心にお店をやっていこうと考えるようになりました。

実は三浦さん、最初はカヌレをやろうとは思つていなかつたそうです。

「実家が農家なので、米で何かやりたいと思ったのがきっかけです。そして、地元のものを使つた商品を作りたかつた。」



Le Canele est une spécialité  
Bordelaise datant du  
XVI<sup>e</sup> siècle et dont l'origine  
serait religieuse.

Il tire son nom du moule  
en cuivre, cannelé dans lequel  
il est cuit selon une  
recette authentique.

## アトリエ四万十、カヌレの秘密

アトリエ四万十  
運営：三浦 郁生  
電話：0880-28-4728  
住所：四万十町金上野 1297-2  
営業時間：14時～19時（不定休）

Editor / Hajime Ishii  
Photo&Design / Tomohiro Otsuka

さらにアトリエ四万十のカヌレには、ミツロウが使われていません。本来のカヌレは外側にミツロウを塗り、カリッと感を出しますが、米粉で作ったカヌレはミツロウを使わざとも、同じような食感になるそうです。

ミツロウは油と一緒になので、幾つも食べると胃がもたれてしまいます。消化に悪い

ですし、日本のミツロウは精製されすぎていて、あまり美味しくありません。最初の頃はアトリエ四万十でもミツロウを使っていましたそうなのですが、今では使わなくなつたので、多めに食べても胃もたれせず、たくさん食べても大丈夫とのことですよ。

その土地のもので作ったものが、一番おいしい。

「技術的なことを言えば、日本のレストランの方が格段に勉強になるよ」

この言葉を聞いて私もかなり驚きましたが、続けて三浦さんは、やはりフランス料理を作るならフランスの食材を使ったものが一番だとも言います。

考えてみれば当たり前の話ですが、フランス料理は、フランスの気候や風土にあつた食材で発展したものですから、その土地の水、気候、空気の中で作った方が当然美味しいものができます。

だからこそ、三浦さんはフランス料理を10年間学んだ後でも、それをそのまま日本に持ち帰るのではなく、地元の食材にこだわり、さらにアレンジした料理を作つているでしよう。

三浦さんの思いと技術、この土地の食材や風土が融合してできたアトリエ四万十の「カヌレ」。

是非一度、食べてみてください。

## アトリエ四万十のこれから

三浦さんは今後、地元の食材を使つた商品開発やレシピ開発のお手伝いもしていくたいと考えているそうです。

農家さんや地域のグループ、製造業者さんなどと一緒に、これまでの経験や知識を活かしたお手伝いを本格的にして行きたいたのことでした。

もし、商品やレシピの開発に興味のある方がおられましたらぜひ一度、アトリエ四万十に相談してみてください。

## 美味しさを

# 追求した山塩作り

海水を山の中まで引っ張つて来て、そこで塩作りをしている人がいるらしい。

一度聞いただけでは理解できそうにないことを実際にやっている人がいる。そんな噂を聞き、大正の上岡地域を訪れました。

海から20kmほど離れている山あい。そこで暮らしている森澤宏夫さんと森澤百合香さんは、この地で15年以上塩を作り続けています。

これまで何度も聞かれたであろう、なぜ山の中で塩を作ろうと思ったのですか? という質問をぶつけてみると、「自分が美味しいと思う塩を作りたかったからよ」という、極めてシンプルな答えが返つてきました。

### 県職員、塩作りを始める

森澤さんは元々神戸市出身。26歳の時に高知県に移住し、その後39歳で退職するまで県の職員として働いていました。

仕事で農業や塩作りに関わる中で自分でもやつてみたいという気持ちが大きくなってしまい、そのまま塩作りの世界に飛び込むことになったそうです。

「いろいろと、偶然が重なった結果でもあるけどね」

しかし塩を作る上で最初の大きな問題は、作る場所もない状態からのスタートということでした。

森澤さんの作業場は、かなり細長い土地にあります。ある時、森澤さんが住んでいた実家の近くで集落道の整備事業をするいう話が持ち上がりました。その結果として、近くに複数あった田んぼが稻作には適さなくなってしまった。森澤さんがその土地で塩を作ろうと思いつくきっかけとなつたのです。

