

魚津で暮らす女性の
ライフスタイル mook

ウ オ ヴ と ワ タ シ



2018
Winter

3

第3号

魚津で暮らすということ。
女性であるということ。
やりたいこと。
夢。

誰かと話すことなどで気づくことがある。

Love, Uozu.



匠のおせすし



今回、魚津でおせすし作り体験を行っているグループ「里のすし」の加工場を訪れた。「里のすし」は、魚津地場産直売俱楽部「おいで安」のメンバーで構成され、おせすしの製造・販売を手がけている。午後7時すぎ、準備を進めるお母さんたちにぎやかな声が加工場に響く。

長年培った技が光る

お米は全て魚津産コシヒカリを使用。手際良く大きな木枠に酢をぬり、酢飯を詰めていく。今回は取材のために全員参加していただいたが、いつもは3人で作るそうだ。「酢飯を計るひと1人、詰めていくひと2人。慣れたら朝飯前！」と笑顔の皆さん。間にはさむサバは、こだわりの関サバ。焼いてから3時間以上甘酢に漬け、酢飯にのせる直前に酢をしぶる。「あんまりしぶりすぎてもダメ。カリカリにしたら味が無いが（無くなる）なるからね。のせる時もサバをたくさん敷き詰めすぎるご飯が割れてくるから、バラバラっとね」。長年培った匠の技だ。さらに酢飯を敷き詰め、一番上のせるのは定番ののりのほかに、手作りしたミョウガの甘酢漬けと山椒の葉。色鮮やかなミョウガのピンク色が白いご飯に映える。山椒の葉は、柔らかい時期のものを冷凍保存し、一年中味わえるよう工夫している。それを何層か重ねて、木枠いっぱいになった酢飯に上蓋をのせ、重石を置いて押したら完成だ。

働くということ

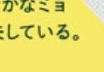
普段は畑で野菜を作り、スーパーなどで販売している。新鮮さはもちろんのこと、生産者の顔が見える野菜は、安心を求めて購入するお客様も多い。「おいで安」は農家の女性が作った野菜を販売するグループで、

女性だけのグループとしては県内初だったという。「今はお客様と顔なじみになって『何持ってきてたん?』って聞かれるから、おかしいもん持っていないから」とほがらかに笑う。ご家族の反応はどうか尋ねると「応援してくれますよ。やっぱり家族の理解なんかにゃね。楽しいですよ」。家族の支えがあってこそ、美味しい野菜とおせすしだ。

アレンジおせすし

昔は人が集まる時によく作っていたおせすしだが、今は家庭で作られる機会も減ってしまった。そこで、※SODOメンバーで現代風にアレンジした簡単おせすしを考えしようと思っていることを伝えると「でかけるちゃ!子どものおやつとしても食べられるような、サンドイッチ感覚で何でも入れてみられ!」と背中を押していだいた。

"Sato no Sushi" member



魚津の地域食としてなじみのある「おせすし」は、昔から冠婚葬祭のおもてなし料理として作られてきた。酢飯の間に酢漬けにした焼きサバのほぐし身をはさみ、上にのりをのせる。それを押ししたものが「おせすし」だ。見た目はシンプルな白黒の直方体だが、初めて食べる人は見た目と味のギャップに驚くそうだ。

皆に愛されるその味には、地域や各家庭で受け継がれてきた郷土料理としての深い歴史がある。

おせすしの始まりは、その昔「魚ごはん」といって、ご飯の間に魚をはさんで食べる習慣からきていた。日持ちするよう酢を足して作られるようになり、現在のおせすしへと変化していった。魚はサバだけでなく、フクラギ⁽¹⁾、マス、ミギス⁽²⁾など、その時に獲れる魚を使って作られた。どんな魚でも作ることができるのは、獲れる魚の種類が豊富な魚津ならではである。

