

北九州家の  
いただきます。ごちそうさま。



うえ 35 の 齋

二〇二二年  
伊三夫

北九州市



## 「住む」より「楽しむ」BESSの家

自然の木をふんだんに使った BESS (ベス) の家。

とても個性豊かな家たちです。

BESS がめざすのは、その家の先にある楽しい暮らし。

手をかけながら、毎日を愛おしむ。

家族がおおらかに笑いあう。

そんな暮らし、感じに来ませんか？

個性豊かな木の家がいろいろ。楽しい暮らしを体験できる場。

ログウェイ  
**LOGWAY**  
**BESS博多**

福岡空港から車で6分

〒812-0863 福岡市博多区金の隈1-39-7  
TEL.092-583-3700 (代)

営業時間 10:00-18:00

定休日 火曜・水曜・木曜 (祝日は営業)

交通 | 最寄駅・JR南福岡から約4km  
西鉄雑餉隈から約3.5km

ログウェイ  
**LOGWAY**  
**BESS北九州**

国道三号線遠賀バイパス沿い

〒811-4331 遠賀郡遠賀町別府3713-3  
TEL.093-291-1700 (代)

営業時間 10:00-18:00

定休日 火曜・水曜・木曜 (祝日は営業)

交通 | 最寄駅・JR遠賀川駅から約2km



ご予約優先でご見学いただいております。  
感染症予防対策を万全にして皆様をお迎えしております。



## 台所におじゃまします

25号「ザ・関門海峡。」以来、5年ぶりに「雲のうえ」の撮影でうれしい。

今号は北九州の我が家の料理がテーマと聞き、いろんな形の家族とその団欒にカメラを向けた。台所やそこで作られた料理を見ているとその人本人を見ているようだ。どの家の台所も使う人のクセやマイルールがむき出しだった。まさか我が家の台所で作られた料理が撮影されるなんて思いもよらなかっただろう。僕もまさかお宅におじゃまするとは思ってませんでした。作っていただいた料理は撮影した後には食べることがほとんどだから、その料理を食べると、人と料理と家がひとつになる感覚をおぼえる。

写真は永井とも子さんの紙粘土に着色した自作の箸置き。こんなところにも家の味を感じさせてくれる北九州家！ その出会いにありがとう。(写真・文〓長野陽一)

2 目次  
きたきゅうしゅうけ  
特集  
北九州家の  
いただきます。  
ごちそうさま。

6 作って食べて、家族になる

写真〓長野陽一 文〓榎垣えみ子

A級小倉・お母さんの「まかないカレーライス」

小林健司さんの「とんちゃん鍋」

則末富子さんの「さばのぬか炊き」

谷口 菜さんの「たらこオムライス」

川嶋家の「漬物」

築城則子さんの「筑前煮」

永井とも子さんの「よもぎのお好み焼き」

32 コラム  
なつかしのマルタイラーメン

写真〓長野陽一 文〓牧野伊二夫

38 写真〓長野陽一 文〓柏田花

端野ゆうこさんの「串揚げ」

牛尾泰代さんの「かしわめし」「だんご汁」

「こまあじ」「おきゅうと」

小間知里さんの「なすびのからし漬け」

長野さくらさんの「豚汁」

児嶋 桃さんの「きたきゅう好きっちゃん名物井！」

上田暢子さんの「中華ちまき」

藤村美加さんの「さば缶を使ったばら寿司」

60 北九州家のごはんレシピ

「雲のうえ」35号

表紙の絵・題字・本文レタリング〓牧野伊二夫

アートディレクション〓山達也 編集〓柏田花(白船社)

©北九州市2022

校正〓廣藤晋

本誌記事・写真・イラストレーションの無断転載を禁じます。

きたきゅうしゅうけ

# 北九州家の いただきます。 ごちそうさま。

街全体をひとつの「家」とするなら、

「北九州家」で食べられている、ふだんの味とはどんなものだろうか。

家族のため、友達のため、いっしょに働く仲間のため。

ときおり作る季節の味、いつも決まって作る味、大人も子供も喜ぶ味。

お店で食べるのとは違う、

今日も誰かが誰かのために作る、うちのごはん。

そんな「いただきます」と「ごちそうさま」の風景をたずねて。



「A級小倉」はこの日が10日公演の最終日。次の公演へ旅立つ慌ただしさの中でも食べやすいようにと、「お母さん」は必ず特製カレーを作る。



狭い廊下に張りつくように置かれた小さな机の上に、好きなものを好きなだけ取っていける小さなおかずがずらりと並ぶ。初めて来た踊り子さんの好物を聞き作ることも。



A級小倉・お母さんの  
まかないカレーライス

# 作って食べて、家族になる

写真 長野陽一  
文 稲垣えみ子

人生2度目の北九州。

前に来たのは3年前の夏。やはり『雲のうえ』の取材で、友人で編集委員の牧野さんに市民スポーツの取材をしませんかと誘っていただいたのだ。学校や地域の仲間とキラキラな汗をかく小倉ツ子は太陽より眩しくて、夢中になって取材した後は牧野さんにあらゆる場所へ連れて行かれた。銭湯でおばちゃんと雑談し、渡船で風に吹かれ、角打ちでビールを飲んだ。要するに牧野さんは愛する故郷を一人でも多くの人に自慢したいのだった。そんなこんなで私は北九州が大好きになってしまった。そして再びのお誘いである。やったー！……と、言いたいところだが。

テーマは「家庭料理」とな。

確かに、北九州には寿司とか焼き鳥とか焼うどんとか美味しいものが多々あるが、果たして皆さんお宅では何を食べているのか？ 確かに興味をそそられるところではある。

でも私は家庭料理と聞くと、心がザワザワしてしまう。

私は家庭料理を捨てた人間である。家庭料理が「お母さんの料理」なら、今の私は母の得意料理を何一つ作っていない。なぜかって？ 母の料理は「大変すぎる」のだ！

いやね、私もちょっと前までは母同様、毎日違うゴチンウをせっせと作ってたんです。それが豊かな暮らしと信じて。でもフトしたきっかけで来る日も来る日も「飯・汁・漬物」を食べ続ける江戸時代みたいな暮らしを始めたら、これが思いの外サイコーで。不思議に飽きない。むしろ毎食楽しみ。つまりはうまい安い早い。いいことしかないじゃん！ っていうか家の料理ってそもそもこのくらい単純なものだったんじゃない？ 豊かさって本当はシンプルなものなんじゃ？

と目からウロコを落とした私は、日々の料理に時間もエネルギーも取られまくって悩んだりモメたりしている現代人にもっと単純で大丈夫と伝えたくて本まで出してしまった。すると「救われた」の大喝。そうだよこれいいのだ。

でも元気に漬物をポリポリ食べているとふと、亡き母の寂しげな顔が浮かんでくる。あんなに頑張ってご馳走を作り続けた母の味を捨てたことに胸がギュツとなる。ああホント家庭料理って面倒臭い！ っていうか、そもそも今や日本の世帯数の4割近くが一人暮らし。かくいう私もそうだ。いつも一人でもぐもぐ食べている。それって家庭料理なのかね？

とモヤモヤしつつ、だが北九州行きたさには抵抗できず取

具の形がわからなくなるまでミキサーで粉々にするのは、好き嫌いを全部食べてほしいから。隠し味にバナナやチョコレートを忍ばせている。



小林健司さんの  
とんちゃん鍋



野菜→下味をつけた肉→野菜の順番で鍋にこんもりと乗せ、上からギュッと蓋をして煮る。「野菜の汁を食べる料理です」。材料も味付けも決まりなし、失敗もなし。最後に麺を入れて食べるのが一番のお楽しみ。

材は始まった。最初に連れて行っていただいたのは「家庭」ではなく、小倉駅前のストリップ劇場「A級小倉」。ここに、全国の踊り子さんから「お母さん」と呼ばれる人がいるという。劇場裏の階段を上がっていくと、舞台と控え室をつなぐ狭い廊下の横にちよこんと飛び出た極小の炊事場から優しげな女性がひよいと顔を出した。10日間続いた公演の最終日に必ず出す「特製カレー」が大鍋にグツグツ煮えている。

待っていましたよ、まずは食べてと炊きたてご飯とカレーを皿にたっぶり。うん、甘くて優しい「家のカレー」だ。評判の専門店じゃ食べられないやつ！と感想を言う暇もなく、これも美味しいからとタッパーから

「納豆のキムチ和え」を小皿にこんもり。免疫もつくし人気でね、ほらラッキョウも……と矢継ぎ早の話を聞き口の中をネバネバにしながら、私はちよつとクラツとしていた。

それは、どこか懐かしい感覚だった。我が母が元気だった頃、私の帰省を待ち構えておかずを準備し、あれもこれもと



今や社会人の息子は「うまいか」と聞いてもウンとしか言わないが「ま、嫌がられてはいないかなど」。いや本当に美味しいです！

稲垣えみ子

いながき・えみこ／1965年、愛知県生まれ。一橋大学社会学部卒業。朝日新聞社入社。2016年に退社後は、夫なし、子なし、冷蔵庫なし、ガス契約なしの「楽しく閉じて行く生活」を模索中。アフロヘアーがトレードマーク。近著に『一人飲みで生きていく』『老後とピアノ』など。

食べさせたがった。モグモグ食べるとニッコリする母の顔が見たくていつも食べすぎるのだ。翌日、昼の落ち着いた時間帯に再び「お母さん」を訪ねる。

近所に住んでいる縁で、まかないを作り始めて22年。作るのは家の料理と変わらぬおかず。栄養バランスに気を配り、10日間の公演のあいだ同じものは出さない。「私だったら同じものは嫌だと思うから」。でもお母さんは優しいだけじゃない。食材を無駄にするのは許しません。ご飯粒をいっぱいつけた茶碗が返ってきたら「お百姓さんが苦労して作ったものだから大事に食べてねって言います」。厳しさの理由は、他人を大事に生きてほしいから。「私が母から教わったことなんです。家を出たら他人様があなたを育ててくれる、だから他人様を大事にしてたら間違いないって」

