

伊豆の食堂

伊豆沼を知る



知る。

宮城県北部に広がる伊豆沼は、季節によって違う美しい風と、多様な生態系を誇る場所です。冬には無数の渡り鳥が伊豆沼を訪れ、夏には一面に蓮の花が咲き誇ります。

しかし、この地の魅力は、それだけではありません。そこに生きる植物や動物、人々の暮らしと歴史、それは人間と生き物が共存してきた証です。

ここからは、伊豆沼の豊かな自然環境、そして地域の人々との深いつながりを紹介します。伊豆沼の豊かさを知る旅へ出かけましょう。





岩松 二夫さん

幼少期を伊豆沼で過ごす。仕事で10～20年離れるも現在は伊豆沼に戻り生活。

—伝承する機会を作らないとだめですね、
地域のこういうのは決して普通
じゃないんだよって。

幼少期、伊豆沼での生活
—幼少期はどのように過ごされていま
したか？

ほとんど伊豆沼で遊んだことしかない
よね。生活の場であり遊びの場であ
り、大まかに言えば、なんでもかんで
も伊豆沼ですね。プール替わりと船
に乗って、鳥のカモの卵取りとか、そ
んな感じだね。

—どんなものを食べていたのか、どの
ように捕っていたのかをまた詳しく聞
きたいです。

貝はシジミがほとんど、あとはよく
鳥に食べさせてたのかな、今でいう
ムール貝みたいな、あれも人も少しは
食べてたかもわからないですね。
—シジミはどのように食べていたん
ですか？

皆さんが知ってる通りみそ汁。あと
は山ウサギなんかがあれかな。

—それは自分で捕りに行くんですか？
いや、山に罾掛ければ捕れるからね。
昔はね私の小さいころはやつと精肉屋
さんがでた頃でしょ、魚肉ソーセージ
だとだしが出ないからやつぱ山ウサギ

とかね、あとは鳥、鳥が古くなって卵
を産まなくなったやつを茶碗蒸しとか
お正月に野ウサギとか。

—伊豆沼で小魚やエビも遊びの一環で
捕っていたんですか？

我々子供は遊びだけど大人はたんば
く源でしょ。そこはやっぱ違いますね。
食料だって昔はね、スーパードんなか
いんだもん、やっぱなるべく調達す
よね。ウナギなんか一般的にいたか
らね。夏休みの楽しみ、船でずーっと
行つて針をかけて、ウナギは捕つてた
よね。

ラムサール条約について

—ラムサール条約の登録の前と後で何
か生活に変化がありましたか？

ラムサールになってやつぱり一番は
あれじゃないですか。規制がかかっちゃ
うでしょ沼のラムサールの範囲、そこ
に手付けられないでしょ。今まではハ
スなんかも採って、我々も売ってだっ
たからね。

—ハスの葉っぱを乾燥させたものをお
皿にしていたんですか？

乾燥はさせないね。でもこの辺はハ

スの葉じゃないと、仏教ではね。そ
れがラムサール条約に登録されると
やつぱ採ったりができなくなっちゃ
う、まあ入るのはいいでしょうけど採
れないでしょ一切。

—入ることはできた？

入ることは別に船さえあればいいん
じゃないですか。昔のやつた卵捕りと
かできっこないですよ。稲が一番所
得の柱でしょ、収入の。そこで昔は棒
掛けというかコンバインじゃないから
一か月ぐらいかかってたんですよ。だ
から何日もかかるところはカモなんか
食べられるからね。それがいろんな面
で、鳥が大事にされる半面、人間の生
活とかが脅かされるって感じて反対派
されてたんじゃないですか。相当採め
たみたいだね、まあその頃は私も子供
だから、経緯はわからないですけどね。
現在はね、当たらず触らず、お盆に使
うヤナギの箸とかまあ厳密にいえば
どって駄目ですよ。昔はやつぱりな
んでもかんでも調達するのは伊豆沼周
辺のものだからマコモとかね、仏壇に
飾るやつはマコモだね。ハスの香りと

