

もりふれ倶楽部通信 NO.75

田舎の贅沢を楽しむことを知り、

しまねの山村生活を楽しみたい！

田舎の贅沢を楽しむことを知り、

都会からしまねの山村を訪ねることを楽しみたい！

田舎の贅沢を楽しむことを知り、

地球で生かされていることを感謝したい！



※2006年の森の誕生日と同日開催の里山自然塾の様子です。

あれから20年、もりふれ倶楽部では様々な形の「田舎の贅沢」をクローズアップしてきました。この写真のイベントに立ち会ったメンバーは、現在では、わずかに残るばかりです。

しかし、これと同様、いや、さらに進化して、たくさんの「田舎の贅沢」が今もクローズアップされ続けています！2026年も楽しみつくしましょう！

田舎のぜいたくを享受しよう！

NPO 法人もりふれ倶楽部 理事 佐藤仁志

1, はじめに

事務局長の野田さんから、私がときどき口にする『田舎のぜいたく』について書いてくれと仰せつかったので、以下に思いつくまま書き記してみる。

私が思っている『田舎のぜいたく』とは、田舎である島根県の自然のぜいたくさの享受のことであり、それは東京で生活した大学時代と、県職員を少し早めに退職し東京で過ごした約 6 年間の経験の中でつくづく感じたことである。特に、公益財団法人日本野鳥の会で理事長兼副会長として過ごした時に強く感じた。学生時代の 4 年間はずっと東京暮らしでほとんど行き来はなかったが、退職後の 6 年間は東京と島根とが半々の 2 拠点生活であったため、都会と田舎のよい面とそうでない面がより強く感じられた。その後、島根で暮らすようになってからは、『田舎のぜいたく』についてますます強く思うようになり、時々口にするようになってきたのである。

2, 「ざまあみろ」の強がり？

私は学生時代に造園学を専攻し、はじめて学問に興味を持ったと思う。「造園」という学問は、『日本庭園から都市計画まで』とその範疇が広い間（はざま）の学問であったことも興味を引かれた要因の一つであった。それまでに経験したことのないほど自主的な形で勉学に励んだり、クラブ活動にも精を出した。クラブ活動はマンドリンクラブに所属し、4 年間マンドリンを弾いていた。4 年生の時には松江市（県民会館）と出雲市（出雲市体育館）で演奏旅行を行い、マンドリンオーケストラの指揮者として舞台に立った。この他、暇を見て中学生時代から親しんでいたアルトサクソで大学のジャズバンド（フルバンド）に参加し、ダンスパーティーの伴奏などもやっていた。

学生生活を満喫してきた中で、いざ卒業を迎える時期となり、就職についてどうしようかと本気で考えざるをえない瞬間を迎えた時、ほぼ決まっていた名古屋の農業高校での造園の先生の職を断って、島根に帰る決断をした。島根に帰ると決断した時に考えたことは、学生時代に得られていた強い刺激や豊富な情報などが田舎では得られなくなることであった。



▲20代の時に挑戦した登り窯

この時考えたのが、「ざまあみろ」の志向である。都会で暮らしている友人たちに、田舎ではこんなすごいことができるんだ「ざまあみろ！」といった負け惜しみに近い志向を思いついたのである。そこで浮かんできたのが、焼き物（陶芸）や野鳥観察、山菜、自然探究など、田舎ならではの活動であった。一例をあげれば、焼き物については島根に帰ってから陶芸教室に通うなどをしていろいろな学び、ついには自宅に登り窯を夜なべしてほとんど一人で築きあげた。薪を燃やして還元ぎみの



▲登り窯で焼き上げた茶碗や徳利

黒い煙をもうもうと上げながら一昼夜以上をかけて窯焚きをした。多くの茶碗や酒器などの作品をつくり、25歳の時の結婚式の引き出物には自作の茶碗を進呈した。最も、茶碗を入れる桐の箱が高価であったが…。もうもうと黒い煙を上げながらの釜焚き、これこそ都会では絶対にできない田舎のぜいたくだ、ざまあみろとひそかに粋がった時期もあった。