そうか、お母さんの料理は単なるサービスじゃない。食べる人に幸せになってほしい気持ちがあるのだ。我が



ぬか床には「あれこれ入れない」のが  
とんちゃん流。コシヨウ（唐辛子）と  
山椒を足すだけ。なのにふんわり優し  
い味なのは手入れのたまものである。  
「毎日可愛がってやらないけん。何で  
もそうと違う？」



則末富子さんの  
さばのぬか炊き



仕上げに生姜をちょびっとね、と言  
いながら、驚くほどたっぷりの生姜を  
サクサク切っていくとんちゃん。「は  
はは。美味しいかどうかわかんけど、  
私、たっぷりせな好かんよ」。これ  
ぞ家庭料理ならではの贅沢です。



味付けはすべて目分量の自分流。「私、  
おおざっぱやけんね。あの人に食べさ  
せてやろうと顔を思い浮かべて料理す  
る時が一番幸せなんよ」。最後にぬが  
床をたっぷり投入。この茶色いソース  
だけでもご飯がすすむ！

母も同じだったに違いない。だから「懐かしい」気がしたんじゃないだろうか。

にしても、なぜ「お母さん」と呼ばれるのだろう。慌たしい台所で、料理を取りに来る時と食器を下げる時に「いただきます」「ごちそうさま」と言葉を交わすだけ。でも、結婚した、子供が生まれた、と手紙をもらう。悩みをそっと打ち明けられることもある。

ホテルに戻り、「お部屋で食べなさい」とタッパーに詰めてくれた高菜の油炒めをもぐもぐ食べるうち、ピンと来た。

お母さんが家庭料理を作るんじゃない。家庭料理を作ってくれる人が「お母さん」なんだ。なるほど今回の北九州は、お母さんに会いに行く旅だ。

となればもちろん、お母さんは女性に限らない。

翌日に訪ねた小林健司さんは、10年前、看護師の妻の夜勤が増えたのを機に食事作りに参加。ご飯を炊いたり煮物を作ったり。「僕はケアマネなんで時間に融通がききますし。っていうか今じゃ妻の方が稼ぎが多い。ポヤポヤしてられないです」。料理の先生は仕事仲間のヘルパーさん。なるほどヘルパーの重要任務は家庭料理作り。家庭料理ってこんなふう

に伝わっていくこともあるんですね。

用意してくれたのは「とんちゃん鍋」。幼い頃家族で外食した思い出の味で、子供が小さい時キャンプで作ったら大ウケだった。「あれが料理っていいなと思った原点」。確かに料理ほどストレートに人に喜んでもらえるものってない。そう

世の孤独なお父さん、料理しよう。人を喜ばせよう。料理さえできれば一人じゃない！

さて次は、いよいよ「ぬか炊き」を作ってくださいのお宅訪問である。実を言えば、これを目当てにこの取材を引き受けたと言っても過言ではない。

最初に書いたように、家庭料理とは本来地味なものだったはず。限られた食材と限られた調理法で作る、毎日食べて飽きない料理。でも世が豊かになりあらゆる食材が手に入るようになると、日々ご馳走を食卓に並べるのが当たり前になり、毎日似たような地味な料理を食べるなんて「恥ずかしいこと」みたいになってしまった。

そんな時代の対極として私が憧れていたのが「ぬか炊き」なのだ。

最初に食べたのは、例の牧野さんから「特にうまいものではないですが」と送られてきた市場のぬか炊き。見た目に驚き、一口食べてまた驚く。こりや地味すぎるヨ！確かに並の現代人にこのうまさが見えにくく、こりや地味すぎるヨ！確かに並か漬けメインな私はたちまちやられた。醤油と生姜とぬか床のハーモニー。何よりぬか床を調味料として使う発想の斬新さ。食べてみればまるでアンチョビ。つまりはウマイ！

一方で、これが今も家庭で作られているとは思えなかった。ぬか漬けですら「偉いね」と言われる昨今。その先にある「ぬか炊き」などハードル高すぎ。現代人が苦手な「地道」「地味」の極致。ところがどっこい、である。



谷口 葉たぐち しおりさんの

たらこオムライス

有名店のオムライスを食べてみたくて、試しに自分で作って以来定番メニューになった。丸い形にするのは、シェアメイトが作っているのを見て採用！



一人っ子なので、常に誰かがいてワイワイできるシェアハウスが好き。みんなで鍋を囲んだり、近所の人を呼んでおでんを振る舞ったりすることも。共用の台所は大工だった初代の住人の手作り。機能的で美しい。





川嶋家の漬物

1年漬けた「古高菜漬け」の油炒め。  
漬けたてはピリッと辛いのが、時とともに角が取れていく。それぞれの美味しさを味わえるのは手作りならではの。



宥吉さん・廣枝さんご夫妻  
(中央)と長男の豊一さん(右  
から2人目)一家の2世帯  
住まい。今日は三女・智春  
さん(左端)ご夫妻も訪れた。



「漬物」と一言で言うのは申し訳ない  
くらいのバリエーション。人参と瓜の  
粕漬け(右上)、大根の浅漬け(左上)、  
大根の柚子巻き(左下)。採れたもの  
を大切に食べ尽くす農家の知恵と愛情  
に感服。



小さな家の小さな台所で、則末富子さんが大きなバケツ型  
タッパーを手に待っていてくれた。「子供の頃、母が作るナ  
スピの床漬けが美味しくて忘れられなくて、結婚する時に分  
けてもらって、主人の家のぬか床と混ぜたのがコレ」

なんと本当にあった噂の100年床！「孫が美味しいう  
てべろべろ舐めるんよ」。ってことは200年床になる日も  
来る？ いや参りました。しかしなぜここにこんな奇跡が  
……とアタフタしている間もなく、目の前で料理が始まる。  
フライパンにさばの切り身をざざっと並べ、最後にぬかを手  
馴れた様子でザッパザッパと入れていく。いやー、本当に家  
で作るんだぬか炊き……。

だが驚くのはまだ早かった。

さつきから気になる人物がうろちよろ。「あらミナミさん、  
構わんよ入って」と言われたニット帽の女性。まるで我が家  
のように食器棚を開け皿を出し、テキパキと並べていく。ご  
親戚かと思えば「お友達」とのこと。「うちは誰でも寄って  
もらうんよ。裏口から覗いてる人がいたら、よかつたら食べ  
てって、って」「その代わり、働かんもんは来てもらったら  
困るって言うの。ふふっ。そう言った方が来やすいでしょ」

「1人分作るなんてことはないねえ。いつも鍋いっぱい」

えー！ なにそれ？ どうもおかしいと思ってたんだよ。  
とんちゃんこと富子さん、夫に先立たれて一人暮らししてい  
うのにやたら元気で、母亡き後は「詫びしい」が口癖の我が  
父と同じ境遇とは思えない。なぜ？ と思っていたんだが、

とんちゃんは一人じゃないのだ。だってここに来ればとん  
ちゃんのご飯が食べられる、となればそりや来ます。今はや  
りの「こども食堂」ならぬ「おとな食堂」？ ……いや、そ  
んな大層なものじゃない。とんちゃんにはこれがフツウなの  
だ。夫と二人三脚で山ほど苦労しながら畳屋をしてきた。大  
事にしてきたのは人のつながり。魚屋とも八百屋とも50年  
の付き合いだ。人を紹介したりされたりしながら助け合っ  
て生きてきた。地域の施設でフラダンスを仲間と楽しみ、辛  
いことがあれば互いに話を聞きウンウンとうなずいてきた。そ  
の延長線上に、今のとんちゃんの「食卓」があるのだ。

そうか。だんだんわかってきたぞ。

ここに「昔ながらの家庭料理」があるのは、ここに「昔な  
がらの暮らし」があるからだ。我が父のようにマンションの  
鉄の扉を隔てて干渉し合わずに暮らすんじゃない、用事が  
なくても裏口からどうしてるかなと覗き合う暮らし。折に触  
れご飯を食べたり食べさせたりする暮らし。そもそも「煮  
物」とか「漬物」とか「ばら寿司」とか、ドンと作っておけ  
ばいかようにもできる家庭料理はそんな中で生まれたんであ  
る。暮らしが残れば料理も生き残るのだ。

生姜たっぷりぬか炊きをほおばり、「美味しい？ よかつ  
たー」と歌うようなとんちゃんの声を聞きながら、老いと孤  
独の恐怖が黒雲のように広がる世の中でこここそは現代の楽  
園と心から思う。家庭料理のパワーを見せつけられた瞬間  
だった。家族で食べるのが家庭料理なんじゃなくて、家庭料

### 築城則子さんの筑前煮

それぞれの家庭で材料も味付けも微妙  
に違う「筑前煮」。築城さん流は、野  
菜は大きく切って、ぐずぐずにならぬ  
よう歯ごたえを残す。



驚くほどの量がドンと乗っていてもいつの間にかなくなってしまう。歯ごたえが違い、時間が経つにつれ味が染みていくのでつい永遠に箸が伸びる。

理と一緒に食べる人が「家族」なのだ。ならば一人暮らしでも天涯孤独でも、誰でも家族を作ることができるはず。

次に訪ねたのはワカモノの食卓。職業訓練学校でウエブデザインを学び、門司のシェアハウスで暮らしつつ東京行きを考えている谷口葉さん。学校からダッシュで帰ってきて作ってくれたのは、たらこオムライス、かぼちゃと人參の豆乳スープ、カブとアボカドのサラダ。スマホでレシピ動画をチェックしながら、住人共用の広い台所を走り回っている。

料理は好きだが作る時と作らない時の差が激しくて、パンやお菓子ですませることも。でも最近こだわりも出てきた。作り手の顔が見える地元野菜や無添加調味料を買うこと。シェアハウスで出会ったユニークな住人や地域の人の影響だという。