マコモの葉っぱとかを嗅ぐとああお盆
だなあっていう風な、大人が準備する
でしょ。

—マコモって白鳥がよく食べるみたい
なことを聞いたんですが？

ああそうそう。レンコンの若いとこ
なんかを白鳥がね。

—マコモは飾りだけで別に食用とかで
はなかったんですか？

マコモも一時なんかに練りこむとか
なんか使ったようなことも聞きました
けどね。

—練りこむ？

マコモじゃないですかね。麺類かな
んかに使ったと思ったんだけど、まあ
もう終わったかもわからないですね。
まあでもマコモタケはマコモタケでな
んか別みたんだけどね。俺も作って
けどタケノコに近いようなね。

思い出のある「食」

—岩松さん自身にとつて思い出のある
食はありますか？

うーん、思い出つて伊豆沼に関した
こと？

—そうですね。

でもこの辺ではほらはつとが有名で
しょ。

—はつと？

仙北、宮城県の北の方は割とはつ
とっていうのが有名でしょ。
—ちよつと聞いたことがなかったで
す。

大体宮城県の北の方が多いんだよ
ね。まあワントンの厚いような感じだ
よね、小麦粉を練ってね。

—何か挟むんですか？小麦粉で

いや、ただ汁ですよ、汁。宮城県の
人はまあ大体は食べるよね。

—それは幼少期の頃も普段から食卓に
出るんですか？

そうだね。ほら米が貴重だから。米
がお昼とかない、じゃあはつとにかっ
て感じで。あとは増やす、ご飯とはつ
とを入れるとかっていう、うーんまあ
昔はそんなに裕福じゃないからね、今
みたいだね。

今後の伊豆沼について

—地域の人が近くにある宝物に気づ
くにはどうすべきなのか教えていた
きたいです。

個人的にはガン、カモとか白鳥が来
るのが我々は珍しくないでしょ、秋に
なればガン、カモは来るんだ春になれ
ば帰つてくんだっていう、でもそれは
決して日本の普通の風景じゃないんだ
よね。まあ割と自分のところにある宝
物に気づかないんだよね、誰でもそう
だけど、足元のものってのは。だから
やつぱ伝承するっていうか伝えるって
ことがしてないと、子供の時からして
ないと薄くなりますよね。俺たちは何
でって言うとき小さいころからここで遊
んだから、遊びっていうか何でもでき
るんだけど、じゃあ我々の下つていう
か子供なんていつたらもうね、ラム
サールだってそうでしょ。なんでも体
験する機会も減るってのもだんだん廃
れてく。第三者の目つて大事だからね。
割と自分、地域のことは気づかないの
に第三者から見ると気づきやすいんだ
よね。俺も一時ここ離れたから比較で
きるよね、比較できないとなるとやつ
ぱここだけのね、井の中の蛙でなつ
ちやうでしょ。あと伝承する機会を作
らないと駄目ですよ。地域のこうい

うのは決して普通のものじゃないんだ
よって、難しいですけどね。
—確かに比較をするっていうのは大事
だなって思いますね。

そうだね。そして発掘するのはい
いんだけど伝えてる人が少ないもん
ね。廃れるとまた再生すんのも大変で
すよね。だから少しでもこう残して
おけばね、しやすいんだけど。今ね、
料理が多いし、地域のものも薄くなっ
てきてるね。我々もそうだもんね、俺
なんかでもそうだもんね。

—すぐに食べられるコンビニとかそう
いう感じですよ。うーん、そういうのも一因じゃない
ですかね。



佐藤 裕美さん

宮城大学出身。東京で就職し、約8年働いたのちに伊豆沼農産に転職。

—これから自分で生きていくにあたってどんな仕事をしたいかというよりも、
どんな風に生きていきたいか。

伊豆沼農産で働くきっかけ

—農村に関わる仕事に就いたきっかけを教えてください。

農業や農村との関わりは十代のころはほとんどなくて、父も転勤する仕事だったので、どっかがふるさとみたいな感じはあんまりイメージがなかったんですけど、学生時代にゼミを選ぶ時にたまたまお世話になる恩師っていうのかな、その先生がグリーンツーリズムとかエコツーリズムっていういわゆる農村振興とかをどういう風に考えていくかとか、そういった事例をフィールドワークで調査するっていう、ゼミで学ばせてもらう機会があって、その時に訪れたいろんな地域とかっていうのが非常に素晴らしいなと思って、それがまずはゼミに入ったのが、きっかけだったかなと思いますね。

