宍粟の思想を伝えるローカルマガジン

TAKE FREE

2023/1月号

Vol.5

虎猫思想

とらねこしそう

猫も美しい

ねこの手、かします。

虎猫編集室

食べるは、美しい。

「食べることは生きること」。今やよく耳にするようになったこの言葉だが、人が生きるためには、食べなくてはならない。とはいえ、ただ食べればいいというものではない、ということに私たちはもう随分前から気づいている。

苦難にぶつかった時、食べることが元気をくれることもある。食べることに癒されることもある。人は、生きるために食べ、そして、食べるために、人は生きている。

であれば食べる行為も、時間も、そして食材自体も、美しくありたいもの。そうして、ゆっくりと、食べることの、美しさを噛み締めてみたい。

このひと皿に、実は宍粟が隠れています

神戸の洗練イタリアンに？

今回ご紹介するのは、一つひとつの食材に向き合うために、その土地を知り、その土地を訪ね、そこで出会った納得のいく食材だけを美しい料理へと昇華させていく、ひとりの若きシェフ。洗練された飲食店が点在する東灘区・住吉に２０１９年にオープンした隠れ家のようなトラットリアは、野菜中心のイタリアンを提供し、近隣のセレブリティの舌を唸らせてきた。

提供されるのは、食材一つひとつに寄り添うことで生まれるひと皿。目にした瞬間、その美しさに目を奪われる。そして口に運んだ瞬間、美しさは見た目だけでないことに気づかされる。

その時期によって異なる料理の主役、そして脇役にも、実は宍粟市千種町の野菜が使われているというから、なんだか嬉しくなってしまう。美しい料理を構成する、美しい空気と水が育む美しい野菜。シェフが宍粟市と出会ったきっかけや、どんな野菜が隠れているかはこの後のページで。

まずは宍粟の大地の生み出す
食の強いパワーを感じる、
美しい料理の世界をご堪能あれ。

何を食べるか、
どう食べるか。
そして誰と食べるか。

食材の魅力を生かし切る本場のイタリア郷土料理

イタリア料理と聞くと、ピザやパスタなどを思い浮かべる人も多いはず。もちろんそれらもイタリアで提供されてはいるが、実は現地には日本人のイメージする〝イタリア料理店〟はあまり存在しないのだという。というのも、イタリアは日本と同じく南北に長い地形。日本各地でさまざまな郷土料理が生まれたのと同じように、多彩な食材と調理法が生み出された。共通するのは、その土地に根ざしていること。土地が育んできたそれぞれの魅力を、素材を通して知ることができるのが、実はイタリア料理なのだ。

本場イタリアで修行時代を過ごし、帰国後も星付きのリストランテで腕を磨いてきた「クチーナ ア テンポ」のオーナーシェフ小山悠太さん。肩肘張らずに楽しめるスタイルで、旬の食材を活かした料理を提供する。

そんな小山さんと宍粟市との出合いは、宍粟と神戸を行き来する二拠点生活を送るパーソナルトレーナー兼農業家の松下幸広さんがきっかけ。植物の持つ生命力を生かす自然農法に取り組む松下さんの、偏愛とも言える野菜へのこだわりに興味を持ち、農地のある千種町を訪ねたのだという。そして、清らかな水と空気に包まれてのびのびと育つ野菜をその場で味わい、千種で育まれる野菜を使うようになったのだとか。

仕入れ方法も独特で、使いたい野菜の種類をオーダーするのではなく、松下さんと電話でやりとりすることから始まる。それぞれの野菜の生育状況を聞いて、使ってみたい野菜をピックアップ。翌日、早朝に収穫した野菜が届くと、その野菜の味をチェックし、その味わいをどう生かすかを考えて、その日その日でメニューをつくる。その理由は、たとえ同じ種類の野菜であったとしても、採れた場所や時期などで味は変わるものだから。「自分がつくるものへのこだわり具合が似ているのかもしれないですね」と真剣な眼差しと柔和な笑顔で小山さんは笑った。