## 海水そのものを結晶にする

基本的な塩作りとは、汲んできた海水の濃度を濃くしていき、最終的には水分を飛ばして塩にするというシンプルなもので

す。

「やり方によつて味が変わつていくし、中に入つてくる成分も違つてくるんだ」

昔ながらの塩作りでも釜を使って一気に水分を飛ばす方法が一般的でしたが、それよりもさらに手間暇をかけて作ったのが山塩小僧。工程の中で燃料を使つた加熱をほとんど行わないと、カルシウムやマグネシウム、プランクトンや魚、そして人間が排出したもののが残つています。

市販されている塩は、そういった成分は製造中にどうしても分離してしまいます。森澤さんの塩は一般的に「余分」とされるものをあえて残した塩なのです。

「海の恵みをそのまま結晶にした方が美味しい」と森澤さんは言います。

## 夏場でも1週間かかる塩作り

山塩小僧を作つているハウスの中は、海水をそれぞれ違つた機能を持つ場所を巡らせることで少しづつ水分を飛ばしていき、

最終的に塩を取り出すというシンプルな構造ですが、森澤さんの塩作りは遊び心で出来ていると言つてもいいぐらい、見ているだけで面白いものです。

最初のハウスは、海水のシャワーがハウスの上部から降り注ぎ、中央には竹箒が逆さになつて立ち並んでいるといったなんとも不思議な場所です。なるべく海水が空気につれる面積を大きくして、水分だけを蒸発させ、どんどん海水を濃くする場所なのだそうです。ここで海水は3～4倍の濃さになり、次のハウスへと移つていきます。

後半の2つのハウスは塩の収穫場所です。底の浅い木箱が整然と並び、その中で塩が少しずつできているところを実際に見ることができます。通常の塩作りでは粒を均一にするために海水の濃度や室内の気温を一定に保ちますが、この場所ではそれも自然任せなので、いろいろな大きさの結晶が出来上がりります。この不揃いな粒も、山塩小僧の特徴と言えるでしょう。

## 山塩小僧のこれから。

森澤さんが山で塩作りを始めるとき、どれくらいの塩が採れるかを計算してみたところ、年間3トンほどの塩が採れる予想だつたそうです。

しかし、実際は日当たりの問題や、冬場の温度管理などが難しく、初年度は1.5トン。考えていた量の半分しか採ることはできなかつたと言います。その後、試行錯誤を繰り返し、現在では2トンほどを収穫できるようになりました。

「やつぱり、冬にじっくり作った塩はうまい。だけどあまり量が採れないから、もう少し収量をあげたいんよ」

今後の計画として、気温が下がりすぎる冬場の温度管理に、米のもみ殻を使つた暖房設備を作つてみたいそうです。

「油とかガスは使いたくないからね！ 使わずにやる方法を考えているよ」

そういうて悪巧みをする子供のように、森澤さんは笑つて教えてくれました。

## 山塩小娘計画！？

今後やりたいこととして、ゆるいフランスチャイズを広げていければという話もしてくれました。

「塩を作りたいという人がいれば、やり方は真似してくれて全然構わない。山塩小僧パート2でも、なんでも」

違う土地の違つた場所で塩を作れば、その土地の成分が入つた塩が出来上がる。そういった産地の違いで、山塩小僧という名前の塩にたくさんの種類が生まれる。そんな、いろいろな場所でできた塩を食べてみたい。今後の山塩小僧は、そう言つたことをやっていきたいそうです。