—伊豆沼農産に入社しようとしたきっかけについて教えてください。

ゼミの時に地域資源のことを学んだり農村振興に興味を持って、そういうところで働きたいなって憧れはずっとあったんですけど、ただ卒業するま

でに果たしてその分野に飛び込めるかっていう決断がなかなかできなくて、就職活動することになって、全然違う分野で働きました。転職をしようと思った最大のきっかけは東日本大震があつてその時に、いろんな出来事があつたんですが、まず両親が住んでいるこの生まれ育った宮城県が大きなダメージを受けたっていうことが一つありますね。このまま東京で働いていいのかわかっていう気持ちになつたっていうのと、東京にいたころに買い占め騒動みたいなのが震災の少ししてから発生して、変な噂が流れ、そういう光景を見たときに、都会ってものいなくて思いました。お金がなくても自分の土地の敷地で野菜をつくったり米をつくったりそこでつたものを保存してある蔵があつたりとか、派手さはないんだけど買わなくても生き続けたいけるような知恵とか技、心の余裕はあるなっていうのは感じて、これから自分で生きていくにあたってどんな仕事をしたかっていうよりもどんな風に生きていきたいかっていうのを、

深く考える必要があるなっていうことで、グリーンツーリズムとかエコツーリズムとか、あと地域とかっていうところの舞台をフィールドにしたいなって強く思うようになったんですね。いろいろ調べていくと農業法人というのやら形態があるらしいっていうのを聞いて、農業法人っていう農業の仕事はしているものの会社の形態をとっているところであれば今までやってきた営業職の知識とか企画関係の仕事として自分が役に立つかもっていうことで、実際面接なり現地行つてみたりした時に伊豆沼農産っていうところ面白そうだなっていう感じがして、実際に面白いことやつてね。チャレンジしてみたいなことで今に至りますね。

伊豆沼で過ごしてみて

—伊豆沼周辺で生活をされてみて実際どうですか？

やっぱりね、豊かだなと思います。食べ物に困らない土地だなっていうのはすごくここにきて来て思いますね。ほんとにいろんな食べ物に関する職が

たくさんあるんだなっていうのが実感できて、カルチャーショックだったのはお米をここに来た時までは買ってたべのが当たり前だったんですけど、地域の人から「え、米って買ってたんの？ 米って自分の家で作るもんでしょ」みたいな、「梅干しとか干し柿とかそういったものも自分ちに木があつて買ったことないよ」みたいな、それもおもしろくてね。都会だとね、プランターでトマトを作るみたいな感じはあるかもしれないけど規模感が全然違ってるなって感じはしましたね。

伊豆沼農産での取り組み

—伊豆沼農産でいろんな取り組みされていると思うのですが、新しいことに挑戦する上で大切にしていることはありますか？

どういうゴール目指しているのかっていうところは忘れないようにしなきゃなっていうのは意識していますね。特に私は今広報とか誘客の事業をメインに担当させてもらっているんですけど、新田地区が元気になるっていうのが一番目標だなっていうところは

ありまして、伊豆沼農産だけが元気になるって目的は達成できてなくて、人とか情報とかお金が地域の中でぐるぐる回る状態を私たちの活動の中で作り出して、それが最終的にみんなのその生き甲斐だったりここに住んでよかったっていう誇りであつたり、地域に住む人たちが元気に過ごしているっていうゴールを忘れないようにしたいなと思っていますね。

—郷土料理や伝統・暮らしぶりなどで印象に残ったことはありますか？

お祭りがある時は地域の婦人会のお母さんたちが郷土料理のはつと汁をみんなであくさん作って地域の人にふるまったりとか伝統芸能っていうのもみんなで神様にこう感謝したりとか、豊作の関係とか、日々の暮らしぶりとかも一緒にみんなで作って、田んぼとか機械があんまり今ほど発達してなかった時とかって、「どこどこで収穫作業があるからそっちにお手伝いに行きます」とか、みんな地域をきれいにするために草刈りをするとか、結構共同活動は私の中では結構地域つてすごい

なつて思ったよね。みんなで生きてる感じはするよね。だから血は繋がってないけどこの地域の人たちは家族のような、親戚みたいな感じするよね。そこは私にとつては、よそ者にとつては大きかったなと思うよね。