コタツで向かい合って女子の料理をいただく。うん、ドレッツシングのハチミツがいい感じ。かぼちゃと人參の甘さも豆乳にぴったりだ。オムレツはちょっとだけ硬いけど、ラップと電子レンジを駆使してまん丸に仕上げた気が嬉しくて、ばくばく食べる。

子供が好きなので保育士の資格を取れる大学に行ったことも、でも勤めてみたらリーダーシップのない自分には向かないと悟ったこと、バイト先のカフェで黒板を書いたのが楽しくて、好きな絵を仕事にできたらと思うようになったこと、これからは環境や体にいいものを買いたいと思うけれど、そのためにはまずお金を稼がなきゃと焦ること……。

最高っすと夢中になって食べていると、たちまち廣枝さんの目がキラーン。そうですか、私が好きなのはね、高菜の古漬けを油で炒めてない酸っぱいの。もう止まらんよ。あのもので何でもできるんですよ。お金はいりません。あ、猪汁も食べて。上手な猟師さんが処理してくれてるので美味しいのよ。あ、これは生姜の佃煮で……と、話が止まらない。こちらも箸が止まらない。

思わず「この子になりたい！」と叫ぶと、長男・豊一さんが「そうなんですよね……。僕も大学に入って下宿を始めたら米と漬物が食べられなくて、初めてうちの食事が当たり前じゃなかったって気づいたんです」と言えば、最近畑の手伝いを始めた三女・智春さんも「これまで母が作るのを食べるばかりだったんですけど、最近ぬか漬けを始めたんです。あの味にちょっとでも近づけばと工夫して。なんとか近づいてきたと母に食べてもらったら、美味しいと言ってもらえて」。横で聞いていた廣枝さんは「いやーまだまだ」とニヤニヤしている。

そこには一家を食べさせてきたゴッドマザーの風格があった。土産にと全員に大根の浅漬けを持たせ、よっしゃよっしゃと胸を張って見送る廣枝さん。

あの弱気な姿はどこにもなかった。そうか、料理ってコールアンドレスポンス。作る人がいるだけじゃ完成しない。もりもり食べて喜ぶ人がいて、そこでまた作る人が頑張る。その繰り返しで、家族ってものが出来

一緒に食べていると、なぜかしんみり深い話になっていく。ウンウンとうなずきながら、オムレツの食感と共に、葉ちゃんの希望と不安が手に取るように伝わってくる。やっぱり家庭料理は家族を作るんだと思う。

頑張れ、頑張れ、と思いつつながら門司の夜は更けていく。翌日向かったのは、漬物名人の農家のお宅。ここも、とても楽しみにしていた場所だ。

何せ今の私は漬物がメインディッシュ。だが人生の大半をスーパーの漬物で生きてきたゆえ、今になってぬか漬け塩漬けなど挑戦しているがいまいち自信が持てぬ。特にタクアン。一度挑戦したがあえなく失敗。名人は漬物コンクールにたびたび入賞する腕前と聞き、期待が高まる。

山間のお宅に向うと、一族勢ぞろいで、色とりどりの漬物をお皿に並べて待っていてくれた。見渡す限りの畑に思わず深呼吸。でも肝心の名人・川嶋廣枝さんに元気がない。タクアンは2年ほど作っていないという。コロナでコンクールは中止、さらには夫・宥吉さんが病で入院、食べる人がいなければ作ることもない。昨夏は自身が熱中症になり150年以上続いたぬか床もダメにした。もういろんなことがパタパタうまくいかなくなつて……と、漬物の説明にも力が入らない。質問攻めも申し訳なく、何はともあれ用意してもらった漬物をいただくことにした。炊きたてご飯のオニギリと色鮮やかな漬物を次々いただく……、いやーどれもこれもこれもウマイ！ 連日の取材で胃が疲れていたはずなのにいくらでも入

上がっていくんだな。

最後の夜は、おもてなし上手で知られる染織家の築城則子さんに「筑前煮」を作っていた。ホッとする甘辛い味は、万人に愛される北九州のお客料理の大定番である。

大鍋いっぱい煮物が完成したところで「あるものでよければ、ご飯食べていきませんか」との温かいお言葉に甘え、取材チームで大宴会。奈良漬を散らしたポテサラ、ざる豆腐、ローストビーフ、エイヒレ、ぬか漬け……、わあと声を出さずにいられないお皿が次々登場。美しいお宅で夢のようなホームパーティー。我が母もこんな雑誌のページを一生懸命見ているなと思いついて、また心がくりとする。

でも次第に、そんなことはどうでもよくなってきた。冷蔵庫から次々と「あり合わせのもの」を取り出して、さっとおしゃれに盛りつけては繰り返し出てくる築城さんは、皆がワイワイ食べているのを見て実に嬉しそう。それは、昼に伺った漬物ゴッドマザーと全く同じ表情なのだった。そのうち、ご主人がウクレレを持ってきて井上陽水を歌い始めると、全員が目を開きにして人目も気にせず声を合わせる。

不思議な感覚だった。ずっと気になっていたんだが、今回の取材で家庭料理を食べまくった我らチームは、なぜか思い出とか、感謝とか、親身な話をやたらとした気がする。「家庭料理のいいところって、時間も人目も気にせずリラックスして飲んだり食べたりできるところよね」という築城さんの言葉が心に響いた。確かに家庭料理を食べていると本当にリ



よもぎは先端の柔らかいところをちぎって、キャベツと同じように細く切る。バイクを飛ばして山の麓まで探りに行ってくださった冬のよもぎから、ほろ苦い春の香りが台所に漂った。



永井<sup>ながい</sup>とも子<sup>こ</sup>さんの  
よもぎのお好み焼き

いろいろな味を楽しめるように、ソースをかける場所、肉を置く場所を分割して焼いてくださった。夫婦の好みはあっさり少量のポン酢味。



ラックスしてしまう。人を許し自分も許し、みんな明日も頑張って生きていこうぜという小さな勇気が湧いてくる。料理を作る人の相手を思う気持ち、魔法のように人の心を溶かすのだ。

派手な料理も、地味な料理も、昔からの料理も、はやりの料理も、何だっという。大事なものはみんなと食卓を分かち合うこと。食べることで作る人と食べる人がつながること。

そう我が母も、ただ家族を喜ばせたかったのだ。その気持ちこそが宝だったんだ。ならば私もその思いを受け継げば良いのである。自分を喜ばせるために、そして時には友達や近所の人のために料理しよう。そして、誰かの料理を食べることも増やしていこう。それができたら、一人じゃない。

最終日。永井とも子さんに「よもぎのお好み焼き」を作っていた。山男で山菜採りが好きだった夫の影響で、ふと思いついて春のよもぎをお好み焼きに入れたらモチモチし



一緒に北アルプスに登った時、夫が撮影したとも子さん。出会いも山。結婚式も市内の皿倉山山頂だった。

て餅のよう。減多に感想を言わない夫も「美味しいね」。あ、本当に美味しいんだと嬉しかった。「無口な人でねー。何をしても黙ってるので時々私、爆発するんです。すると何も言わずにずっと部屋に引っ込んだり」

その夫が亡くなって11か月になる。以来、とも子さんは食事ができなくなった。いや食べたい。体重が増え始めたのは最近のことだ。悲しみは時間が経っても変わらないけれど、体は少しずつ生きようと動き始める。

そしてこの日、遊びに来ていた3人の孫とテーブルを囲んだ。久しぶりの、しかも季節外れのよもぎの味が心配で、とも子さんは真剣な顔で味を吟味している。「ちょっと硬いかな?」。でも孫はばくばくとほおばっている。「美味しい?」と聞くと、うん、美味しいと元気に声をそろえた。

食べながら、作りながら人生は続く。それでいいのだ。それしかないのだ。北九州家の皆様、ごちそう様でした。

ゆでたまごや海苔などをのせた全力投球のマルタイラーメン。これにさらに細もやしをのせるつもりが、うっかり忘れてしまった。熱々のスープをすすりながらのひやめしが、またうまいです。



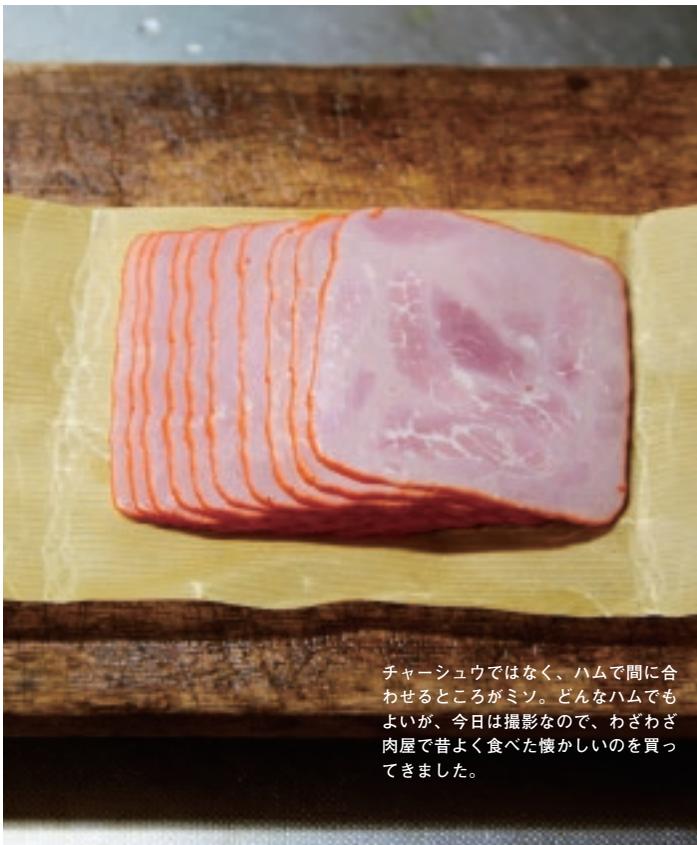
コラム

# なつかしのマルタイラーメン

写真 | 長野陽一  
文 | 牧野伊三夫



チャーシューではなく、ハムで間に合わせるところがミソ。どんなハムでもよいが、今日は撮影なので、わざわざ肉屋で昔よく食べた懐かしいのを買ってきました。



マルタイ棒ラーメンは私にとって父の味で、いまでもときどき作って食べる。独特の細長いパツケージを見ただけで、まだ今のように数多くのインスタントラーメンが売られていなかった四十年も昔の懐かしい記憶がこみあげてくる。トンコツラーメンが主流の小倉では、このラーメンのしょう油味は珍しかった。