3、島根の自然度は東京より低い！

「島根の自然度は東京より低い!？」と言ってもピンとくる人は多くないであろう。このことを知ったのは、島根に帰ってから数年たった頃である。そのころ環境庁ができ、初めての試みとして緑の国勢調査と呼ばれる全国一斉の自然環境調査が実施された。私は県庁でその業務の担当を担っており、植生図の作成や動植物調査・河川湖沼調査などを、島根大学の専門の先生や地域の研究者のみなさんと共に作業に当たった。この時作製した現存植生図は、約半世紀経った今でも広く使われている。島根県の植生図にはかなりの自信を持っている。それは、植林地や竹林などの位置の正確さである。当時作成した植生図は5万分の1の地形図に専門家の先生たちが遠くから眺めて植生を落とし込んでいくといった原始的な手法による作成であった。しかし、島根の山は結構複雑でなかなか正確な落とし込みが難しいのが現状であった。そこで、植林地や竹林などについては林業サイドで5千分の1の精度で作製されていた森林調査の結果を参考にするといった手法を思いついた。たぶん全国で初めて行った手法であり、その制度は抜群で今でも県境付近を隣県と見比べてもらえればそのち密さの違いがよく分かると思う。

話が少しずれてしまったが、この環境庁(当時)の一連の調査により全国の現在の植生状況が分かる現存植生図が5万分の1のスケールで出そろったのである。「現存植生図」の作成と並行して、国の方で人間が自然に手を加える以前の植生状況である「潜在自然植生図」も作成された。そのような作業の中で、植生自然度の調査が行われ、全国の植生自然度が数値や地図で明らかとなった。あまり聞きなれないであろう「植生自然度」とは、人間の開発行為によって自然がどの程度改変されているかを、現在の植生の状態(人為的影響の度合い)によって10段階に区分して示したものである。値が小さいほど人為的な影響が大きく、大きいほど自然のままの状態を表しており、原生林など人の手がほとんど入っていない自然を自然度10とし、市街地や造成地などは自然度1として評価されている。この中で植林地は6とされ、

以前伐採され切り株から萌芽するなどして自然に木が生い茂った山(二次林)は7と8、ほとんど手つかずの自然の植生は9と10とされた。二次林の中でも自然植生に近いもの(以前は伐採されたが長い年月の中で植生が回復し自然状態に近い山となったもの)は植生自然度が8であるので、私たちが山に登っていい自然がよく残っている山だと思うような植生の多くはこの区分とされている。例えば、大万木山のブナ林などは、自然度8である。そこで、自然度8~10の植生を現存植生図から読み取って、その面積を県土面積で割った数値を出すことができるよ

島根県の植生自然度

植生自然度	植生区分	全国	九州	東京	島根	備考
10	自然草原、風衝草原、ヨシ原、海岸植生など	1.1	0.6	2.1	0.1	自然草地
9	ブナ林、シイ・カシ林等の自然林	18.2	8.7	6.6	0.9	自然林
8	ブナ・ミズナラ等の二次林で自然林に近いもの	5.4	11.4	4.7	8.0	自然林に近い二次林
7	アカマツやコナラなどの二次林、竹林	19.1	6.5	9.3	45.4	二次林
6	スギ・ヒノキなどの植林地	24.7	37.3	18.0	23.6	植林地
5	スキヤササなどの背の高い二次草原	1.6	2.5	1.4	0.3	背の高い二次草原
4	伐採跡地やシバ草原など背の低い二次草原	1.6	0.9	1.7	0.4	背の高い二次低い
3	果樹園、畑地等の農耕地	1.8	3.9	0.8	0.6	果樹園等の農耕地
2	水田、畑地、緑の多い住宅地	20.9	23.4	12.2	15.9	水田、畑地
1	市街地、造成地など	4.0	4.2	37.7	1.1	市街地、造成地