—佐藤さん自身にとつて何か思い出のある食はありますか？

食で思つたのはみんな漬物よく漬けてるなつて、私は自分であんまり食べてなかったのよ。ここに来た時に調べて思つたのがすごい漬物とか保存食やつてるなつて、スーパー行けば季節問わずいろんなものが手に入るんだけど、やっぱりそういうのが発達しなかった時にはいかに春までこう食べていけるかっていうのが必要で、とにかくその種類とよく食べるなつていうのは思い出に残っていますね。箸はきちんと使つてみたいなそういうのが当たり前な気がしたんですが、衛生的でもないんだけど食べた時の漬物のおいしさつたらなんだろうこれみたいなの、これは現地じゃないとできないっていうかね、キムチみたいなのだったと思う

けど手の上にはばんつてのせられて食べなさいつて言われた時のあれは、今も記憶に残ってますね。

これからの目標

—最後の質問になるんですが佐藤さんのこれからの目標があれば教えてください。

さっき言ったこの村が元気になるっていうのが、私の目標なのでそのためにできることを積み重ねていくっていうことだと思いますね。一つ注力したいのが、誘客ですね。いろんな人に足を運んでいただく仕組みを作つていくことと、いろんな事業をやつていくんですけどそれが自立したのものになるっていうところが直近の目標になりますね。



大場 孝太郎さん

北限の地でレンコン農家として働く。

—お客さんにおいしいレンコンがあるぞということを知らせてもらえればいいかなと思ってます。

レンコンの収穫方法

うちでは十月頭ぐらいから収穫作業が始まって、今は順調に収穫してるってどこですかね。胴長と長い手袋をして、ポンプを使って水をくみ上げて水圧で泥をよけてレンコンを収穫しているっていう感じですかね。ポンプから青いホースがずーっと中まで入ってるんですけど、先っぽに水圧がかかるように、そこから勢いよく水を出して泥をよける感じ。レンコンってすごく傷つきやすいので、直接当たらないように努力というか、ちょっと大変な作業かな。

—難しいですか？傷つけないようにやるって。

最初は難しかったですね。どうしても傷つけちゃったり、あとは直接当たるとかなり強い水圧で、折れちゃったりするんですね。泥の中で折れちゃうと泥水入っちゃってあんまりいい製品にはならない。

—結構冷たいですか？

冬場は冷たいですよ。だって凍るからね。十センチメートルくらい氷張っ

て、どうしようもないのでハンマー

持ってきて割ってから収穫したっていう年も何回かあったぐらい。これはレンコンの北限の地って言われていて、これ以上北ではなかなかレンコンの栽培が難しいっていうところで、冬場の寒さによっておいしいレンコンができるよっていうのを「マロ」して、伊豆沼レンコンっていうブランド名で出していますね。

—あんまり寒すぎてもダメっていう感じですか？

うん。やっぱり冬場もがっちり凍っちゃうとレンコンも凍っちゃうし、冬場だけじゃなくてその年中通して気温が低いとレンコンも生育不良になるし、よくレンコンの産地というのは九州とかあと一番は茨城。南の方が産地なんですけど、一応ここが北限の地と呼ばれています。

ハスの葉について

—ハスの葉を料理にってたった時に、ハスの葉だからできることはありますか？

タイか韓国とかもレンコン食べる文

化があって、韓国料理だったかな、ハ

スの葉にご飯包んで、ハスの実あるじゃん。あれもご飯と一緒に炊き込んで薬膳料理みたいなので出して食べたことはあるかな。

北限の地で採れるレンコン

—伊豆沼で採れるレンコンの特徴や他にない魅力はありますか？

周りで農家さんが作ってるレンコンは大体が茨城から種を買ってきて、ここで植えてるんだけど、品種としては茨城と同じです。でもさっき言ったようにここは北限の地って呼ばれてて冬はめちゃくちゃ寒いから寒さによってレンコンが糖を蓄えて甘く、あとは食感もいいんだよね。そういった特徴があるかな。

レンコンを使った料理でおすすめのものはありますか？

まあ一番簡単なのは輪切りにしてあとフライパンで両面焼いて塩胡椒だけ。あとはその上にチーズとかのつけてもいいし、レンコンをおろし金で擦ってそれを水に入れて中華スープでも何でもいいけど、ショウガ入れた