実際に目で見て一つひとつ吟味してきた野菜が主役。もちろん肉や魚も厳選し、ひと皿を作り上げていく

美しい所作で創り上げるアートのようなデザートも魅力。この日提供されたモンブランには宍粟の和栗がトッピングされていた

「神戸から車で2時間という兵庫県内にこれほど自然豊かな環境があるなんてと驚いた」小山さん。実際に収穫作業を目にしたり、その場で口に入れて吟味したりするのはもちろん、土壌づくりや種蒔きの方法まで、一緒に作業しながら確認する

Cucina a Tempo
(クチーナ ア テンポ)
078-940-0399
神戸市東灘区住吉本町2丁目17−21
営／12:00-15:00(L.O14:00)
　　18:00-22:00(L.O20:30)
休／火曜日、第1第3月曜日
a_tempo__official

カジュアルなトラットリアを開いた理由は、「仕事を終えて家に帰る、その間に気軽に立ち寄れる第3の場所になれたら」という思いから

食に価値を置く人たちに選ばれ喜ばれる食材を

ここでタネ明かし。P1の真ん中に置かれたひと皿で、ムール貝とともに主役を張っているのは、収穫されたばかりのセロリ。リゾットをひと匙掬うと、鼻腔を爽やかな香りが包む。たっぷり入ったセロリのシャキシャキとした歯触りが心地よい。そろそろ終わりの時期に入ってもなお保たれている、そのみずみずしさが素材として選ばれた理由。「セロリが苦手というお客様にあえて提供することもあるんですよ」と小山さんは悪戯っぽく笑うが、確かに苦手な人ほどそれまでの概念が覆されるかもしれない。

このセロリ、実は宍粟市北部、千種町七野に住む福山敏彦さんが手がけたものだ。後日、福山さんに畑を案内してもらった。10月に入り時折冷たい風が吹くようになったものの、まだ路地では肉厚な株が収穫を待っていた。長年の宍粟市での仕事を終え、今年から本格的に野菜をつくり始めたという福山さん。若い松下さんから、神戸のレストランなどではどういう野菜が必要とされているかを聞いて、栽培する種類を決めることもあるという。「他ではあんまりつくっていない野菜をつくったほうが販売もしやすいだろうし、ニーズに合った野菜を提供すれば、欲しいと思ってもらえる。やっぱり気に入ってもらうと嬉しいですし」と目を細めながらセロリを抱き上げるように収穫する福山さん。人の声と野菜の声を聞いているんですねと伝えたら「野菜づくり1年生やから、ニーズに合わせてなんにでもチャレンジせんとな」と相好を崩した。

産地へのリスペクトを感じることがやりがいに

持続可能やサスティナブルという言葉がまことしやかに謳われるずっと前から、受け継がれてきた循環型の暮らし。その根幹とも言える宍粟市北部の農業は、都会との連携によって新しいフェーズを迎える、そんな気がした。

同町鷹巣の村上廣恭さんもまた、県外から戻り生まれ育った地域で農作物をつくるようになり、農業の奥深さに気づいたひとりだ。経験を重ねれば重ねるほど、いろんな発見があり、自然と向き合う楽しさを感じると笑う。日照時間や気候はもちろん標高など、さまざまな条件が作物に影響するのではないかという村上さん。「たとえ同じ種類の野菜であっても地域が違えば味が違う。だからこそ、産地のことを知ろうとしてくれるシェフがいるということはつくる側にとっても励みになる」と話す。「昔は三尺きゅうりなど、他では見ない宍粟ならではの野菜もあちこちで栽培されていた。時代とともにあまり見なくなった野菜でも、気に入ってくれる人が増えたらまたつくるようになりますよ」。消費者に必要とされるようになって、それがいずれ特産として認知され浸透し、その地域の生業になっていく。それこそが次世代型の暮らしなのかもしれない。

P2左のカルパッチョに添えられたバジルソースは松下さんの農地で栽培されたバジルを使用。このソースお持ち帰りできませんか、と思わず言ってしまったほど、フレッシュで風味豊かな風味を生かしつつ、どこにもないバジルソースへと昇華されていた。