学校が休みの日の昼などに、家で父が「ラーメン、食べるか」というときは、すなわち「マルタイラーメンを作るぞ」という意味であった。家族たちに尋ねるような、自ら作るのを宣言するような一言。返事をするかしないかのうちに、台所に立って湯をわかし、テーブルに井をならべて葱を刻みはじめる。もう、自分が食べたくて仕方なかったのだろう。テレビの前で遊んでいる子供たちにとっては、やけに気ぜわしい感じもしたが、傍らで麺が茹で上がるのを楽しみに見ていた。

幼い頃は気づかなかったが、父は相当の麺好きであったらしく、私が中学に通うようになった頃、経営していたスーパーマーケットを閉めて、うどん屋をはじめてしまった。思えば、その頃から茹で加減にはうるさかった。鍋に乾麺の束を投入すると、腕時計の秒針を見つめ、じつに神経質に箸で麺



を泳がせた。やがて鍋のなかに白い泡が立ち上がってくる顔近づけ、ふうーっ、ふうーっと思を吹きかけたり、わずかに水を落としたりしてふきこぼれないよう細心の注意をはらって、ガスの火を弱めずに茹でていた。そろそろ茹で上がるというところで、箸で数本つまみ上げてひとさし指の腹にのせ、目を細めて茹で具合をたしかめ、わずかに芯を残して火を止めた。この間、二分あまり。その表情をみて、子供ながらに「いま声をかけてはいけない、インスタントラーメンとは、かくも真剣に作らねばならないものなのか」と緊張した。

具に小葱とハム、もやしは欠かせない。「よーし、できたぞー。食べるぞー」と湯気をたてながら、出来上がりを手際よく井に注いでいくのであるが、このとき「わあ、おいしそう」などと歓声をあげて自分の分を取りにいたり、茶碗にめしを盛るなどの手伝いをしないと父の機嫌が悪くなることを、家族みんなが知っていた。子供なので父のように熱々の麺をすすめることはできず、ふーふーやりながら食べた。しかし、なにしろ食べ盛りである。麺を食べ終えると井に残ったスープにめしを投入して、沢庵をかじりながらカレースプーンでむしやむしやかきこんだ。うまかったなア。

# What's NEJI CHOCO?



北九州は近代日本の発展を支えた製鉄業で成長してきた街です。

2015年には官営八幡製鉄所関連の施設が世界文化遺産に登録。

これを受けて、私たちは北九州ならではの土産をつくりたいの思いから

「鉄」をイメージできる商品開発に取り組みました。

着目したのは、それまで不可能だった緻密な立体を再現できる3Dプリンタの可能性です。

「3Dプリンタで型をつくったチョコレート」というコンセプトのもと、

2016年に実際に回せるネジ型のチョコレート「ネジチョコ」が完成。

その後、オートメーション化による量産体制も整え、

北九州を象徴する鉄からネジのチョコレートそれが〈NEJI CHOCO〉です。



## CHOCOLATE CREATING THE FUTURE.



ネジチョコ ラボラトリー

〒800-0227 北九州市小倉南区津田新町3-15-5

TEL 093-474-9500

<http://nejichocolab.jp/>



スペースワールド跡地に2022年4月28日オープン



スペースLABO  
KITAKYUSHU CITY SCIENCE MUSEUM



フシギがれ！

## 満天の星につつまれるプラネタリウム

1

大迫力!!  
国内最大の竜巻装置

2

フシギな科学現象を  
体験、体感

3

国内最大級!!  
満天の星につつまれる  
プラネタリウム

4

インターネットでの  
事前予約制



詳しくはHPへ

スペースLABO  
KITAKYUSHU CITY SCIENCE MUSEUM 北九州市科学館

福岡県北九州市八幡東区東田4-1-1  
※周辺道路の混雑が予想されますので、公共交通機関でご来場ください

JRスペースワールド駅 徒歩3分

# 目の前で揚げたて。 若松の陽気なほろ酔い女子会 端野ゆうこさんの串揚げ

車に乗って「若松」という町に連れていかれる。

そもそも若松ってどこ？ こちらは方言もわからなければ、土地勘もない。立ち並ぶ煙突を横目ににわか勉強。100年前

は石炭の積出港として栄えたこと。全身真っ黒になった働き手の身体を洗うのに、無添加石鹼の会社が誕生したこと。そうこうする間に真っ赤な橋が見えた。車が海沿いに停まる。界限をぶらつくうちに古民家に着く。

玄関を開けるといきなり食卓だった。ビューツと海風が吹く。

「はよ閉めて！ 風で飛ぶけ！」

思いがけない第一声に面喰らう。声の主は端野ゆうこさん。このご自宅を隠れ家サロンとして、お友達のマダムたちと昼からワインを持ち寄っては、ほろ酔い女子会を楽しんでいるそう。料理上手な仲間内でも、腕利きの端野さんが料理担当。ある日は手打ちパスタ。ある日は中華。この日は串揚げ。



こんがり揚がったのはバナメイエビ。「プリプリして車海老よりも好きかも。いっぱい揚げちゃおう」

「築100年なんです、この家。ひいおじいちゃんの建物。その頃若松って栄えてたんですよ、今は落ちぶれてますけど」落ちぶれて、ます？ 謙遜？ こちらの憶測とは裏腹に「私、若松でいい。若松に帰ってきて5年になるんです。その前はずっと福岡にいて」と話は続く。村上春樹より断然村上龍派。理想の男性は「土井善晴先生みたいな人」……。途切れることのない個性派トークに

つい圧倒されてしまう。

とはいえ、手つきが違う。こなれている。「私、串揚げ屋をやりたかったぐらい」の串揚げ好きらしく、串揚げ屋の店員さんと友達になってコツを教えてもらったことも。本日のお品書きはざらり12品。海老、アスパラ、鯛しそ巻き、れんこんはさみ揚げ、次々と揚がる串。「食べて食べて」と端野

さん。外はサクッ、内はジュワッ。衣の隠し味にかつおだしがほんのり香る。串揚げの味は全然落ちぶれてなんかいなかった。

「鯛は玄界灘の。私がさばきました、ウソ(笑)」

もしかすると、度を越した照れ隠しだろうか。口をハフハフさせながらそう思った。ともあれ乾杯。

串揚げの大きさがいい。小ぶりでマダムの手先にぴったり。「ごま油はくどくて」と揚げ油はキャノーラ油のみ。揚げりは上品、味も絶品。



一刻も早く、黙々と。

「作る」に徹する母の味

牛尾泰代さんのかしわめし

だんご汁 ごまあじ おきゅうと

トントントントン！ 1秒間に4、5回は包丁を走らせる。にんじんの薄切りにしても、「薄いですねえ」とこちらが目を丸くしていると、「いえ、分厚いです」とストイックな弁。

「北九州で何がポピュラーかなと考えたら、よく作るこの料理を」と言って、かしわめしの仕込みを始めたのは牛尾泰代さん。北九州は鶏がおいしらしく、牛尾家でも鶏ミンチごはんや唐揚げなど鶏料理が人気だという。かしわめし、こちらではよく食べるんですか？

「折尾駅の駅弁で『かしわめし』が有名なんです。鶏肉を「かしわ」っていうんですけど、運動会のとときか家でもおにぎりとか。冷めても味があるので使うことが多いです」

牛尾家のかしわめしは混ぜごはん方式。具は、鶏肉、しょうが、にんじん、ごぼう、油揚げ。「一緒に具を入れて炊き込みにする人もいるんですけど、私は後から混ぜます」。つまり、ごはんは別炊き、具は具で炒めてかしわめしの素を作ってから混ぜる。このやり方だと「ちょっとお醤油を足そう」とか味の調節ができて、簡単にアレンジがしやすいという。ちなみにこのかしわめしの具、お弁当のおかず混ぜた



趣味は人形作りという牛尾さん。時には「あ、あげが切れてませんね。これはおまけ」と鍋に戻す場面も。

り、これだけでも晩酌のアテになる。なにかと重宝するのだ。作業はだんご汁作りと同時並行。ガスコンロの手前にはフライパンと大鍋が並ぶ。フライパンではかしわめしの具材を、一方の大鍋では鶏肉や大根などだんご汁の材料を炒め、水を加えて大根がやわらかくなるまで煮込んでいく。だんごを入れるのは食べる直前。これもお土地柄か。だんごといっても、丸いだんごを少しのばした、きしめん風のかたちをしている。

台所は戦場。「すぐく散らかってるけど大丈夫ですか？」と言いつつ、手を止めない牛尾さん。行ったり来たり。時に立ち止まり、「何をどっちに入れたかわからなくなって」とはにかむ。そんな牛尾さんは、北九州市のお隣・遠賀郡のご出身。ご両親とも台所に立つ家庭に育ち、ご自身も小さい頃からの料理好き。結婚を機に若松に来て24年。今は家族4人暮らし。そこに保護猫3匹、犬1匹、トカゲ1匹。大所帯だ。兄妹2人のお子さんは成人を迎えた今も食べざかり。4人家



かしわめしは「海苔で巻いて食べるとおいしいんです」と教わった。食べるとたしかに。甘いごはんと磯の風味がよく合う。



具だくさんのだんご汁の隠し味は「若松の醤油」こと大町醤油。一見とこてん風なおきゅうと（右下）には、かぼすをぎゅっと搾って。「ごまは炒るもの」と牛尾さん。この香りこそ、ごまあじとおきゅうとの引き立て役。