りしてスープにして飲むものすごい体が温まる。冬場はそれ一番おいしいかな。

—伊豆沼周辺では昔からレンコンを採ってたんですか？

どれくらい昔かは私も詳しくはないんですけど聞いた話だと、三十年くらい前に伊豆沼のものと生えてたハスが大雨で全滅しちゃった時があって、当時の町長さんが茨城からレンコンの種を買ってきて植え始めたのがレンコン栽培のきっかけみたいな。もしかしたら前から作って収穫してたのかもしれないんですけど、大きくなったのはそこから辺からという風には聞いてますね。

—直販がメインなんですか？

一応農協出荷とかもあって、契約出荷みたいになってるんで、この量って決まっちゃってるんで、その量をレンコン組合の人たちで分配して出荷するんで、全部出荷できるわけじゃないんですよ。なので自分で販路見つけて、それこそ道の駅だとか料理屋さんだったりとかっていうのに卸してい

るんですよ。うちは結構新参者なの

で周りの農家さんの方が大先輩なので皆さんそれぞれ売り先持ってるんですよ。なかなかそこにうちは入っていけないので自分で何とか見つけるしかなくて、ちょっと遠くの方に今は石巻の上品の郷と秋保ヴィレッジの方には出させてもらってますね。

—北限のレンコンみたいな形である程度ブランドとしては確立しつつあるんですか？

徐々にですね。当初より出荷の量は増えてきたので、知名度は上がってきたのかなと思うんですけど、でもまだまだかなど実感としては思ってますね。なんで「マロ」ですね。直売所とかに出してお客さんにおいしいレンコンがあるぞという風なことを知ってもらえればいいかなと思ってますけどね。

—レンコンの名前はついてたりしますか？

品種は、金澄何号とか、そういう試験上で付けた名前があったりするし、これは確かね、通称なのからならないけどぐりぐりっていう、ぐりぐり成長

してくからそういう名前なのか分かん

ないけどぐりぐりって言ってた、茨城の人は。

レンコン掘体験

先日レンコン農家の大場さんを訪問し、インタビューを行いました。そこで思いがけずレンコン掘り体験をさせていただくことになりました。テレビで見えていたレンコン彫りを実際に体験でき、夢のようでした。

専用のコスチュームに身を包み、レンコンがある泥の中へ。膝まで泥に浸かりながら慎重に歩きました。初めは足を取られそうになりましたが、つま先から泥に足を突っ込み、つま先を使って泥を抜けるように歩くとスムーズに進めることに気づきそこからはコツをつかみ難なく歩けるようになりました。

大場さんからは、レンコン掘の秘訣も教えていただきました。片手に泥を流すホースを持ち、もう一方の手で慎重に掘り進めていきます。水流の強さや掘り方次第で連根が折れてしまうこともあるため、細心の注意が必要とのこと。泥の中からレンコンを見つめるのに苦戦している中、大場さんは驚くほど早くレンコンを探し出していました。その熟練の技に感心しつつ、自分も挑戦。周囲の泥を丁寧に流し、レンコンを折らず無傷で掘り出した瞬間は、なんとも言えない達成感でいっぱいでした。

収穫後に大場さんから聞いたお話も印象的でした。店頭で見かける白いレンコンは漂白処理が施されたもので、本来のレンコンは茶色のだそうです。この茶色は呼吸によって取り込まれた酸素と鉄分が結びついてできた酸化鉄が原因だということを知り、そんな秘密があるということに驚きました。経験することが減多にないであろうレンコン掘りをさせていただきとても面白く良い経験ができました。