PRINCIPAL HARVEST
プリンシパルハーベスト
松下 幸広 Matsushita Yukihiro
info@principal-kobe.com

プロフェッショナル宍粟

フランスでは一般家庭でも愛用されるアロマを宍粟で広めたい

アロマテラピーとは、自然から抽出された精油の力を借り、香りの刺激や皮膚への浸透など五感に働きかけることで心身を整える療法。日本ではリラックスのための香り雑貨という位置付けだが、ヨーロッパでは古くからその薬効が認められ、フランスには民間薬として精油を販売する薬局も数多く存在する。そんな精油の薬理作用に惹かれ、アロマを通じて心や体に寄り添う活動を続ける塩見ゆりさんの魅力に迫った。

aroma logy（アロマ ロギー）

塩見ゆり

神戸市出身。NARD JAPAN 認定アロマインストラクター。バレーボール選手を経て、ビーチバレー選手として活躍したのち、ジムトレーナーとして活動し、結婚を機に宍粟へと移住。独身時代、メディカルアロマを学んだ際に取得したアロマセラピーのインストラクター資格を活かし、「aromalogy」を開業。自身がこれまで培ってきたトレーニングとアロマを組み合わせた「アロマリラックス」をはじめとするアロマテラピーを暮らしの中に取り入れて欲しいと、精力的に活動を続けている。

太陽のような人だ。初めて会った時に、きっと多くの人が眩しいほどに明るい笑顔にそう思うかもしれない。

アロマテラピーの主役は、植物から抽出されたアロマの精油。精油の種類は数百とも言われ、使いやすい代表的なものだけでも数十種類を数える。その香りの特徴や組み合わせを知ることで、心身に良い効果が生まれる。そのため、フランスでは、さまざまな効果効能を持つアロマテラピーを暮らしの中に取り入れている家庭も多いという。薬効をはじめとするアロマの魅力を、目をキラキラと輝かせながら語るゆりさん。アロマとの最初の出会いとなるワークショップで、アロマの香りとともにゆったりと体を動かすアロマリラックスで、その人に合ったアロマを調合するためのカウンセリングで。そのエネルギー溢れる人柄に耳を傾けるうちに、きっとまず「ゆりさん」自身を、そして次第に「アロマ」を好きになっていくに違いない。

そして元気で明るいだけではないのが、塩見ゆりという人。若かりし頃のとんでもなく辛かったであろう挫折の経験を、さらりと、でもしっかりと話してくれる。スポーツ選手としての華やかな舞台に上りきれなかった自分の弱さにきちんと向き合い、解決してきた。宍粟市の自然の中で過ごす時間も、前を向く力になった。そして、穏やかな時間をくれた宍粟市で、自身の経験を糧に、誰かを癒し救う手立てになるアロマテラピーを人に伝えたいと思うようになった。それからずっと、まっすぐで、ブレない思いで活動している。

そんな人だから悩みも痛みも、打ち明けたくなってしまう。心を開くうち、泣き出す人もいるそうだ。だけどきっと、泣いた後はスッキリ。ゆりさんが大好きだという一宮・福知渓谷のような清々しさに包まれるはず。深みも渋みも抱いた深い森に包まれるような、優しいアロマの時間がここにある。

ゆりさんがめざすのは、暮らしの中に取り入れると心と体に寄り添える、そんな「使えるアロマ」の提案。好きな香り、苦手な香りを確認する中で、現在の心や体の状態をピタリと当てられ、ドキッとすることも

この秋誕生した薬膳茶専門店「サササ」オリジナルの香り。1年もの時間をかけて、ヒアリングと試作を繰り返して完成したそう

旧繁盛幼稚園の園庭・園舎で行われた「わわわの市 in 繁盛祭」では、アロマスプレーやアロマクリームなどのワークショップを開催

aroma logy
aroma.logy

訪ねてみまして

猫さんぽ

地域が一丸となって支える
「にこにこマート」の立役者を訪ねて

「60過ぎて、生まれ育った地域にお返ししたいという思いが強くなってきた」という左から名畑さん、坂口店長、松本さん

自分の住む場所が好き、って人が波賀には多いような気がするね

宍粟市北部に位置する波賀町は、清らかな空気と水、豊かな緑に囲まれた音水湖や赤西渓谷などを有する、まさに森林王国を実感できるエリアです。この地に、2020年12月にオープンしたのが「波賀ふれあい市場　にこにこマート」。地域で運営する店舗・交流拠点として誕生し、先日2周年を迎えました。