女性の手から手へと伝わってきた、どこか懐かしい味。今回は、様々な角度からおせすしの魅力に迫る。

⁽¹⁾ ブリの若魚で800g~1kgの魚のこと。北陸で主に呼ばれている。⁽²⁾ ニギスのこと。富山県で主に呼ばれている。



マヨネーズ+砂糖少々、甘酢でも◎
ツナ缶の油をよく切るのがコツ！



コーンは酢飯に混せて。ベーコンは
みじん切り→レンチンして挟む



市販の鮭フレークを挟むだけ！
缶詰や瓶を重しにするとラク



青じそは細かく切って。
サケは多めがオススメ！



ひなまつりに
ぴったりのおせ
すし。切り口が
キレイなおせす
しならではの彩
り映え！

錦糸卵、絹さや、ゆでえびを
層にして挟む

インスタ映え
おせすし
つくってみました

撮影 ワンポイント アドバイス

自然光を機から取り入れる形
のポジションをとくまじょう。
レースなどのカーテンを一枚
引いて撮影するとなお良し！

#おせすしで
Instagramへ投稿！



のりアート



市販のおせすしを裏がえしにして、のりアートをのせる。おせすしを一口サイズに切り
のりを顔文字に切り抜いてのせた「マイクロおせすし」のほか、好きなカタチで試してみて！



時短卵そぼろ=落き卵をレンチンし、
細かく切って出来上がり♪

牛乳パックと
すし酢を使った
カンタンおせすしです。

Let's make おせすし



魚津の
ソウルフードが
家庭でも？！

持ち歩きしやすく食べやすいので、おにぎりやサンドイッチの代わりとして、お弁当やランチで楽しめます。

具材を変えたり、ご飯に味をつけたりとアレンジは無限大♪

ホームパーティーやハレの日の一品としてもオススメ。ぜひお試しあれ！

つくりかた

1 牛乳パック2個に、それぞれ酢
飯を1/4ずつ入れ、軽くならす



2 さばを半量ずつ入れ、残りの
酢飯をのせる



3 表面をならし、のりをのせる



4 牛乳パックにしいたラップで
寿司全体をくるみ、空の牛乳
パックをはめて力いっぱい
ぎゅっと押す



5 重しをのせ、30分以上しめて
できあがり！



ワンポイント アドバイス

■甘めのすし飯がお好きな方は、味見をしてすし酢に砂糖を足してください。■2時間以上おくと、全体に味が
なじみさらに美味しくなります。■牛乳パック以外に、底が平らで2個がピッタリ重なる容器で代用できます。

カンタン おせすし

2人前 [2個分]



用意するもの

- 空の牛乳パックを4本用意。
底から約1/3の長さでカットし、
大きめに切ったラップをしく
- のり 7センチ角
2枚
- ごはん 1合
すし酢 大さじ3
- 焼さば 1枚
すし酢 大さじ1
- 硬めに炊いてすし酢を混ぜる
●あら熱をとる

飛世 裕香さん

1977年生まれ
魚津市出身

自然環境について考えるためには、そこには住む人が毎日見る庭を通じて、意識を変えていきたい。それが彼女の『庭づくりのしごと』。

造園業へのトビラ

人にとって一番身近な存在である庭という切り口から、自然の大切さを伝えたい。女性だからできることが、ここにある。

黒部市内にあるスタイリッシュな住宅街。飛世さんが手入れをしている庭園がそこにある、という情報を得たSODO取材班が現場へ着いたところ、すでに彼女は作業をしていました。ほがらかな笑顔で「こんにちは」とこたえてくれたその一方で、枝を切る彼女のまなざしは、とても真剣だ。

飛世さんが造園業の世界に飛び込むことになったきっかけは、高校時代に出会った「沈默の春（レイチエル・カーソン著）」という環境問題に関する本だった。大学卒業を機に、地元で「庭」という切り口から自然環境



の大切さを伝えたいと思い、造園業に就くことを決めた。現在は県内の造園会社で働いている。「庭」というのは人にとって一番身近な自然。庭を通して一人ひとりの意識を変えていくことで環境問題をなんとかしたい。夢を語る飛世さんの目には強い意志を感じられた。「うちの会社では女性だからできることをやってほしい」という入社時の社長の言葉も、飛世さんの背中を押してくれる力の一つかつだったのだろう。