佐々木 健太

知る。

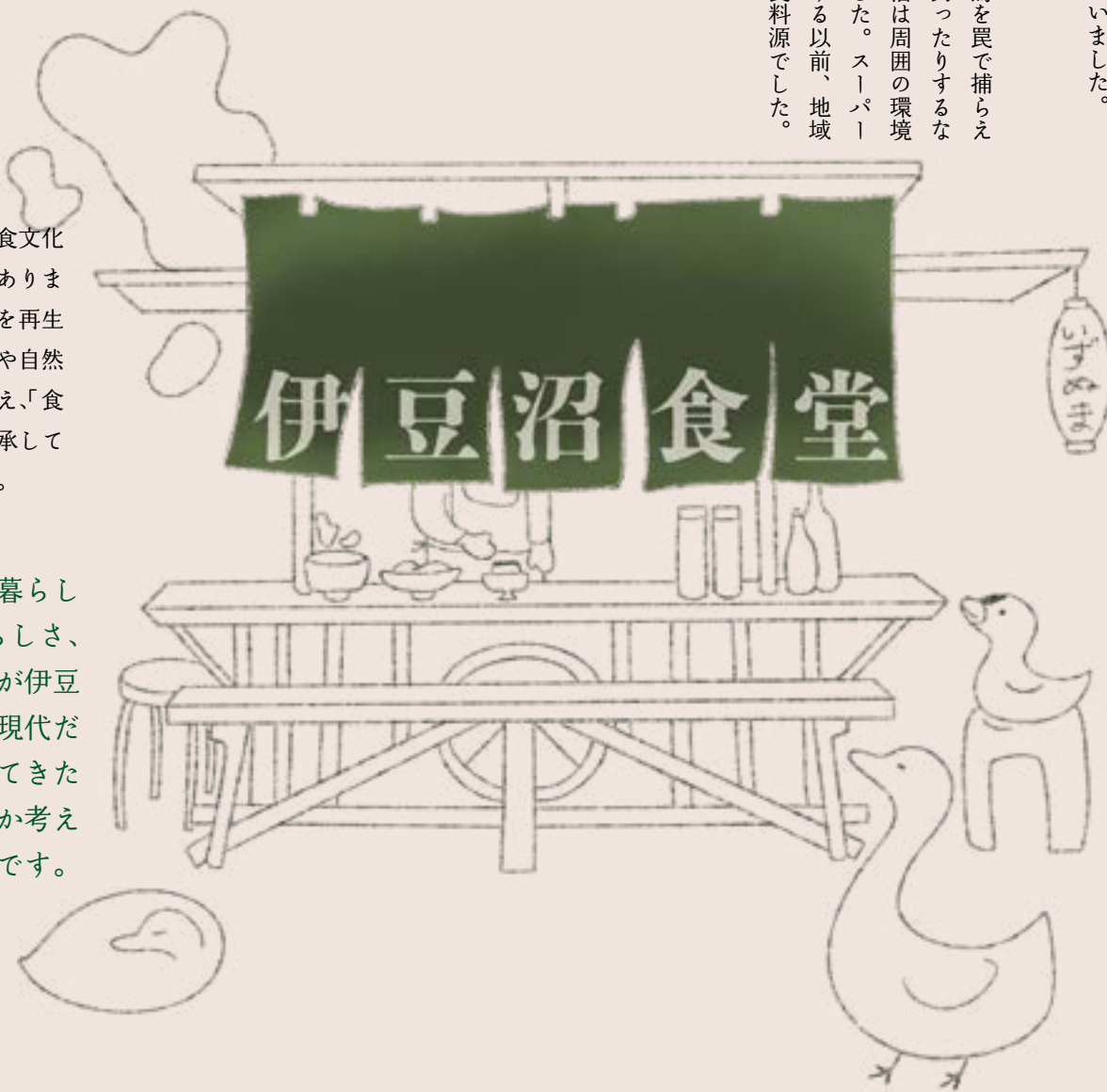
伊豆沼は生活の場であり、遊び場でした。地域の人々は、魚やエビ、貝などの自然の恵みを利用し、遊びの中で食料を確保するなど、自然と密接に結びついた暮らしを送っていました。

山山ウサギや野鳥を罾で捕らえたり、ウナギを釣ったりするなど、当時の食生活は周囲の環境に依存していました。スーパーや精肉店が普及する以前、地域の自然が貴重な食料源でした。

食べる。

便利さと引き換えに、地域独自の食文化や自然に根ざした暮らしが薄れつつあります。また、一度廃れてしまった文化を再生するのは非常に困難です。地域文化や自然の価値を伝えていくことが重要と考え、「食べる」という行為をキーワードに伝承していくことはできないかと考えました。

伊豆沼の恵みと共にあった暮らしから、「食べる」ことのすばらしさ、豊かさについて見直す、それが伊豆沼食堂です。便利さに慣れた現代だからこそ、自然と共に共存してきた風情に触れ、豊かさとはなにか考えていくきっかけになれば幸いです。