前巻  
 鶏肉 12枚 干しいりみちごぼう  
 こんにゃく1枚 人参 竹の子 せりふち  
 (しょうが) 酒みかん だしマシ  
 たんご汁  
 鶏肉、粉〜1 小粒塩  
 大粒、しょうが 水  
 干しいり、箱のみん 300g  
 えんどう、小粒、 100g  
 干しいり 100g  
 かつお飯 1  
 米、お米 鶏肉1  
 ごぼう、人参、しょうが  
 しめじ、酒みかん、だし  
 しょうが、ごま、しょうが  
 ごまあじ  
 南蛮(卵)あじ、(卵)あじ  
 (しょうが) 酒みかん、しょうが

族でも、作るのは6人分。特に息子さんは「めちやくちや食  
 べるんです。毎日どんぶりめしです」というほどの大食漢。  
 ひと頃は「ごはんをよそうたびに腱鞘炎になりそうでした  
 よ」と笑う。外食に頼らず毎日3食、特売品や旬のものを生  
 かしながら日々の献立作りに余念がない。  
 汁を煮つつ、ごはんの炊き上がりを待つひととき。着々と  
 できあがっているようにお見受けするも、「ねー、どうなん  
 でしょう」と慎重な姿勢を崩さない牛尾さん。  
 チチチチチ……とフライパンを火にかけて。次は何を？  
 「ごまを炒ります」  
 ついつい億劫おっくうになってしまいそうなひと手間。だが牛尾さ  
 ん、「炒るとやっぱりおいしいです。父がごま好きで、『炒っ  
 たごまがいい』と言われるので、そういうものだと思ってま  
 す」。その手間ひまをいとわない。台所いっぱいにはふわっ  
 と立ち上る香ばしさ。さらにすりこぎですると、香りが一層  
 立ってくる。これが残り2品の立役者だった。  
 3品目のごまあじには、若松の魚屋さんで前日から頼んで  
 おいた豊後産ぶんごのしまあじを。身にはツヤとハリ。若松は海が  
 近いから魚もおいしいのだとか。最後にぱっぱと盛りつけて  
 おきゅうとの完成！ 1時間半で4品ができあがる。  
 談笑に沸くりビングをよそに、台所で肅々と後片付けに徹  
 する牛尾さん。派手さはなくとも、隠し味にこそ手を抜かな  
 い。そして一刻も早く、みんなにごはんを届ける。そのため  
 に奔走する背中、まさに「馳走」の姿そのものだった。



「作りたてが辛くて一番おいしい。白ごはんが一番合いますね」と小間さん。お米は大分に住む叔母様の手作り。夏場はそうめんにも合うとか。



「涙が出れば、  
からしは失敗してない」  
小間知里さんのなすびのからし漬



「水分がほとんど。多く見えるけど、絞ると少なくなるんです」と1キロものなすを力いっぱい絞る。タレは大分・フンドーキン醤油の「ゴールデン紫」と、門司創業の「ばら印の上白糖」。



「涙、出ます……。お化粧が取れちゃうくらい」

つぶらな瞳いっぱい、こらえてもあふれる涙。こちらの心配をよそに、小間知里さんはそう言うてからしをせっせと練っていた。すべては「なすびのからし漬け」のため。ちなみに北九州ではなすのことを「なすび」という。

「口に入れた瞬間は、甘辛のお醤油の風味。『おいしいな』と油断していると、からの風味が鼻から抜けて、口中がしびれるような辛さで満たされます」

文字通りの「甘」と「辛」。それでいて相反する新感覚。小間さんがこの一品に魅せられたのは20代半ば。地元・大分で、バイト先のまかないで出会った。人見知りだった



なすびのからし漬けはご主人も大好物。が、あくまで料理は小間さん担当。「からしも混ぜてくれないですね（笑）」

はふたつ。ひとつは粉末からし。「絶対に『鬼からし』じゃないとダメ！って言われて」と見せてくれたのは芥子色のパッケージ。見るからに辛そうなのに、それをひと袋丸々入れるという。鬼だ。もうひとつは溶かし方。約40度のお湯で溶くのがミソ。冷水や熱湯ではダメらしく、「これだけは一

番大事」と温度計まで取り出す小間さん。「涙が出れば、からは失敗してない」とポツリ。さて、もう一方の味の立役者が醤油。ここ小間家の定番は大分のフンドーキン醤油。甘みとうまみ、コクも深い。じつは旦那さん、同社でお醤油を売る営業マン。結婚後すぐ、転勤で大分から北九州へ。

「最初、北九州市に配属が決まったときに『あ、どうしよう』って思いました（笑）」

小間さん、レシピをたずねようか何度も悩むも、「これが食べられなくなるくらいなら！」と辞める前に決死の覚悟でお願い。すると意外にも、「そんなに気に入ったんね！」とグラム数までスラスラと教えてくださったとか。からし漬けというだけあって、いかに辛みを残すか。コッ

倉は現代的なビルのすぐ隣に昭和が残っていたりして、そのギャップがすごく素敵」と北九州愛を深めている。小倉、博多、また小倉、と転勤の続く中、小倉に住むことのべ6年。からし漬けに刻まれる、大分と北九州の縁。毎年なすびの旬がくるたびに欠かさず作る大切な一品だという。



港の宿に灯る味。  
 おかみお手製のまかない  
 豚汁  
 長野さくらさんの

スタッフの顔を想い、「『今日もあの人は徹夜かな』と思うとつい、豚肉を買い足して大鍋に入れてしまいます」。豚肉は寒い日のおかみからの応援歌。大麦・米・はだか麦・大豆の合わせ味噌の風味がじつにまろやか。

「あれ、本州のはじっこだから」

「えっ？ あの対岸が？」

「そう。そのあいだが関門海峡」

思わず目を疑った。九州の起点と本州の終点がこんなに近いとは。もう、泳いで渡れそうじゃないか。S字型をした関門海峡沿いを眺めていると、門司港と下関が交互に現れて、なんだか見分けがつかなくなる。

その海峡をまたぐ関門橋からほど近い、趣のある古い建物が目的地だった。ここゲストハウスPORTO（ポルト）は築約70年の旅館を改装した宿。「PORTO」はイタリア語で「港」の意。古き良きレトロ感を生かしたゲストルームは、日がな一日ポーツとしていたくなるような心地よさ。喫茶やギャラリイも併設されていて、なんともなしに過ごす時間を求めてここに来る人もいるとか。それにしても寒い。思わず身震い。

「海風が強いので、体感温度がマイナス3度くらい小倉と違うらしくて」と話すのは、ここのおかみ・長野さくらさん。そんな寒い日のまかないがおかみ特製の豚汁だ。「仕事予定が不規則なので、作り置きして、みんなが好きなきときに食べられるようにしています」と、手の空いたときにありあわせで作るといふこの一品。夜のうちに大鍋いっぱい、ゆうに10人分は作るも、作ったそばから手がのびて、翌日にはすっかり空っぽ、ということもあるとか。材料にいただきものの食材を使うことも多い。

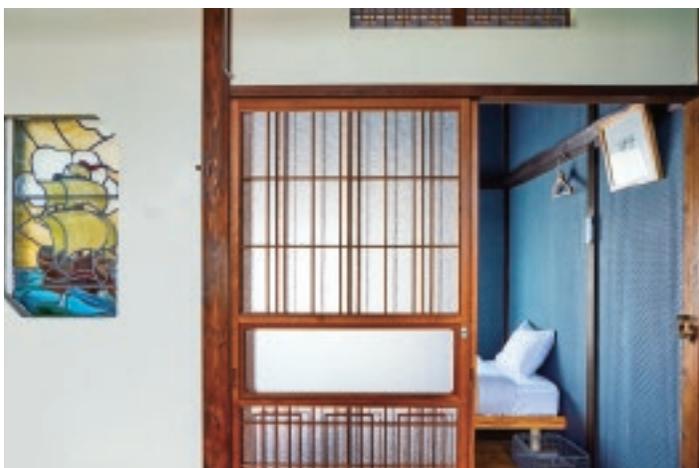


聞けばこの「いただきますもの」、食材にとどまらない。「近くの天ぷら屋さんから差し入れをいただいたり、近所のおばちゃんが作った晩ごはんとか、いろんな人からごはんをもらって、おすそ分けばっかりで生きています」

若者への風当たりがキツイのは世の常。と思いきや、ここ門司港は「若い人にやさしい、みんなが気さくに声をかけてくれる不思議な街」だという。

道ばたで知らないおばあちゃんから急に話しかけられるのは日常茶飯事。居酒屋で見ず知らずの隣の人に全部おごってもらうことも。「誰でも若い子には『いいよ、一杯飲み』みたいな感じで。私もその恩恵にあずかったりしてます」とおかみ。

北九州市の中で一番高齢化率が高い門司区だが、ポルトの経営者はUターンで門司港に帰ってきたひとり。商店や市場のおばちゃんたちの顔が忘れられなくて「また会いたい」「地元で何かしたい」という思いが心の底にあるという。「門司港愛です、本当に」



個室は全5室。船のステンドグラスにマリンプルーの壁紙が海辺を感じさせてくれる。  
[門司港ゲストハウスポルト] 門司区東門司 1-10-6 ☎ 093-342-9938  
moji-porto.com 1泊素泊まり4700円～(税別)  
シングル・ダブル各1室、ツイン3室、大広間(最大6名)

そう語る長野さんというと、愛媛の小さな漁師町のご出身。親御さんが働きに出ていたため、祖母お手製で毎日3食、「ばあちゃんのごはん」で一心に愛情を注がれて育ったひと

り娘。「私もこれに慣れてしまっただけで、地元で働くことに慣れてしまっただけで、地元の忽那醸造製でばあちゃん愛用の合わせ味噌、通称「白みそ」を今も豚汁に使う。味に注がれた愛情はこだますのかもしれない。」

高校卒業後に進学で小倉に移り住んだのを機に、地元民の心の機微に触れた。「言葉は荒いのに、すごく深みがあった」という。

地縁は小倉から門司港へ。

潮路の向こうで奮闘する孫娘に家族からの「帰ってこい」コールはたえない。台所を動きまわる気配に落ち着きこそあるが、聞けばまだ25歳。その歳でこんなにおいしい豚汁を作れるなんて、と感心していると、「これは門司港みんなからのもらいものなの

で」とはにかんだ。

胃袋をつかまれた頃には、つま先まで温かくなっていた。ポルトには、門司港の在りし日の残り香と、人の心を包んでくれる何かが流れている気がした。



児嶋さんは2人姉妹の妹。母・京子さんも門司育ちで、親子ともに船を見て育った。好きなお母さんの料理は、鶏のバルサミコ酢煮込み。

北九州名物、だけじゃない。  
じつは練られた創作料理  
児嶋桃さんの  
きたきゅう好きっちゃん名物丼!