丁寧に聞き、その人に寄り添った提案を心がける飛世さんのスタイルがそこにある。

庭は生き物

飛世さんの庭ごとにには、自然に対する強い思いが根底にある。「虫などの生き物と一緒に、庭は成長していくます。虫を殺したり、草を枯らすために使われる薬は、人間にも優しいものではないと農薬散布をしていて感じました。虫を完全に排除す



▼庭音が手入れを行っているパッシブタウン【富山県黒部市】

るのではなく、うまく共存する方法もあるということ。

雑草という名前の草はなく、そう呼ばれているヨモギやドクダミなどは、昔から日本人の暮らしの中で上手に利用されていました。虫を育むことで、この庭ごとを通して伝えていきたいと思っています」。

オーガニックガーデンの魅力を広めたいという思いから、ワークショップなども開催している。そんな活動の中心となっているのが、飛世さ

ん自身が社内ブランドとして立ち上げた「庭音（にわのね）」だ。造園業に対するとつつきにくいイメージを払拭するため9年前にスタートした。立ち上げ当初は、一人だけの活動だった。チラシを自分で作ったり、ホームページで情報発信したりと、手探り状態で試行錯誤を繰り返した。今では、5人の女性社員が所属して

憧れのガーデニングライフを楽しむ方が時間がない、やり方が分からぬという人々へのサービスを中心としている。見た目の仕上がりだけでなく、お客様とのコミュニケーションを大切にし、庭のお手入れや出張ガーデニングレッスンなど、様々

毎日の暮らしを丁寧にしたいという思いの先に、庭という選択肢もあります。私たちはその思いを胸に、サボートしていく存在として、庭を育んでいく。小柄な飛世さんだが、とても頼もしく大きく感じた。

日々指す姿に近づいていると思います。

日々指す姿に近づいています。そんな中でも、自分らしいやり方を目指したいと願い少しずつ進んでいく。迷いはいつでもついてくる。そんな中でも、自分らしいやり方を目指したいと願い少しずつ進んでいく。小柄な飛世さんが、とても頼もしく大きく感じた。

日々指す姿に近づいています。そんな中でも、自分らしいやり方を目指したいと願い少しずつ進んでいく。迷いはいつでもついてくる。そんな中でも、自分らしいやり方を目指したいと願い少しずつ進んでいく。小柄な飛世さんが、とても頼もしく大きく感じた。



▲インスピレーションの元となるガーデンノート

魚津での暮らし



▼やさしい所作で手入れを行う飛世さん

魚津生まれの魚津育ちの飛世さん。高校卒業後、県外の大学に進学したが、その時から富山には戻ると決めた。「昔から家から見える観覧車、田園風景が好きでした。今は宅地造成が進み、少し寂しくくらいです」。

最近のお気に入りの景色は魚津インターから海へ向かって見下ろす景色。学生の時は気づかなかつたが、地元に戻りそのまま美しさを改めて知つた。

飛世さんは同じチームの後輩との会話も大切にしている。「どうしたらもっといいサービスが提供できるのか、後輩たちと意識を共有することの大切さを年々感じています。悩むこともあります、少しづつ自分がな希望にこたえるよう心がけている。

29歳の時に結婚し、現在は魚津市内に新居を構え、暮らしている。「夫は県外出身なので、私が気づかない前でないことがわかり、魚津の良さを改めて感じました」。

「魚津を含め、新川地域でも庭のある豊かな暮らしをもっと広めたい、

庭を通じて地域に貢献したい」というのが今の目標でもあり、夢です！」。

そんな飛世さんの今後の活躍から目

が離せない。

は涼を求めて川へ、海へは夕日を眺めに。秋のクルミ拾いは最近知った楽しみの一つ。そんな魚津の暮らしを夫婦で楽しんでいます」生まれ育った魚津で、自分らしく楽しく愛情いっぱいに暮らしている飛世さんの笑顔は、優しさで満ちている。