まとめ

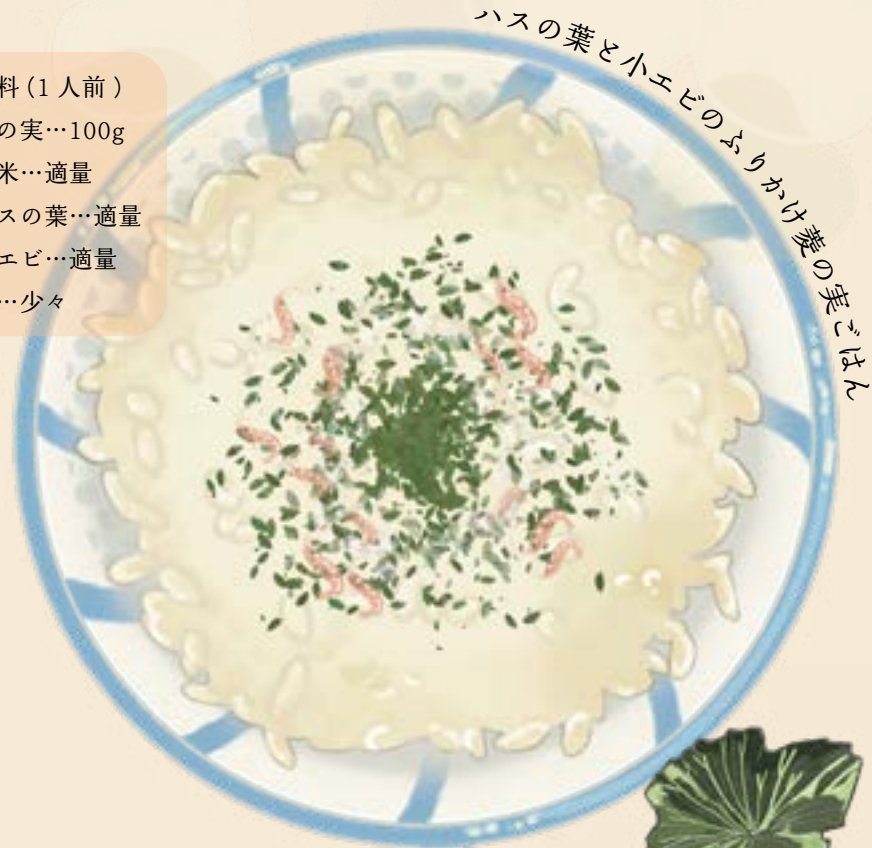
ラムサール条約登録後、伊豆沼の利用が制限され、ハスの採取や野鳥の卵取りができなくなりました。この規制は自然を保護する一方、地域の伝統的な生活や生業に影響を及ぼしました。かつての生活は自然と調和していましたが、規制や現代化に伴い、自然を直接利用する生活が薄れています。

地

元にとって日常的な風景や文化が、外部から見れば貴重なものであることを認識する機会が少ないことも分かりました。秋になれば、ガン、白鳥がたくさん来て、春になれば帰っていく光景は決して当たり前のものではありません。足元に落ちていく宝物に私たちは気づかなくなってはなりません。

伊豆沼食堂 —主食—

材料(1人前)
菱の実…100g
白米…適量
ハスの葉…適量
小エビ…適量
塩…少々



ハスの葉と小エビのふりかけ菱の実ごはん

—とにかく昔はいろいろ入れて、
こう料理を作ってたんでしょ

小エビは秋頃が1番脂を蓄える時期です。出汁を取ったり、餅に混ぜたり、かき揚げにしたり小エビの可能性は無限大でした。自然で育った食材をどう美味しく頂くか、地域の人々の知恵の活かされどころです。



材料(1人前) トッピング用
牛乳…200ml はちみつ 2g
卵…2個 味噌…8g
はちみつ…5g 生クリーム…20g
味噌…8g



—梅干しとか干し柿とかそういったものも
自分ちに木があって買ったことないよ

自然の恵みをそのまま受け取り、自らの手で加工して保存する知恵と技術。はちみつも手間をかけて丁寧に採蜜されました。買うのではなく、作る。自然と生きるとはそのような日常の積み重ねです。



はちみつみそプリン

伊豆沼食堂 —デザート—

—おやつみたいな感じだね、
だっていくらでもあるんだもんね
かつて子どもたちにとって、ハスの実は自然からの贈り物でした。皮を剥いてそのまま食べられ、おやつ代わりに楽しむ日常。無数にある実を自由に取って味わう、その風景には自然の豊かさが溢れていました。

材料(1人前)
蓮の実
水 2: 砂糖 1 の割合



蓮の実シロップ漬け

伊豆沼食堂 —揚げ物—

材料(1人前)