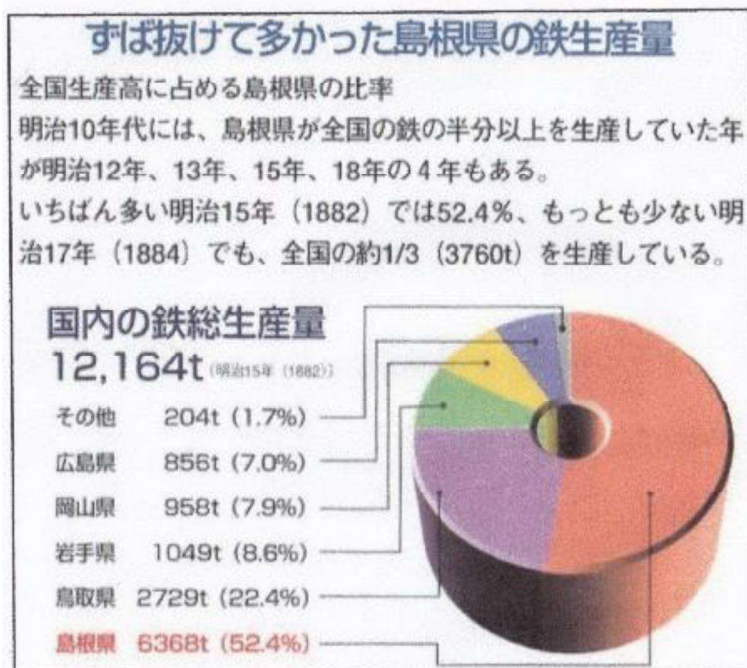
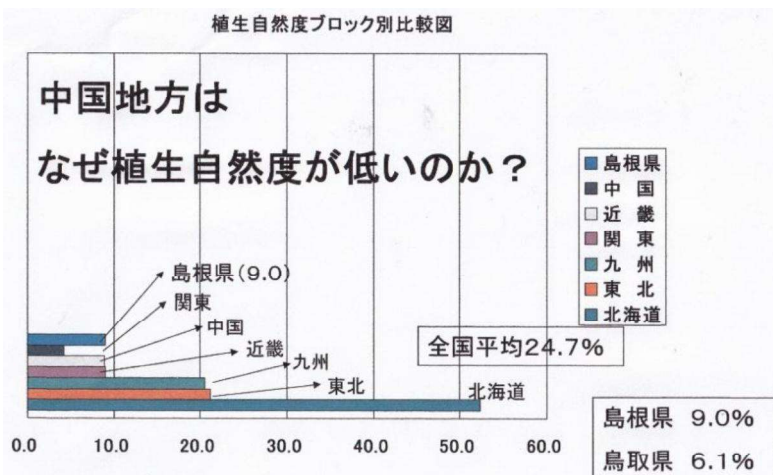
うになった。その結果、島根県は9.0%、東京都が13.4%という結果となり、なんと島根県は東京都より8~10の植生自然度の比率が低いことが分かったのである。(植生自然度表参照) *括弧内が8~10の合計数値)

4、「優れた自然」と「豊かな自然」

(1) なぜ低いのか？

島根県民の多くは、「島根県が東京都より自然度が低い」と言っても信じないであろう。しかし、れっきとした事実である。県内の山林の多くは、もともと生えていた木を切った後に再生した林(二次林)がほとんどで、その多くは植生自然度は7と判定される植生である。同じ二次林でも、一度伐採した後長い年月放置され自然の森のように見える森(自然度8)は決して多くはない。中国地方の山は標高が千メートル前後とあまり高くない準平原山地となっている。このような山は人の出入りがしやすく、そこではたたら製鉄で使う炭の生産が長年続けられてきたのである。一般的には1カ所のたたら場には2カ所の大鍛場があり、1カ所のたたら場で使用される炭は1,000トン、2カ所の大鍛冶場で計300トン、合計1,300トンが必要と言われている。1トンの炭を得るためには0.1haの山林が必要であるので、1,300トンの炭を得るためには山林130haが必要となる。この面積は、大根島(旧八束町)が5年間で消滅する大きさであり、1カ所でこの量である。そのたたら場が、中国山地一帯に何か所もあったわけであり、多くの森林が木炭の作成のために伐採された。その結果、二次林の率が圧倒的に高くなっているというわけである。

一方、東京都には自然の豊かな小笠原などの島々や、秩父の山岳地帯なども含まれており、それぞれの自然度面積を県土の面積で割った数値が植生自然度の数値であり、その内優れた自然と考えられる自然度8~10を合わせた数値は、東京都が13.4%、島根県が9.0%ということになるのである。この自然度の低さは、中国地方全体でいえることであり、島根県は中国地方の中では最も高い(自然が多く残っている)が、全国平均24.7%に比べると島根県は9.0パーセントであり圧倒的に低い状況となっている。