「鶏ミンチを炒めて、タレを煮からめる。ごはんのせて完成です」と作り方はシンプル。ゆで卵と錦糸卵、ゆでほうれんそうを添えて栄養たっぷり。

正直に告白します。初めてこの料理名を見たとき、「大丈夫かな?」と思った(すみません)。何の丼? 「っちゃん」って? 「せっかくなら北九州のものとからめて。ぬか炊きと鶏め

し、このふたつが有名だから、一緒にしたらおもしろいかなと思っ  
て」と明かすのは、レシピの生みの親・児嶋桃さん。食物栄養学科に通い、管理栄養士を目指す大学3年生だ。大学の公募レシピコンテストをきっかけに考案されたこの創作料理。コンセプトは「北九州名物を一皿で感じる!」。

ぬか炊きと鶏めし。天秤にかけるなら、鶏めしのほうがポピュラーか。スーパーやうどん屋さんでもよく見かけるし。では、ぬか炊きは? 「小中学校では給食で出ました。でもクセが強いから、嫌いな子も結構多くて」と児嶋さん。たしかに、ぬかの酸味と青魚のハーモニーはごはんや呑んべえにはたまらないけれど、個性の強い味でもある。

そこで児嶋さんは考えた。魚の

代わりに肉を使うことを。意外にも、ぬか炊き=魚を煮るもので、肉を使うという発想には至らないらしい。彼女はそこを逆手にとり、鶏めしの鶏肉をぬか炊きとコラボさせた。且過市場で買ったぬか炊きを手本にしつつ、ぬかはあくまで隠し味程度に。食べるとそのクセのなさに驚く。家にある材料で誰でも簡単に作れるようにと、ぬかやしょうがは市販のチューブ入りを活用。分量はグラム数を算出してから、大さじ・小さじ仕様に変換するなど、レシピは綿密に練られている。

コロナ禍の今、自宅での終日リモート授業がざらだが、体験実習では、新日鐵の社員食堂に通い、盛りつけなど大量調理を手伝ったことが刺激になったとか。もうすぐ就職活動。「食で人を元気にしたい」という思いを募らせる。

最後に料理名の由来を聞くと、「テレビ番組の決めゼリふに『好きっちゃん!』とあって、それがいいな」と児嶋さん。すかさず、「やっぱり『ちゃんよね』と母・京子さん。好きっちゃん! それ  
は「大好き」ということ。台所で笑い合う母娘、息の合った二人羽織のようだった。





そっと包んで、ずっとはぐくむ。  
「そろそろ作ろうかねえ」の風物詩  
上田暢子<sup>うえだのぶこ</sup>さんの中華ちまき



平たい包みを開けると美しい三角形。「せいろの蒸し鍋だからおいしいんです。湯気のまわり方が違うんですかねえ。全然違います」。竹の皮も香り高い。



竹皮の半分までもち米を入れて、ぎんなん、残りの順に入れる。1個120グラム。「目分量は絶対ダメ。計って均等しておかない」と上田さん。



ちまきはごちそう。そう思って、軽々に食べられない。まず包み。竹の皮は食べられるわけではないけれど、特別なヴェールに包まれているようで、包みを眺めるのも、その包みをほどくときも、心たかぶらずにはいられない。食べ終えた後は残り香をかいでいたくなるし、おいそれとは捨てられない。それにもち米。非日常感を勝手に抱いては、「いや、今じゃない」と手をすくめてしまう。

「すごく上手なんですよ、上田さんのちまき。食べてみてください。そこらへんで売っているちまきじゃないから。バザーでも出すんですよ。大体200個。そしたらね、30分経たずに売り切れちゃう」

エプロン姿のご婦人が、我がことのように胸を張る。北九州に来て数日目、ここは門司区の市民会館「大里南市民センター」。銀色のステンレスがピカピカに光る調理室の台所には談笑が響く。

彼女たちは食生活改善推進員、通称ヘルスメイト。全国食生活改善推進員協議会という全国組織を母体に、各地域の市民会館を拠点に住民に食育などを指導するアドバイザーだ。現在北九州市で約1300名。そのうち門司区では約100名がボランティアで食育活動をおこなっている。

今日集まったのは、20年近く活動してきた中心的メンバー。こちらでの中華ちまき作りは年3回ほど。目的があつてというより、皆さんが「そろそろちまきを食べたいねえ。ぼちぼち作ろうかねえ」という雰囲気になると作るという。

「あの方です」と向けられた先に立つ、黙々とちまきを包む小柄な姿。上田暢子さんだった。上田さんが主婦仲間から節句飾りとともに習って以来、10年以上作り続けられているこのレシピ。コツを聞くと、「もう、習った通り。全部計ります」とレシピを見せてくださった。グラム、cc、大さじ小さじ。細やかだ。鶏肉や干しいたけなど具材と炒めてうまみたっぷりのだしを吸ったもち米。竹の皮に包んで、もうもうと湯気の立つ蒸し器で蒸すこと約20分。

「とってもおいしいです。上田さん、連れて帰りたくらい（笑）」と編集委員の牧野氏が感激していると、「彼女には、上田さんひと筋の旦那さんがおる！」とご婦人がピシヤリ。その横で小さく照れる上田さんは78歳。小倉のご出身。「生まれは北京。終戦前、昭和19年にこっちに帰ってきました。7人兄妹の一番下で甘やかされとったからね」という上田さん。「7人の子を育てんといけんから」と習字の先生、国鉄職員、アイスキャンディー屋と仕事を変える親御さんに代わって、小学生のときから台所をお姉さんと分担した。最初は下ごしらえ担当。「野菜とか洗うと、姉が『ええとこどり』で作るんですよ（笑）。姉が結婚したら今度は私が作るように」と腕前を上げていった。25歳のとき、門司で5つ年上の旦那さんとお見合い結婚。今、2人の息子さんは巣立ち、夫婦2人暮らし。4人の孫のおばあちゃんでもある。

上田さんが大切に包んでいたおなみを想った。



「あの……、上田さんは？」  
「あの方です」と向けられた先に立つ、黙々とちまきを包む小柄な姿。上田暢子さんだった。上田さんが主婦仲間から節句飾りとともに習って以来、10年以上作り続けられているこのレシピ。コツを聞くと、「もう、習った通り。全部計ります」とレシピを見せてくださった。グラム、cc、大さじ小さじ。細やかだ。鶏肉や干しいたけなど具材と炒めてうまみたっぷりのだしを吸ったもち米。竹の皮に包んで、もうもうと湯気の立つ蒸し器で蒸すこと約20分。  
「とってもおいしいです。上田さん、連れて帰りたくらい（笑）」と編集委員の牧野氏が感激していると、「彼女には、上田さんひと筋の旦那さんがおる！」とご婦人がピシヤリ。その横で小さく照れる上田さんは78歳。小倉のご出身。「生まれは北京。終戦前、昭和19年にこっちに帰ってきました。7人兄妹の一番下で甘やかされとったからね」という上田さん。「7人の子を育てんといけんから」と習字の先生、国鉄職員、アイスキャンディー屋と仕事を変える親御さんに代わって、小学生のときから台所をお姉さんと分担した。最初は下ごしらえ担当。「野菜とか洗うと、姉が『ええとこどり』で作るんですよ（笑）。姉が結婚したら今度は私が作るように」と腕前を上げていった。25歳のとき、門司で5つ年上の旦那さんとお見合い結婚。今、2人の息子さんは巣立ち、夫婦2人暮らし。4人の孫のおばあちゃんでもある。  
旦那さんの好物は？「好き嫌いない。何でも食べてくれ

お祝いごとには必ず。  
故郷・京丹後の郷土料理  
藤村美加さんの  
そば缶を使ったばら寿司



「実家ではそばろをかけることが多くて、場所によっては混ぜたり、ごはんに挟むところも」と藤村さん。きゅうりの代わりにグリーンピースを一面に散らすことも。「こんな感じです」とダイナミックに取り分ける。

「引越して1年」というマイホームで出迎えてくれたのは藤村美加さん。彼女が天橋立で知られる京都・京丹後市から見知らぬ北九州に来たのは、就職がきっかけ。中・高・大とずっと陸上部。縁あって、トイレでおなじみのTOTOの陸上競技部に実業団入社した。種目は長距離。駅伝やハーフマラソンなど社会人選手として2年間を駆け抜け、陸上人生はひと区切り。今は小倉北区にあるTOTOミュージアムで、100年以上続く社史の発信に奮闘中だ。

さて、「大好きな料理のひとつ」というこのばら寿司。創作料理かと思いきや、「京丹後市の郷土料理です。お祝いごとや特別な日に食べる料理で、実家で作ってもらってましたね。そば缶はスーパーで売ってるそばの水煮缶です」。では、なぜにそば缶？ 京丹後では昔からそばが豊富。が、そばは足が早い。少しでも長く味わうには……と、考えられた工夫が「加熱」。つまり、そば缶はその進化形なのだ。

