

あやの里あやの森で教えていただきました。

朴の実茶

高さ30メートルにもなる大きなホオノキ。モクレン科の木で、初夏には大きな白い花を咲かせます。甘い香りのする花です。葉っぱも大きくて香りがよく、この葉の上に自家製のみそにネギなどの薬味、ひき肉や山菜、茸をからめて、のせて焼く朴葉（ほおば）みそという飛騨の郷土料理もあります。秋にはホオノキは赤い大きな実をつけます。初冬にはこの実が乾燥して、落下します。由里さんは初冬の風の強い日の翌日、実が落ちていないか、森に探しに行くそうです。その乾燥した実を使ってお茶を作ります。北海道ではアイヌの人々が風邪や神経痛の薬としても飲んでいたそうです。



53 Cho-co-tto

かけになります。例えば森のものを使って酵母をおこし、パンを作って人が食べる。森のものが人の命を支えている、森とつながっていると感じるのです。こうした思いは、被災地支援にもつながります。昨年夏には、山口さんたちの支援活動に賛同した道内のお店が集まり、森の中で「わいわい市」が開かれました。「人と人、命と命のつながりを感じながら、今

「電気やガスがなくても自然の中でどこでも生き抜く力が必要、そのためには自然に根ざした暮らしを」と当時拠点にしていた石狩から、十勝の清水町へ移住、森を買い、

自然に根ざした暮らし

人・森・命がつながる場所を



は被災地で出会った人たちを受け入れられる、支え合う仕組み作りを目指しています。

「森の暮らしは命を感じるきつ
支え合う
仕組み作りを

民家を借り、この地を「あやの里あやの森」と名づけました。餅つき、染め物、保存食や発酵食品作り―ここでは森の恵みをいただき、季節の行事や食、昔の知恵を大切にする暮らし方を発信しています。

※森は木・草・まで成り立っているという考えから。

十勝清水町で聞く

暮らしの養生つづり帖

北海道の自然と向き合い、上手におつきあいをしながら暮らしてきた先人たち。祖父母、父母、子へと、いつまでも大切に伝えていきたい。暮らしの養生に生きていくための知恵をお聞かせします。

取材・文／小杉美穂子
イラスト・デザイン／このれいすけ

インタビューしました



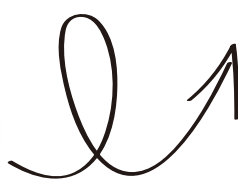
あやの里あやの森プロジェクト
代表者
山口幸雄（やまぐち・ゆきお）さん
道南やんじー、1999年災害復興ネットワーク北海道設立。
災害時にネットワークを駆使し、災害地に向けての支援を行う。
東日本大震災では主に東三陸町を中心に活動。
全国の学校や自治体での収容出し訓練や講演会を行うほか、
キッチンウェアバンク、フードバンク北海道ネットワークの活動も。



山口由里（やまぐち・ゆり）さん
運動アグネス、2010年に結成。20年東上野の「子どもの村」に変わり、
母での暮らし方を考える。あやの里あやの森のあやの「やんじー」と「アグネス」の
関わりから、様々な暮らしの知恵も、わいわい市や「うからやらの会」。
「自然菜（じなんちゃ）の会」などを行っている。

Cho-co-tto 52

※コープさっぽろ『Cho-co-tto』より転載



コープさっぽろさんの『Cho-co-tto』に、やんじー、アグネス夫妻の活動が紹介されました！！

まほろばだより

No.4030 15-05 1/9



まほろば新春餅つき大会でのひとコマ。
互いに支えあい成り立つ新しい暮らし方を求め、十勝の森で活動を続けています。