(2)「優れた自然」と「豊かな自然」

島根県には自然に近い状態の植生はあまり残っておらず、東京都よりもパーセンテージが低いということとは、残された「優れた自然」の地域は厳正に保全していかなければならないことは明らかである。その上で、この数値の低さを卑下することはない。島根県の自然度7の数値を見てほしい。45.4%と全国平均の19.1%を大きく上回っていることが分かるであろう。私たちがいつも見慣れているコナラやアカマツ林（最近ではマツ枯れによりスダジイ林などに移行）を中心とした二次林が、この自然度7のエリアとなる。島根県の山林率は78%であり、全国で4位の森林に覆われた県である。その森林の多くはコナラやスダジイなどの二次林であり、植林地（23.6%）の倍近くとなっている。これを「豊かな自然」と呼べば、身近な森で自然にふれたり利用することのできる自然はまことに豊かであることにあらためて気づくであろう。

5. 次々と分かってきた島根の自然のすばらしさ

島根県は、このように身近に豊かな自然があふれている県である。その豊かな自然は、山も川も湖も海も身近にある豊かな自然であり、この豊かな自然を享受しない手はない。私は三瓶山の北の原にあるキャンプ場の整備や管理に携わってきたことがあるが、お客さんの中には海水浴を目的に三瓶山でキャンプするという人が結構多かったことに驚かされた。たぶん、島根県人では「三瓶山で海水浴」といった発想をする人はほとんどいないと思うが、広島県からくる人たちからすれば、昼はすぐ近くの日本海で海水浴を楽しみ、夜は涼しくて安価な三瓶山のキャンプ場で過ごすということのメリットは当たり前のことであり、そうなんだとあらためて気づかされたことがあった。

もう一つ例を挙げれば、花見のぜいたくがある。このことに気がついたのは、東京で生活する中で上野公園に友人たちと花見に出かけた時である。砂埃が立つほど多くの人たちが歩いている中で、苦勞して場所取りをして持ち込んだ食事を楽しんでいるファミリーや団体客の光景を見た時、島根のことを思い出した。島根であればもっと静かできれいな空気の中で、隣との間隔も十分にとりながらゆっくりと花見を楽しむことができるのに…とつくづく思ったことがある。

他にも野鳥観察や山菜・薬草、魚介類、自然の材料を使ったものづくりなどなど、あげればきりが無い。



▲上野公園の花見風景



▲やっと確保できたファミリーの場所はゴミ集積場の隣

6. 身近で豊かな自然の活用・享受を

自然度の高い原生的な優れた自然がいくらあっても、遠く離れた山奥などにあってはなかなか親しむことができない。それに比べ身近な場所に豊かにある自然は利活用しやすく、その豊かな自然を享受せねばもったいないことは共感いただけることと思う。しかし、島根県で生活している県民の多くは、そのような発想や行動をしていないように思う。

そこで、みなさんに何とかそのあたりを理解していただき、「田舎のぜいたく」を満喫していただきたいと思い、自然観察会や各種のイベントの中でその普及に尽力してきたつもりである。例えば、島根県で初めて行った自然観察会の開催や、公益財団法人日本自然保護協会の自然観察指導員として観察会の指導、自然観察指導員や島根県森林インストラクターの養成などに長く携わってきた。



▲豊かな自然に親しむ自然観察会



▲子供たちに自然のすばらしさを伝える

私が実践している「田舎のぜいたく」の一部について紹介してみよう。その一つは山菜やキノコの利活用である。今から数10年前まで島根県を含む西日本は、東日本例えば東北や信州などの地域に比べると山菜文化やキノコ文化が極めて劣っていた。今ではタラの芽は多くの県民が知る代表的な山の幸であるが、私が高校生の頃には全く見向きもされていなかった。幸いにも高校生の頃生物クラブに所属しておりキャンプ活動などを通じて山菜についていろいろ学んでいたこともあり、タラの芽やコシアブラなどは誰も見向きもしない中で採り放題であった。最近では山菜教室を時々開催し、田舎ならではの山菜の楽しみ方を伝えるようにしている。山菜教室でいつもみなさんに問いかけるのは、なぜ山菜に興味をもってここに参加したの？ということである。回答の多くが健康に良さそうだからといったものである。現代のみなさんは、山菜と言えば天ぷらという志向がほとんどである。健康によさそうとの関係をよくよく考えてみると、180度前後の高温の油で処理したてんぷら料理では、山菜の持つ成分などはどうなるのかを考えてみればよく分かると思うが、かなりの成分が喪失してしまう可能性が高い。そこで私がおすすめする食べ方としては、まず山菜サラダ、次にしゃぶしゃぶ、そしておひたし、最後が天ぷらである。もちろん天ぷらはとてもおいしいのでそれを否定する