タナゴ
酒…大さじ1
醤油…大さじ1
生姜…適量
片栗粉…適量
揚げ油…適量

タナゴの唐揚げ



—竹で編んで沼にずーっと刺してね、
それで魚を捕ったりとか

竹で自作した道具でタナゴなどの小魚を捕り、自然の恵みそのものとして人々の生活を支え、貴重なたんぱく源として重宝されました。竹を編み、自らの手で捕り、調理をするという一連の作業は自然の恵みを受け取る感謝の気持ちや、自分のできた喜びを味わう文化の尊さを教えてくれます。



伊豆沼食堂 —蒸し物—

材料(1人前)

卵…1個
鴨肉…20g
セリ…適量
だし汁…100ml
醤油…小さじ1/2

鴨の出汁で作る茶碗蒸し



—鴨が古くなって卵を産まなくなったやつを
茶碗蒸しにしたり

かつては鴨が卵を産まなくなると茶碗蒸しにして食べるなど、命を無駄にせず最後まで活かす知恵を持っていました。自然と共に暮らし、その恵みを余すことなく享受する生き方がここにはあります。



伊豆沼食堂 —前菜—

材料(1人前)
レンコン…200g
白だし…大さじ1
塩…少々
砂糖…小さじ1

レンコンの浅漬け



—北限の地って呼ばれてて冬はめちゃくちゃ寒いから
レンコンが糖を蓄えて甘く、あとは食感もいいんだよね。

「北限の地」と呼ばれるほど厳しい冬の寒さを持つこの地域では、レンコンがその寒さに耐えながら糖を蓄え、特有の甘さとシャキシャキとした食感を持つ食材として愛されてきました。現在でも、この地域のレンコンは変わらず多くの人々に親しまれています。



材料(4人前)
はっと粉…250g
水…120～130ml
醤油…適量
マコモ、鴨肉、ネギ、ごぼう、
大根、人参を適宜用意する

マコモを練りこんだはっと汁



—この辺では、ガズゴって言うんだよね

この地域ではマコモのことをガズゴと呼びます。
冬に訪れる白鳥も同じガズゴを食べます。ガズゴ
という資源を分かち合いながら共存している風景
が、かつての伊豆沼には広がっていました。



伊豆沼食堂 —汁もの—

—我々はマッチと空き缶さえ持っていれば
いいんだもん、現地調達現地調理。

ヨシキリの卵が手に入ったらその場でゆで卵にし
て食べる、このようなシンプルで即興的な方法は、
自然との調和の中で暮らしていた昔の人々から学
ぶべきものがあります。「現地調達、現地調理」
という言葉には、自然とともに生きる力強さと柔
軟性が込められています。

材料(1人前)
ヨシキリの卵
水溶き片栗粉…小さじ½
水…200ml
水…小さじ½
鶏ガラスープの素…小さじ1
マコモ
醤油…適量
塩…少々

ヨシキリの卵スープ



食べる。

かつて伊豆沼の周辺では、文字通り「伊豆沼を食べる」という生活をしてきました。

現在ではラムサール条約の登録により、伊豆沼の保護が進む一方で、かつての食文化は失われつつあります。しかし、その記憶を辿れば、私たちは豊かさとは何かを問い直すヒントを見つけられるかもしれません。

ここからは、「伊豆沼でかつて食されていた食材を現在も使うことができたなら」というコンセプトをもとに、「伊豆沼を食べる」という体験を提案します。伊豆沼食堂で豊かなひと時をお過ごしください。

伊豆沼食堂

2025年1月31日 第1版第1刷発行

文 佐久間葉月 佐々木健太 豊島優弥

イラスト 佐久間葉月

タイトルロゴ 佐々木健太

編集 佐久間葉月

撮影 佐々木健太 茅原拓朗（写真真）

協力 岩松二夫 大場孝太郎 佐藤裕美 那須りつ子
佐藤宏樹 茅原拓朗（敬称略）

発行 宮城大学事業構想学群価値創造デザイン学類

※本冊子は「感性情報デザイン演習Ⅳ」の課題成果物です。

© 宮城大学事業構想学群価値創造デザイン学類 2025 Printed in Japan

本書の全部または一部の複製・転載を禁じます。

伊豆沼食堂

伊豆沼を食べる