ばら寿司を藤村さんが作れるようになったのは最近のこと。

「おいしいから覚えたいなと思って、4年前の里帰り出産のときに教えてもらいました」  
レシピはお父様直伝。祖母から父、父から娘へ。一緒に台所に立つ



すし飯作りにはすし桶の代わりにフライパンを代用。「一番直径が広くて、取っ手が取り外しできるので」

て、見よう見まねで覚えたという。水煮の水分がなくなるまで、1時間以上じっくり炒って、そばろにうまみを濃縮させるのがコツ。甘い香りが満ちると、「あ、いけるかな」と手を止めた。

錦糸卵の黄色に紅白かまぼこ。華やかな彩りは食卓に並ぶとそれだけで明るくなる。濃厚なそばの味とさっぱりした酢飯が好相性。なのにそば特有のクセはまったたくなく、言われなければそば缶とはわからないほど。

「上の子が4歳で、ようやく食べ始めるようになりました」  
山口出身の旦那さんと社内結婚されてからも、藤村家の味は京丹後の料理。水産業を営むお父様からは時に干物が届き、お父さんは早くも「のどぐろが大好き」に。  
手から手へとたすきを受けた味。それは心のよりどころとなり、次へと繋がる糧となる。



# 北九州家のごはんレシピ

掲載したお料理のうち、いくつか作り方をご紹介します。  
各料理の作り方には個人差があります。



P10 則末富子さんの

## 「さばのぬか炊き」

●材料(作りやすい分量)

塩さば(冷凍)…2尾

酒…600cc

砂糖(上白糖)…大さじ3〜4

醤油…適量

ぬか…適量

しょうが…適量

\*則末さんは「調味料は魚の量に対して目見当。何杯とか決めずに勘でいく」。

### ●作り方

①さばは解凍してから3枚におろして、食べやすい大きさに切る。

②フライパンに酒を入れて煮立て、アルコールをとばす(アルコールをとばすほうが、ぬかの色がいいし、魚の色が白くならない)。

③②に砂糖を加えて混ぜ溶かし、さばを加える。ひっくり返しながら強火で数分煮る。

④さらに醤油を「目分量」で加えて、数分煮る。

⑤中火に弱めて、ぬかを加えて、煮汁を煮詰めるぐらいまで煮る。このとき、身が崩れないように、あまり混ぜないこと。

⑥火を止め、少し冷ましながらい味を染み込ませる。最後にしょうがを千切りに刻んで、たっぷりのせる。

\*さばの代わりにいわしでも可。骨まで食べられておいしい。

P15 谷口 葉さんの

## 「たらこオムライス」

●材料(2人前)

ライス

たまねぎ…1個

押し麦ごはん…茶碗2杯分

▶米2合+押し麦(1袋45g×2袋分)を入れて炊いておく。

バター…適量

たらこ…適量

オムレット

卵(平飼い卵)…3個

豆乳…大さじ2

スライスチーズ…適量

マヨネーズ…適量

### ●作り方

①たまねぎは粗みじん切りにし、ラップをかけてレンジで温める。

②①に炊いた押し麦ごはん、バターを加えて混ぜる。

③皮を外したたらこを②に加え、全体をムラなく混ぜる。

④卵液を作る。卵はすべて割ってボウルに入れ、菜箸で軽くたたいたら、豆乳を加えて混ぜる。

⑤④の卵液をラップを敷いた耐熱容器に流し入れ、レンジで1分半加熱する。半熟になったところへちぎったスライスチーズを加えて混ぜ、再びレンジで20秒加熱する。

⑥⑤のラップの口を茶巾絞りのようにふんわりと閉じて、余熱で1分ほどおく。

⑦盛りつける。小鉢を型にして、③

を詰め入れてから皿の上にひっくり返す。

⑧ラップから外した⑥のオムレットを⑦の上に「きのこっぽく」のせて、包丁で切れ目を入れる。(ケチャップではなく)マヨネーズをトッピングしてできあがり。

P23 築城則子さんの

## 「筑前煮」

●材料

\*築城さんは「量は適当」。

鶏肉

生芋こんにやく(大牟田産)

れんこん

ごぼう

にんじん

ゆでたけのこ(合馬産)

さといも

<飾り用>

さやいんげん

<調味料>

三温糖

酒

醤油(マルエ醤油・うまぐち)

だし(昆布+かつお)

みりん

### ●作り方

▶下準備

●こんにやく以外は大ぶりの乱切りにする。

●れんこん(皮付き)・ごぼう(皮むき)は大ぶりの乱切りにして、酢水に浸けておく。

●こんにやくは手でひと口大にちぎり、ざっとお湯をかけておく。

●さといもは皮をむいておく。下ゆではしない。

●さやいんげんは歯ごたえが残る程度にさっと塩ゆでしておく。

\*具材を炒める鍋は中華鍋、煮る鍋は昭和なアルミ両手鍋。炒める必要のあるものは中華鍋で炒めてから→煮る用の鍋に入れて煮る。

①中華鍋にサラダ油(分量外)を入れて熱し、ひと口大に切った鶏肉を炒める。表面の色が変わったら、鍋からザルに上げ、熱湯をかけて余分な脂を落とす。

②①の鍋にれんこんとごぼうを入れて炒める。炒めるときは菜箸で。

③こんにやくを加え、強火で炒める(⑥でアクを取り始めるまでは強火)。

④①の鶏肉、③のれんこん・ごぼう・こんにやくを煮る用の鍋に入れ、A〜Dの順で味つけする。A三温糖だけ入れて、染みさせる。B次に酒を入れる。

C醤油を入れる。Dだしを入れる(具がひたる程度)。

⑤ゆでたけのこを加える。そしてここで初めて味見。

⑥さらに醤油を足し入れ、グラグラと煮立てながらアクを取る。

⑦にんじんを中華鍋でさっと炒めておき、アクを取った⑥の鍋に加える。

⑧⑥の鍋にアルミホイルで落としぶたをして中火で煮る。

⑨さといもを加え、だしを少し加える。

⑩みりんを加える。このとき煮汁が具にかぶるかどうかがギリギリのところまで入れる。

⑪あとは煮るだけ。さといもに軽く火が通るまで煮る(余熱があるので煮すぎないこと)。足りない分は醤油で調味。もう少し甘みが欲しいときはみりんを入れる(砂糖は途中からは入れない)。

⑫甘みを確かめたら、火を止めて(落としぶたを入れた状態で)そのまましばらくおいて、味を染み込ませる。

⑬器に盛ったら、飾り用のさやいんげんに煮汁をからめ、全体に散らしてできあがり。

\*築城家では、食卓に出すときは温め直さずに冷めた状態を出す。

P44 小間知里さんの

## 「なすびのからし漬け」

●材料(作りやすい分量)

なす…1kg

塩…30g

醤油(フンドーキン醤油・ゴールデン紫)…約500cc

砂糖(上白糖)…約200g

→醤油と砂糖を合わせて700gになるように

粉末からし(鬼からし)…40g(1袋)

### ●作り方

①なすは半月型に薄切りして、2時間水にさらしてアクを抜く。

②水を切って塩をまぶし、約1時間おいて水分を出す。

③②をギュッと絞り、なすの水気を切る。塩はそのまま。

④粉末からしを40〜60度の湯(適量)でよく練る。このとき、よく混ぜたほうが苦味が取れる。さらに砂糖・醤油を加えて混ぜる。

⑤保存容器に③のなす、④を入れて漬ける。

P54 上田暢子さんの

## 「中華ちまき」

●材料(20個分)

もち米…1kg

鶏もも肉…250g

にんじん…150g

たけのこ…200g

干しいたけ…10枚

ぎんなん…60粒(ちまき1個あたりに3粒)