▲山菜サラダ：みなさんにとっても好評である

わけではないが、できるだけ野生の山菜の成分が残るような食べ方をお勧めしている。例えば、山菜サラダであるが、あくのある山菜はサラダには向かない。あくがほとんどない野草は多くはないが、私がよく利用するのはヤブカンゾウ、シャク、ハナウド、オオバギボウシ、タンポポ類などで、スマレの花なども彩に添えることがよくある。

もう一つ、『薬草抹茶』について紹介しよう。私の車の中には通常抹茶セットを積んでおり、ときたま飲み会の最後などに抹茶を楽しむことがある。薬草抹茶の思い付きは、あるお宅にお邪魔した折に抹茶の話が話題となったことがある。その時にはあいにく抹茶が切れていたため、たまたま車に積んでいた薬草の粉末を抹茶の代用に使ってみようということになり、それを実践してみたのが始まりである。実際にたててみると、泡立ちは抹茶ほどではなかったが色合いなどは抹茶に近いものであった。それ以上に薬草抹茶に注目したのは、島根県の産業技術センターなどの研究者が行った薬草の試験研究のの中に、アカメガシワの粉末を熱湯でとかし服用試験をしたところ、美肌効果や抗酸化作用などの薬効が確認されたとの学術報告書（小池田他、2007）があり、それを読んでいたからである。その報告書には、平均年齢40.5歳の女性11名に1日2回1gのアカメガシワの葉の粉末を8週間服用してもらい詳細な試験を行ったところ、アカメガシワはダイエット効果とキメ改善・美肌効果を有する安全性の高いサプリメントであることが実証されたと記されていた。アカメガシワの樹皮は生薬として古くから知られており、733年に編纂された出雲国風土記にも「比佐木」として記されている。出雲国風土記には115種（近縁種を含めると180種）の植物が記載されており、その多くが薬草であることが知られている。因幡の白兔伝説に登場するガマの穂の花粉には止血作用があることが知られており、この処置が日本で初めての医療行為だとする人もいる。