地域で長年愛されてきたスーパーマーケットが閉店したのは、開店のさらに2年ほど前。日々の買い物の場がなくなるとあって、大変な衝撃だったそう。そこで、地元の有志5人によって今後の取り組みを協議するプロジェクトが立ち上がりました。その中に名を連ねたのが、名畑浩一さんと松本貞人さん。幼稚園からの同級生で、昔から町おこしにはなくてはならない存在のおふたりは、このプロジェクトにも真っ先に名乗りを上げました。

しかしながら事態は難航。「当初は大手スーパーやコンビニを誘致しようと考えたんですが、採算が合わないから手が上がらない。だからって放っておくわけにいかんで」と松本さん。あちこち走り回った結果、地域で運営するような店舗をつくろうと方向転換。道の駅で店長をしていた中学からの同級生、坂口和幸さんも巻き込んで「地域で支え、地域が主体となった、地域の店舗・交流拠点づくり」事業がスタートしたのは、2019年も暮れかける頃でした。振り返れば中学時代から、旗振り役は松本さん、しっかりと基盤を固めるのは名畑さん、そしてその思いを受け取って日々の運営をするのは坂口さんだったそう。「昔からの仲間やから、言いたいこと言える。言われても気にならんのは大きいで」と3人で笑う姿に、少年時代を重ねてしまいます。

自分たちの手で運営していこうという思いに賛同する住民も増えてきたものの、運営には多額の費用がかかるもの。そこで協賛金を募ったところ、700万円という大きな金額が集まったそう。「波賀町出身で今は市外で生活している方からも維持してほしいと支援が集まった」と名畑さんは嬉しそうに目を細めます。その横で「外壁やベンチも、子どもたちもみんなで集まって塗ったんですよ。前の店舗に残っていた什器はキレイに洗って陳列して、ってね」と笑う坂口さん。オープンして2年経った今では波賀町になくてはならない存在に。当初から目標としていた一日100人の来店を今もほぼ維持しています。「地域を元気にするのが目的とはいえ、商売である以上、儲からないと長くやっていけない」ため、売上を伸ばすための課題は尽きないといいますが、店長の坂口さんを中心に持続できるような工夫を凝らしています。

そこにあるのは、利他の精神。自分のことを後回しにしないと、人のためには動けないもの。それでも地域を支える理由ってなんでしょう、とストレートな質問をぶつけてみたら…。不思議そうに「僕らはここが好き、それだけやな」とキョトン。ずるい、それはカッコ良すぎますって。

Facebookにて
新着情報をチェック!!

小さな店舗とは思えないほど豊富な品揃え。坂口さんを中心にさまざまな仕入れ先から納得いくものを仕入れているそう。「大手さんに比べるとどうしても高くなってしまって」と言いつつ薄利であってもできるだけ買いやすい価格で提供

にこにこマート
宍粟市波賀町上野243番地
☎ 0790-75-2442
10:00〜18:30
休 日曜

合言葉は「ねこ防災」

#猫のいる幸せ

もしもの時に備えておきたい猫とわたしの災害対策

突然起こる災害時、自治体などの支援はどうしても人中心になります。猫を適正に飼養管理するのは飼い主さんの務め。家族である猫が災害を無事に乗り越えられるよう、しっかり備えることが大切です。まず自らの安全を確保したら、猫の安全を守りましょう。そして猫の食べ物や薬など、必要なものはいますぐ用意しておきたいものです。

取材協力／兵庫県動物愛護センター龍野支所

■ 持ち出し用品を準備しよう！！

1 命や健康に関わるものは しっかり確保しよう！

折り畳めるから持ち運びに便利！！

折り畳みトイレ

折り畳み食器

・療養食・薬
・フード、飲み水（少なくとも5日分以上・できれば1週間分以上）
※硬水は尿路結石のリスクが上がるので注意
・キャリーバッグまたはケージ
・予備の首輪、伸縮しないリード
・トイレ用品（折りたためるトイレや使い慣れた猫砂・排泄物の処理道具）
・食器

ケージ

飛び出さないように蓋はがムテープで固定！！

2 飼い主と動物の情報は 防災グッズとともに保管！

・飼い主の連絡先
・飼い主と連絡が取れない場合の連絡先
・動物の写真（裏に名前と年齢・性別・不妊去勢の有無を記載）
飼い主と一緒の写真もあると飼い主を特定する際に利用できます
・ワクチン接種状況
・既往症・アレルギー・健康状態
・かかりつけの動物病院　　など