魚津市から30キロほど離れた富山市まで通勤している飛世さんが、最近は、週に一回程度の在宅勤務制度も取り入れてもらい、自宅で仕事をする機会も増えたという。

「魚津を含め、新川地域でも庭のある豊かな暮らしをもっと広めたい、庭を通じて地域に貢献したい」というのが今の目標でもあり、夢です！」。

そんな飛世さんの今後の活躍から目

飛世さんへのお問い合わせ

庭
音
にわのね

〒939-8253 富山県富山市新保271
tel.070-6453-9131【庭音スタッフ直通】

Facebook「庭音」
ホームページ www.niwanone.jp

庭の設計からお手入れのサポートまで承っております。庭のことや植物のことなどお気軽にご相談ください。

PROJECT

※SODO ミッション・レポート

「魚津のいいとこ・いいものを伝えたい」。「自慢のライフスタイルがある」。

「お気に入りのお店を紹介したい」。

「魚津での暮らしを満喫している女性を紹介したい」。

魚津のとておきの情報を、私たち ※SODO に教えてください。

※SODOとは? *What's Kome sodo*

いま、若い女性の人口減少への対応が魚津市の大きな課題となっています。そんな中、2016年10月に新しいプロジェクト・チームを結成。その名は「※sodo(コメソウドウ)」。魚津は米騒動発祥の地。生活を守りたいと奮起し、行動を起こした女性たちの歴史が刻まれたこの地で、私たちにもできることをやってみようとの想いから命名し、活動しています。

魚津で暮らすことを決めた私たち。魚津で活躍している女性やいろいろなコトを知るたび、前よりもっと魚津を好きになっています。私たちはこれから、少しずつですが自分たちでできることを探して、この想いを発信していきます。



お問い合わせ先

※SODO事務局

魚津市役所2F 地域協働課 女性活躍社会推進室

TEL.0765-23-1131

[E-MAIL] chiiki-kyodo@city.uozu.lg.jp

次号は2018年夏頃の発行を予定しております。

お楽しみに♪

※SODOから
今回の「ウォワタ」でひとつこと。

まっしろな雪で覆われた魚津。
とても寒いけど涼としています。

表紙は魚津総合公園。
裏表紙は水族館屋上から撮影しました。
魚津の四季を感じてみてください。

ウォワタ

第3号

発行日 2018年2月28日

編集・デザイン ホリデザイン制作室

発行 魚津市 地域協働課 女性活躍社会推進室

〒937-8555 富山県魚津市駅遊堂1-10-1

T E L 0765-23-1131

F A X 0765-23-1051

E-MAIL chiiki-kyodo@city.uozu.lg.jp

写真 鬼塚仁奈 [tete studio works]

表紙モデル ※SODO

フードコーディネーター 大島恵

企画 ※SODO

©本紙の無断転載、複製を禁じます。
©2018 ※SODO All Rights Reserved.



「UO! JAZZ FESTIVAL 2017」にブース出店しました。

2017.8.5 SAT 15:00-19:30 @海の駅蜃気楼「風の地平線」モニュメント前

毎年、魚津市で開催される「じゃんとこい うおづ祭り」。

今年初めて開催された「UO!(うお)JAZZ FESTIVAL」に、※SODOとしてブース出店をしました。

「ウォワタ」とワタシの配布や、メンバーによる作品販売を通じて

訪れた人々とお話ししたりととても楽しい時間を過ごしました。

お立ち寄りいただいた皆様、ありがとうございました。



魚津で暮らす女性を増やそう!

この冊子を、お子様やご友人など
女性におすすめしてくださいませんか?

魚津市は近年、若者、特に20・30代の女性の人口が減ってきています。

この冊子では、魚津で暮らす女性に関する「ヒト」「モノ」「コト」を取り上げています。

Uターンを考えている方、魚津への移住を考えている方。

進学や就職で魚津を離れるかどうか迷っている方、など。

この冊子を通じて、より多くの方々に

魚津で生活する魅力を感じてほしいと願っております。