▲薬草抹茶実習の様子：出雲西高等学校

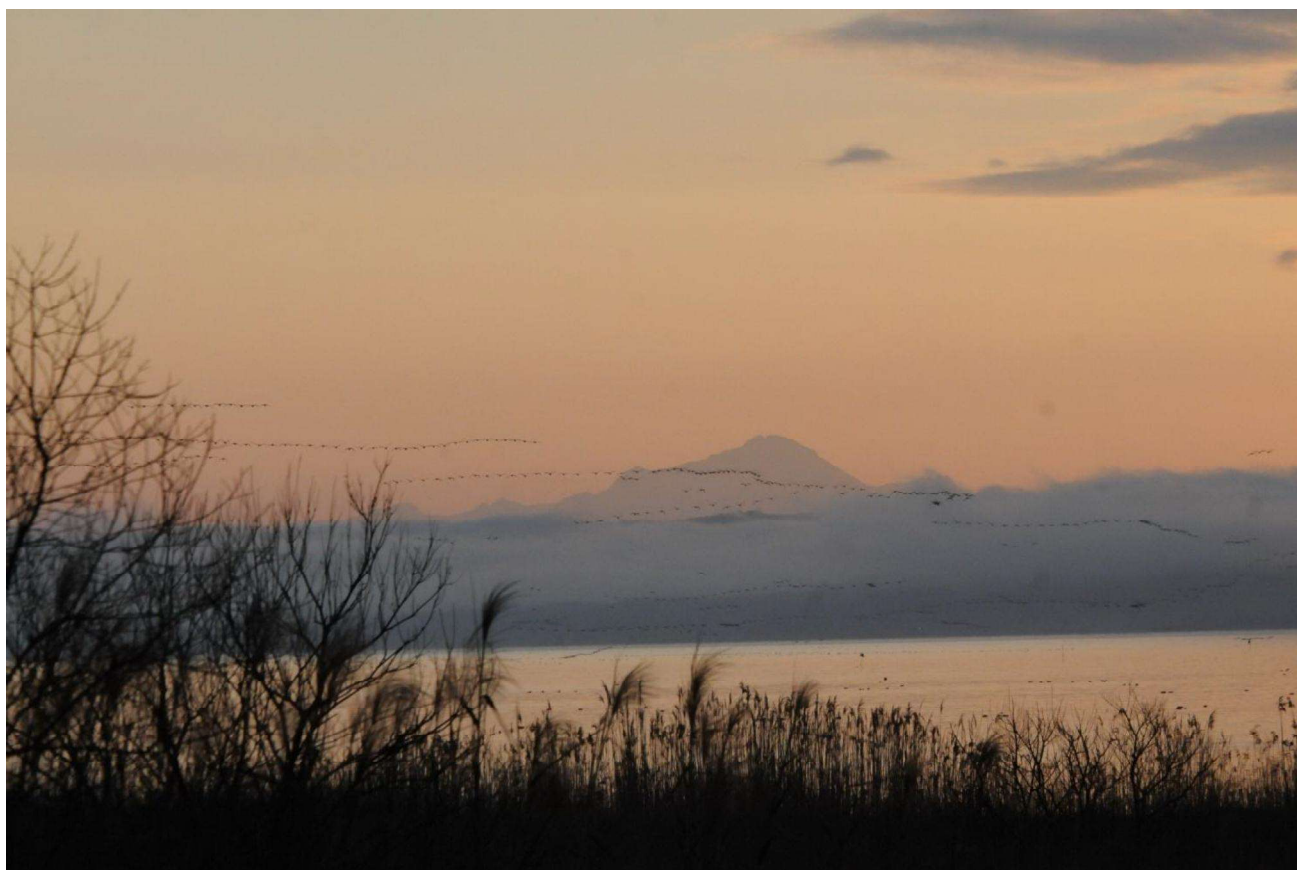
アカメガシワは、伐採跡地などに最初に出現する先駆植物で、田舎の道路わきなどどこにでも生育している最も身近な樹木である。その葉の粉末が驚くほどのダイエット効果や美肌効果があり、それも安全なサプリメントになるとなれば、利用しない手はない。島根県の試験研究機関が中心となって研究し効果を確認したもので、県が特許をもっている。出雲市の商工会議所が薬草に注目し各種の活動を行ったことがあるが、残念なことに今では尻すぼみになってしまった。健康寿命が注目され、県や市町村ではその引き延ばしに躍起になっている。また、地域の特性を生かした地域おこしや美肌県で売り出そうとしている中にもかかわらず、県としての一丸となった取り組みは見えてこない。まことに残念なことである。そのような中で、ささやかではあるが地域の活性化に少しでも寄与できればと、機会あるごとにみなさんに薬草抹茶をはじめとする薬草の普及・活用を呼び掛けているところである。

7, おわりに

以上、田舎のぜいたくの享受について述べてきたが、紹介したものはほんの一部である。西日本最大級の野鳥の生息地であることや、フナ刺しを中心とした『宍道湖新七珍』の提唱など、あげればきりが無い。みなさんと一緒に、島根県の豊かな自然が与えてくれるかけがえのない贈り物を享受し、田舎のぜいたくを満喫し豊かな田舎暮らしを送りたいものである。



▲出雲平野の民家の前から飛び立つ天然記念物ヒシクイの群れ



▲マガンのモーニングフライト：日の出頃宍道湖の湖心部でねぐらをとっていた3千羽以上のマガンたちが、鉤になり竿になりながら編隊飛行で次々と出雲平野の水田にむけて頭上を低空で飛んでいく。宍道湖西岸の斐伊川河口部で、西日本で唯一みられる光景だ。しかし、この素晴らしい光景を、ほとんどの島根県人は知らないし享受していない。一方では、高額の料金を払って東京から探鳥ツアーでわざわざ来雲する人も少なくない。日曜日などは、20台近い県外ナンバーの車が野鳥を求めて走り回っているのに…。もったいない！