### やつぱり一番はおにぎり。

最後に、山塩小僧の一番美味しい食べ方を聞いてみました。

「やつぱり、一番はおにぎりだね」

山塩小僧は手で採取するため、大きさも不揃い。当然、おにぎりに使えば味にばらつきが出ます。

「時々ガリつといつたりね。そういつた



Editor / Hajime Ishii

Photo&Design / Tomohiro Otsuka

変化を楽しんでほしい」

まさに山塩小僧ならではの楽しみ方ですね。

さらには肉に塩を擦り込んで、炭火で焼くのもオススメだそうです。バーベキューなど、この塩があるだけで様々な楽しみ方ができそうです。

ちなみに、肉に塩を擦り込むのであれば鶏肉が一番の人気ということです。

塩も自然も、人も。

磨き続けて価値が出る。

突拍子も無いことをどんどん実践していく森澤さんですが、インタビューの中でも言っていた、一つの言葉がとても印象に残っています。

「どこにあるもんでも、磨けば輝くんだよ」

どんなに地味なものでも、磨くことが大事。まずは実践しながら、お客さんが喜ぶことを追求していくば、それは自然と価値を生み出すようになつてくる。

「そういうた素材は、都会より田舎の方がゴロゴロ残っているものだよ」自分がやりたいことを真剣に磨き続けてできた塩を片手に、こう言つて笑う森澤さんの言葉はとても心に響くものでした。

山塩小僧（森澤 宏夫）

お問い合わせ：0880-26-0369

住所：四万十町上岡 95

# 03

## 六反地の井上糀店 発酵の食文化を守り継ぐ

四十町東部ののどかな田園風景が広がる六反地のJR土讚線沿いに、伝統製法の糀や味噌づくりを守り続ける井上糀店があります。

江戸時代に創業されて180年以上の歴史がある老舗糀店を継いだ井上雅恵さん、後継者となつた経緯や伝統製法にかける思いを伺いました。

地元の大学を卒業後、大手半導体メーカーに20年間勤務していた雅恵さんは、2010年に母親で6代目の征子さんから、祖父母の介護の必要が生じたため、一人で守ってきた家業を辞めると打ち明けられました。雅恵さんが返した言葉は、「辞めるのはいかんやろう」。

ものづくりへのこだわり

後継に際して取り組もうと考えたのが「業務の効率化」。糀づくりは発酵器に替え、大豆は釜戸で炊いていたのをガスの圧力釜にしようと、専門業者を呼んだ矢先に、東日本大震災が発生しました。

電気やガスなどのライフラインがストップしたら、製造ラインも止まつて何もできなくなる。「昔ながらの薪と釜戸、木桶による製法を守っていくべき」との考えに至つたそうです。釜戸を残しておけば、ご近所の人たちにも、災害時にご飯と味噌汁をふるまえることも決断する後押しとなりました。

かつては、味噌やどぶろくを自宅で作るのが当たり前だった。近所の人に歩いて行ける範囲に行商してもらつたり、糀を米などの農産物や魚と物々交換していたことも耳にしていました。「糀屋は、地域の食文化を支える地域に根付いた存在であるべき」との思いから、地域貢献と地元における認知度アップも意識しています。



## 販路開拓や新商品開発も

昔ながらの「伝統製法」や酒精に代表される食品添加物を使わない「無添加」にこだわる一方で、販路開拓や新商品開発などの新たな試みにも積極的にチャレンジしています。

ロゴマークには、屋号である入吉屋の「入」の字を用いてパッケージデザインを工夫。販路開拓では、道の駅「あぐり窪川」や「ゆういんぐ四万十」といった店舗に自社商品を取り扱ってもらったり、町のふるさと納税の返礼品にも採用してもらいました。塩糀や甘酒、醤油糀を使つた料理を、ホームページで詳しく紹介、料理教室や味噌づくり教室などを通じて発酵文化を伝える普及活動にも励んでいます。

こうした地道な努力の積み重ねや、雅恵さんが新たに知り合った人や周囲の協力や応援、ふるさと納税の返礼品採用による認知度向上も手伝つて業績が向上。製造分野の責任を担う征子さんがてんてこ舞いになる日もでてきました。