干しいたけだし…400cc

★以下合わせておく

マギーブイヨン…1+1/2個

干しいたけ戻し汁…400cc

醤油…大さじ3

砂糖…大さじ1

酒…大さじ1

塩…小さじ1

サラダ油(もち米炒め用)…大さじ3

### ●作り方

①もち米はひと晩水に浸けてザルに上げる。ぎんなんは殻を除き、ゆでて薄皮をむく。

②干しいたけ・皮をむいたにんじん・たけのこを小さくサイの目状に切る。

③鶏肉は小さく切り、②とともに油(分量外)で炒める。

④熱した鍋にサラダ油をひき、もち米を入れて透き通るまで炒める。

⑤④に干しいたけだしと★を加え、全体がもったりとして混ぜにくくなるまで炒める。

⑥さらに③を入れてよく混ぜ合わせる。

⑦ちまきを包む。1個あたり120gずつ竹皮で包む。約半量入れたら、

ぎんなん3粒を入れ、残りを詰める。

⑧湯が沸いた蒸し器に⑦を入れ、15〜20分蒸す。

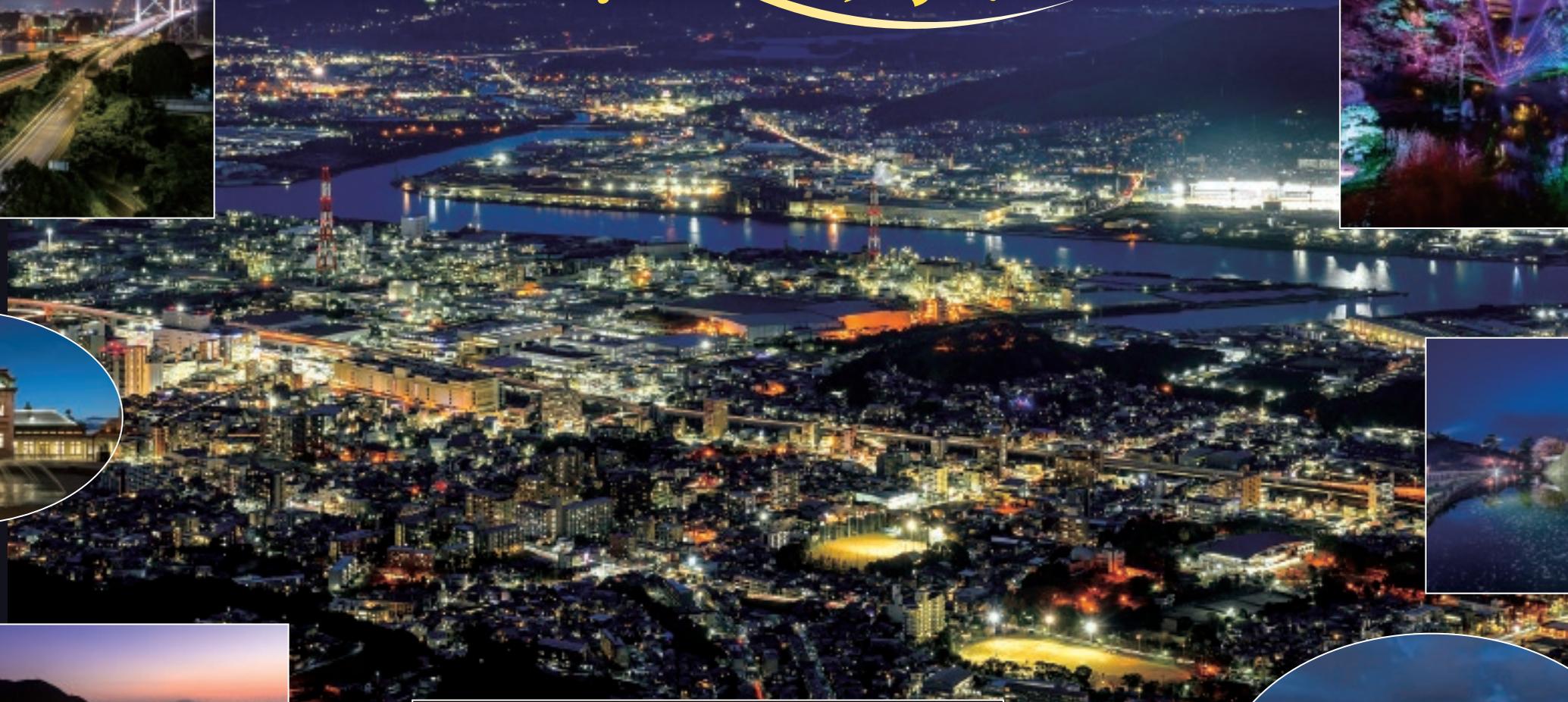
# 北九州市の夜景に出会う!



和布刈公園第二展望台



小倉城庭園



門司港駅



小倉城



門司港レトロ展望室



高塔山公園

皿倉山



工場夜景



あたらしいことを、はじめやすい都市。福岡県北九州市。



北九州市  
観光情報サイト

<https://www.gururich-kitaq.com>

北九州市 観光情報

検索



# ワクチン接種後も 基本的な感染対策を継続しよう

新型コロナワクチンの効果には  
発症予防と重症化予防があります。

しかし、感染を防ぐためには、



など 引き続きの感染対策が重要です。  
基本的な感染対策を継続しましょう。



ワクチン接種の予約・問い合わせは  
コロナワクチンコールセンターへ ☎0120-489-199 9時～17時(全日)

発熱・感染の疑いのある方は  
北九州市新型コロナウイルス  
相談ナビダイヤルへ ☎0570-093-567

## \*アンケート

『雲のうえ』35号をお読みいただきありがとうございます。ご感想、今後取り上げてほしいテーマなどのご要望を、綴じ込みはがきでお寄せください。抽選で15名の方に以下のプレゼントをお贈りいたします。2022年10月15日消印有効。当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。※応募はおひとりさま1号につき1通に限らせていただきます。複数応募は無効となりますのでご注意ください。

A:『雲のうえ丸』オリジナルグッズ  
セット(トートバッグ・マスクングテープ) ⇒ 10名様



B:北九州市ふるさとかるた(北九州市にぎわいづくり懇話会) ⇒ 5名様

青雲／白雲  
\*特集「北九州、わが心の風景」は、よく知っているはずの場所なのに見過ごしていたのか、一歩進めば知らなかった風景があったり、「へー」と思いました。懐かしい東映会館の写真! ここには当時最新流行だった「三愛」があつて、学生たちのトレンドでした。真横に「北方」行きの電停の始発駅もありましたね。これからは懐かしい写真やエピソードも紹介してほしいです。  
(門司区・60歳女性)  
\*私が若松に転居したのは昭和36年。若戸大橋の建設中でした。あれから60年、重要文化財に……。おめでとうございます。私も心より嬉しく思います。ペラム山荘、東映会館、巨瀬市場、河内貯水池、ねじりまんぼ……。34号では読者からのおたまりの文面とともに、しばしば共感の時を過ごしました。同じ市民として共有の話題に「絆」を思いました。  
(匿名希望)

\*皆が知っている場所から知らないスポットまであり、訪れてみたいと思いました。今後は、北九州の公共交通機関の歴史として、車体の長い新しいバスや門司港観光列車などの特集も読んでみたいですね。  
(小倉北区・37歳男性)  
\*34号では河内貯水池を取り上げられていました。うれしい限りです。皿倉山もどなたかが推薦されたと思いましたが、掲載されていませんでした。私の姉は25歳の頃、デートで山頂へ。気づいた時は門限直前、二人してケープル保守点検用の階段を駆け降りたそうです。今でも「八幡富士」と呼び、帰省して皿倉山の姿を見ると、「帰ってきた!」と思う、と言っています。  
(八幡西区・71歳女性)  
\*当たり前のように呼んでいる「門司」「小倉」「戸畑」「八幡」「若松」といった町名の由来や、埋め立ての歴史なども特集していただければ、もっと深く北九州市を理解できると思います。  
(兵庫県神戸市・68歳男性)

九州の人なんだと実感しています。古賀市に昨年転職したので、もう通勤の心配もなくなりました。これからはバックナンバーも含めて、「雲のうえ」を読んでいきます。  
(福岡県古賀市・54歳男性)  
\*全国各地に北九州のファンがいるんだなあと感じました。私は皿倉山からの夜景と、武蔵と小次郎が決闘した巖流島が好きです。  
(福岡市・45歳女性)  
\*関門海峡を挟んだ、山口と北九州の人について知りたいと思いましたが、「雲のうえ」を何号か読ませていただいて、北九州の人は大阪の人にもよって似てるのかも? と想像してみました。  
(京都市・44歳女性)  
\*今後取り上げてほしいテーマは「北九州のお土産」。皆さんはどんなものをお土産にしているのか。教えてください。  
(小倉北区・女性)  
\*北九州の土地にまつわる伝説やいわれなど、その場所の紹介も含めた特集をしてほしいです。地元の人でも知らないことが多いでしょうし、出かけるきっかけになるのではと思います。  
(若松区・51歳女性)  
\*毎回さまざまなテーマで記事を作られていて、面白く読ませてもらっています。取り上げてほしいのは、アートやギャラリーの特集、有名人の墓特集などもあるといいかと……。  
(山口県下関市・57歳男性)

## \*北九州市民憲章

緑を豊かに  
清潔で美しいまちにします  
きまりを守り  
安全なまちにします  
人を大切に  
ふれあいの輪をひろげます  
元気で働き  
明るい家庭をつくります  
学が楽しさを深め  
文化のかおるまちにします

『雲のうえ』編集委員会  
牧野伊三夫 福山達也  
柏田花  
発行  
北九州市にぎわいづくり懇話会  
☎892-0001  
北九州市小倉北区浅野3丁目  
8-11  
☎093-551-8152  
(北九州市産業経済局MICE  
推進課)  
制作・校対・印刷  
株式会社ゼンリンリンクス  
協力  
北九州市のみなさま



次号は  
ただいま編集会議中。

最新の発行情報は、北九州市にぎわいづくり懇話会情報サイトでお知らせしていきます。

雲のうえ 検索

\*バックナンバー  
『雲のうえ』30  
特集:北九州やきとり豚バラ日記  
『雲のうえ』31  
特集:北九州スポーツ探訪  
『雲のうえ』32  
特集:すし並一人前から眺める北九州  
『雲のうえ』33  
特集:昔々からのおたよりで綴る「雲のうえからこんにちは」

●「雲のうえ」最新号がウェブサイトで見られるようになりました!  
北九州市にぎわいづくり懇話会情報サイトにアクセスしてください。  
⇒ <https://www.lets-city.jp/>

◎『雲のうえ』を送付希望の方は、お名前、ご住所、連絡先の電話番号、ご希望の号を明記のうえ、1〜2冊/250円分、3〜4冊/390円分の切手を同封してお送りください。◎送付は1名様1号あたり1冊、予定数に達した場合は終了させていただきます。北九州市にぎわいづくり懇話会情報サイトでも既刊の号の在庫を確認できますので、ご覧のうえお申し込みください。  
☎802-0001 北九州市小倉北区浅野3丁目8-1  
☎093-551-8152  
北九州市産業経済局MICE 推進課『雲のうえ』送付係

# 北九州 Kitakyushu Intercity Linkage 都市圏域

自然と歴史が育んだ

## ”食“の楽園

北九州都市圏域18市町の地図のシルエットは、まるでキリンの頭のよう。

そこに立って見晴らすと、このエリアならではののびのびとした感動がひろがっています。

豊かに積み重ねられた歴史や文化に美味に、ひとつ上の幸せを感じていただけるはずですよ。



／HPを見てね！



(行橋市)  
特別純米酒



(水巻町)  
水巻のでかにんにく



(遠賀町)  
赤しそ明太子



(岡垣町)  
みかん



(芦屋町)  
芦屋釜ろん



(北九州市)  
さばのぬか炊き



(中間市)  
もつ鍋



(鞍手町)  
独楽豆腐



(宮若市)  
ぶどう



(小竹町)  
黒大豆クロダマル



(直方市)  
バナナ



この地でしか  
出会えない感動を  
ぜひお楽しみ  
ください。

(苅田町)  
松会漬



(香春町)  
辛子高菜



(みやこ町)  
大吉メロン



(築上町)  
きくいも



(豊前市)  
豊前ジビエ



(吉富町)  
高菜漬



(上毛町)  
レモン