スマホに写真が入っているから大丈夫…と安心している人も多いかもしれません。ですが、災害時には充電できない場合も。いつでも確認できるようにスマホに画像を保存しておくのと合わせて、プリント写真をバッグに入れておきましょう。

裏面に飼い主の情報を記載しよう！

緊急時カード

3 ペット用品もすぐに 持ち出せるように

なにかと便利な布テープがおすすめ

ガムテープ

・タオル
・ブラシ
・ウェットタオルや洗浄綿（目や耳の掃除のほか、多用途に利用）
・ビニール袋（排泄物の処理など、多用途に利用）
・お気に入りのおもちゃ
・洗濯ネット（屋外での診療や保護の際に利用）
・ガムテープ　（ケージなどが壊れた際の補修のほか、ケージの入り口に貼って脱走防止対策も）
・マジック（動物情報の掲示や持ち物への記名など、多用途に利用）
・折りたためるケージ（食器やトイレもおけるサイズのもの）

これで避難生活も安心！

折り畳みケージ

避難の際に必要となる対策

感染症や寄生虫を予防しケージにも慣らして

避難指示などが出た場合には、ペットも同行避難することが求められています。避難の際にケージやキャリーバッグを嫌がらず、ケージの中でもおとなしく生活できるように慣らしておきましょう。また避難生活が長引くとシェルターなどに猫を預ける可能性も。ワクチン接種や寄生虫の駆除が条件になることが多いため、定期的にケアしておきましょう。

行方不明にならないための対策

マイクロチップ&迷子札で身元を示しましょう

完全室内飼いのため、迷子にはならないと思っている人も多いのではないでしょうか。室内で飼っていたとしても、パニックになって開いたドアや窓から逃げ出してしまうことも。迷子になってしまった猫がどこかで保護された時に、すぐ飼い主がわかるように身元を示すものをつけるのが◎。合わせてマイクロチップを入れ、飼い主と動物の情報を登録しておきましょう。

兵庫県動物愛護センター龍野支所で動物愛護フェアが開かれました

9月23日10時から15時半まで開催された動物愛護フェア。今年のテーマは「猫と楽しく暮らそう」。猫の暮らしに関する展示や譲渡猫さんたちの写真展、モデル猫とのふれあい体験とともに、「災害時の備え」として万が一に備えて準備しておきたいものが紹介されており、この記事の参考にさせていただきました。龍野支所のみなさま、ありがとうございました。

詳しいお問い合わせは
兵庫県動物愛護センター龍野支所
TEL 0791-63-5146

虎猫思想を応援してください！

応援・協賛のお願い

「虎猫思想」制作には、1冊あたり**約50円**の印刷費・事務経費がかかっています。（制作費除く）
どうぞ、お力をお貸しください。

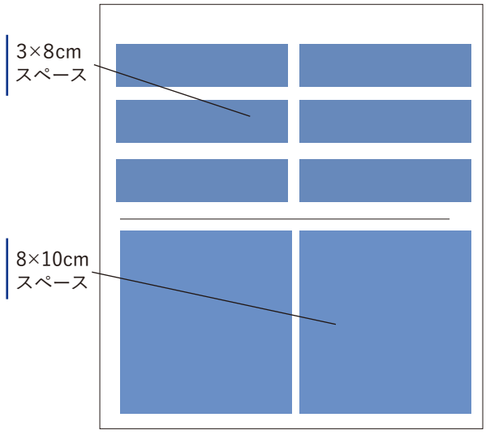
ご支援額に合わせて、毎号3000部に増刷し、
神戸や大阪など宍粟市外への配布・発送にも力を入れていきます。

宍粟の魅力を深掘りしたい！！という思いで今年2月、創刊した「虎猫思想」。創刊号を発刊してみると、思っていた以上（本当にびっくりするくらい）の反響があり、多くの方に喜んでいただけました。

この冊子は、補助金や助成金など公的な支援はいただいておりません。自分たちで、書いて、撮って、デザインして、人的にも費用的にも自分たちの会社でまかなえる範囲で、長く続けていこうと、年4回、1000部でスタートしました。が、反響をいただくにつれ、笑顔に出会うにつれ、もっと知ってほしいという思いが湧いてきて、2000部、年5〜6回発行へと変更しました。