### 井上糀店

お問い合わせ : 0880-22-8210  
住所 : 四万十町六反地 21  
営業時間 : 平日 9 時 ~ 18 時  
ホームページ : <http://inoue-kouji.com>

Editor / Yutaka Kishi

Photo & Design / Tomohiro Otsuka



左から 7代目 井上雅恵さんと 6代目 井上征子さん

今後はホームページを使った事業拡充に努めながら、製造スタッフの人たちと明るく元気に働けることも大切にし、発酵文化を次代に継承していくればと抱負を語ってくれました。

## 四十町の山登り

がつており、天然ヒノキ、モミ、ツガなどの針葉樹とアカガシ、ヤブツバキ、シイ、ウラジロガシ、サカキなどの常緑広葉樹を観察することができます。

人工林が多い四国の中で、まとまった面積の天然林が残っている場所は極めて貴重で、四国森林管理局では、森林景観の優れた風景林として、「市の又渓谷」という名で指定されています。

そんな自然豊かな山に挑戦した我々、協力隊登山部。

登山口からいきなりの急勾配に、「何か厳しい道のりになるのではないか」と、部員一同嫌な予感を覚えつつ、細い登山道を登り始めました。しばらく進むと樹齢約200年の天然ヒノキ（愛称・根上り大将 ※左ページ上部の写真）が目の前に現れました。樹高約35m、幹周囲長約6m。その大きさと迫力は圧巻でした。木の下部分は空洞になつており、まるで数本の木が上部分で混ざり合つてひとつの大木になつたよう。触ると何か御利益がありそうな、そんな少し異彩なオーラを放っていました。

頂上までの道にはこの他にも、ヒノキがちょうど腰掛のような形をしている「腰掛ヒノキ」などがあり、所々で休憩を取りながら、道に迷うこと約2時間。標高779.9mの頂上地点へ到達しました。

頂上付近は人工林が広がり、期待していたほどの眺望ではなかつたものの、頂上についたという達成感でいっぱいでした。

四十町の「山」の魅力を皆さんに紹介すべく結成された「協力隊登山部」。前回の大小権現山に引き続き第2回目は、四十町大正地区の不動山（二の又原生林）に登りました。

「道の駅四十町大正」から四十町市へ続く439号線を少し進んだところで二の又温泉方面へ右折さらにそこから約20分、標高約400mのところにある登山口に到着します。

不動山は葛籠川の上流域にあたり、昼でも薄暗い森です。奥には面積52haにも及ぶ天然林が広がっています。

下山は登った時と違う道筋で帰ることにしました。しかし、地図通りに進んでいたはずが、分岐が分からず迷ってしまいました、結局は一旦頂上まで引き返し、行きと同じ道で帰ることになりました。「山を甘く見るな」どこか、そう言われているようでした。先輩隊員が「こ