制作に関しては、引き続き内部でコツコツやっていきます。しかしながら、印刷費などがかかることは避けられず、従業員3名の小さな編集事務所だけでは経費負担が大きくなっています。
そこで、このたび2つの目標に向け、個人さま、法人さま問わず広く応援してくださる方を募集します。虎猫思想発行にご協力いただけないでしょうか。応援・協賛金は、全て印刷や発送などの経費に充てさせていただきます。

掲載イメージ



■ 応援・協賛金額（半年分）

3,000円（1号あたり1,000円×3回分）
（虎猫思想毎号5部お届け・誌面へのお名前掲載）

15,000円（1号あたり5,000円×3回分）
（虎猫思想毎号20部お届け・誌面告知スペース
1コマ（3×8cm）ご提供（3回分））

30,000円（1号あたり10,000円×3回分）
（虎猫思想毎号50部お届け・誌面告知スペース
1コマ（8×10cm）ご提供（3回分））

申込書ご提出および応援・協賛金をお振込またはご持参いただいた次の号からの掲載となります。よろしくお願いいたします。

←問合せはコチラ（虎猫編集室）
←掲載イメージの実寸サイズ（3×8cm）

虎猫編集室
ねこの手、かします
<問合せ先>
TEL 050-8882-4359
info@toraneko-shiso.com

応援・協賛にご協力いただいたみなさま。

虎猫思想では引き続き、趣旨にご賛同ご協賛いただける個人様・法人様を募集しております。ご連絡いただけましたら申込書をお届けします。どうぞよろしくお願いいたします。

にこにこマート
nico nico mart

みんなで利用しよう！応援しよう！
地域でつくる、地域のためのマーケット

にこにこマートの記事はP9に!

<問合せ先>
にこにこマート・にこまっ酒
住所／宍粟市波賀町上野243−1
営業時間／10:00〜18:30
☎ 0790-75-2442
定休日／毎週日曜・ほか不定休あり

ランチはもちろん、夜のお食事、仕出しもお気軽に！
大阪屋
<問合せ先>
お食事・仕出し 大阪屋 ☎ 0790-72-0070
営業時間／昼11:00〜14:00(L.O.13:00) 夜事前予約制
定休日／毎週木曜 住所／兵庫県宍粟市一宮町安積1350-1

■ 尼崎市・朴ゆりこさま

- 山崎町・福岡一志さま
- 姫路市・永浜雅絵さま
- たまちゃん豆腐　平瀬豆腐店さま
- 波賀町・朴瞳さま

2023 Spring
SHIN TORANEKOKEN
OPEN

本誌「虎猫思想」と
融合

もっと注文の多い喫茶店、
「シン・トラネコケン」始まる。

店内・メニューも、一新
誌面から飛び出した
メディア型ギャラリーへ
進化

虎猫思想 Vol.5

宍粟の思想を伝えるローカルマガジン

発行日 2022年12月22日
発行 有限会社FusionFactory
編集 虎猫編集室

兵庫県宍粟市千種町七野359
TEL 050-8882-4359（虎猫編集室）

Toraneko_Shiso Vol.4
Edit&Writing Mica Mihara Photo&design Keita Yamada

価格0円
本誌記載内容の無断転載はご遠慮ください。

虎猫編集室
Instagram

にゃ太郎コラム

生きとし生きるもの、みにゃ美しい。

今回のテーマは「食べるは美しい」。そこで、美しいという概念を猫なりに考えてみました。太陽の光と清らかな水、透き通った空気に包まれ、時には風雪の中で、じっくりと次の季節を待ち、繰り返しながら時代を受け継いでいく。食物も、それを育む自然も、人も、猫も。そうやって懸命に生命を紡ぎ、使命を全うするものを、美しいというのだと思います。

今回の表紙猫モデルは、我が編集室のてんちゃん。てんちゃんは、とっても高価な猫種なのですが、コロナで買い手がつかずに、編集室に流れ着きました。流浪猫てんちゃんは、それでも気高く、たくましく、そしてふさふさです。

何が起こるかわからにゃいのがニャン生。どんな時もその境遇にくじけたりそれたりしなければ、それが美しさにつながると、てんちゃんを見ていると感じます。2023年も美しい年に。