Editor / Ryuichiro Kozawa

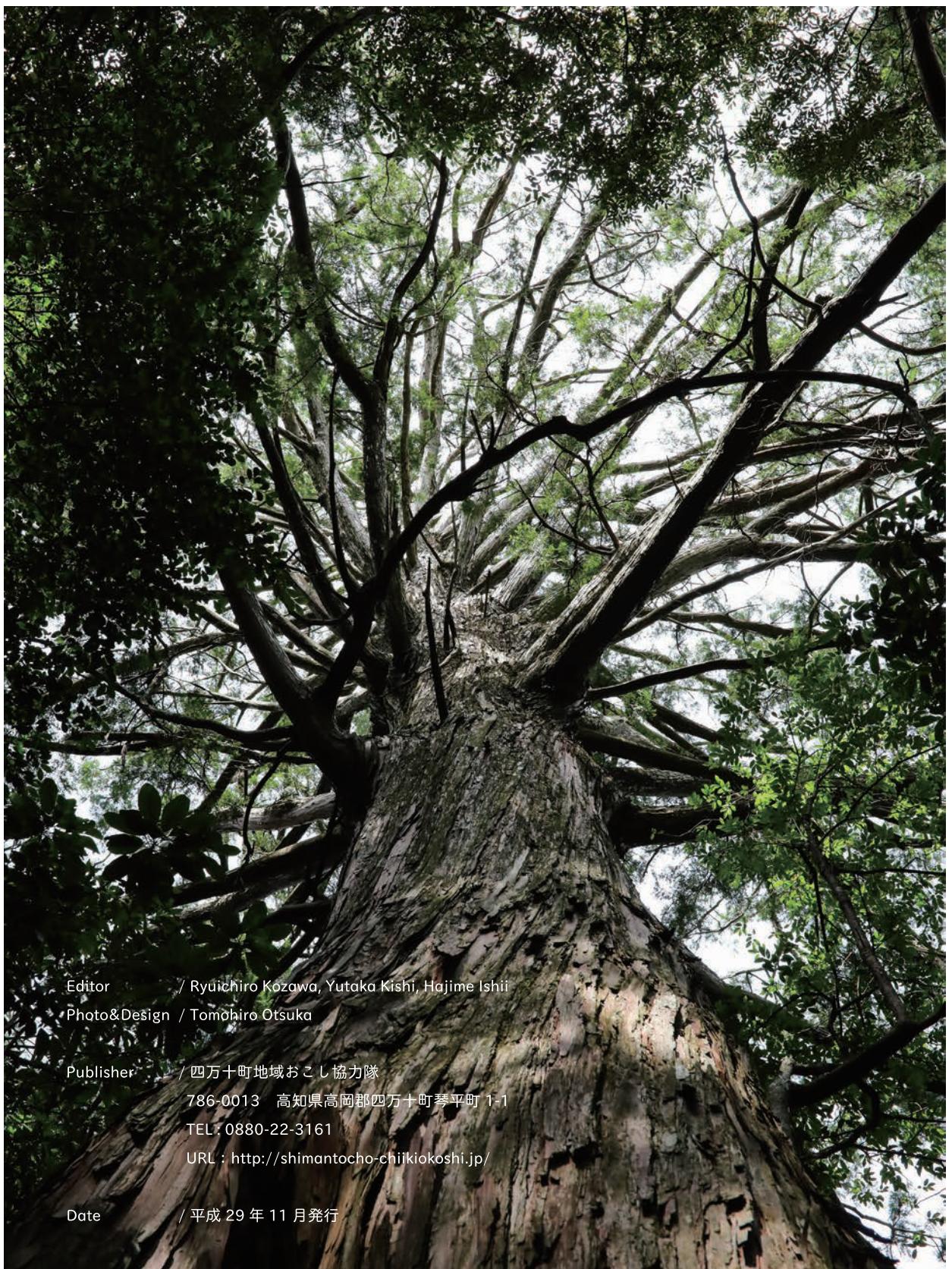
Photo & Design / Tomohiro Otsuka

の3年間で「一番キツイ」と言っていたのが印象的でした。

結果、登りよりも少し長い時間をかけながらもなんとか無事に、下山することができました。4時間の登山の後、部員皆で行つた喫茶「橋」での昼食の味は最高でした。

今回の登山は非常に四苦八苦しましたが、森に流れる時間や空気を肌で感じることができました。独特な雰囲気でそびえ立つていて天然ヒノキも必見です。正直、頂上まではお勧めできませんが、根上がり大将までは、比較的、登山道もしっかりしています。そこまでは登つてみてもいいかもしれません。





Editor / Ryuichiro Kozawa, Yutaka Kishi, Hajime Ishii

Photo&Design / Tomohiro Otsuka

Publisher / 四万十町地域おこし協力隊

786-0013 高知県高岡郡四万十町琴平町 1-1

TEL: 0880-22-3161

URL : <http://shimanticho-chiikiokoshi.jp/>

Date / 平成 29 年 11 月発行