

暮らし、ときめく。いのち、かがやく。

BLESS

[月刊 プレス]

2021 February **2**
Vol.186

TAKAYAMA/HIDA/GERO

www.bless1.com

〈無料〉FREE

| 巻頭特集 | いつまでも、あぶらえと。



「懐かしくて、新しい、飛騨えごまの本。」
発刊に寄せて。

いつまでも、
あぶらえと。

タレを使った……2

五平餅

つぶしたご飯にタレをたっぷり塗って、
手軽に五平餅が作れます。

【材料】(作りかけ用)
ご飯……好みの量
えごまタレ……好みの量
柿木の枝(2cm)……適量

【作り方】

1. ご飯を粒が潰れなくなるくらいにつぶし、(a) (b) (c) (d) (e) (f) (g) (h) (i) (j) (k) (l) (m) (n) (o) (p) (q) (r) (s) (t) (u) (v) (w) (x) (y) (z) (aa) (ab) (ac) (ad) (ae) (af) (ag) (ah) (ai) (aj) (ak) (al) (am) (an) (ao) (ap) (aq) (ar) (as) (at) (au) (av) (aw) (ax) (ay) (az) (ba) (bb) (bc) (bd) (be) (bf) (bg) (bh) (bi) (bj) (bk) (bl) (bm) (bn) (bo) (bp) (bq) (br) (bs) (bt) (bu) (bv) (bw) (bx) (by) (bz) (ca) (cb) (cc) (cd) (ce) (cf) (cg) (ch) (ci) (cj) (ck) (cl) (cm) (cn) (co) (cp) (cq) (cr) (cs) (ct) (cu) (cv) (cw) (cx) (cy) (cz) (da) (db) (dc) (dd) (de) (df) (dg) (dh) (di) (dj) (dk) (dl) (dm) (dn) (do) (dp) (dq) (dr) (ds) (dt) (du) (dv) (dw) (dx) (dy) (dz) (ea) (eb) (ec) (ed) (ee) (ef) (eg) (eh) (ei) (ej) (ek) (el) (em) (en) (eo) (ep) (eq) (er) (es) (et) (eu) (ev) (ew) (ex) (ey) (ez) (fa) (fb) (fc) (fd) (fe) (ff) (fg) (fh) (fi) (fj) (fk) (fl) (fm) (fn) (fo) (fp) (fq) (fr) (fs) (ft) (fu) (fv) (fw) (fx) (fy) (fz) (ga) (gb) (gc) (gd) (ge) (gf) (gg) (gh) (gi) (gj) (gk) (gl) (gm) (gn) (go) (gp) (gq) (gr) (gs) (gt) (gu) (gv) (gw) (gx) (gy) (gz) (ha) (hb) (hc) (hd) (he) (hf) (hg) (hh) (hi) (hj) (hk) (hl) (hm) (hn) (ho) (hp) (hq) (hr) (hs) (ht) (hu) (hv) (hw) (hx) (hy) (hz) (ia) (ib) (ic) (id) (ie) (if) (ig) (ih) (ii) (ij) (ik) (il) (im) (in) (io) (ip) (iq) (ir) (is) (it) (iu) (iv) (iw) (ix) (iy) (iz) (ja) (jb) (jc) (jd) (je) (jf) (jg) (jh) (ji) (jj) (jk) (jl) (jm) (jn) (jo) (jp) (jq) (jr) (js) (jt) (ju) (jv) (jw) (jx) (jy) (jz) (ka) (kb) (kc) (kd) (ke) (kf) (kg) (kh) (ki) (kj) (kk) (kl) (km) (kn) (ko) (kp) (kq) (kr) (ks) (kt) (ku) (kv) (kw) (kx) (ky) (kz) (la) (lb) (lc) (ld) (le) (lf) (lg) (lh) (li) (lj) (lk) (ll) (lm) (ln) (lo) (lp) (lq) (lr) (ls) (lt) (lu) (lv) (lw) (lx) (ly) (lz) (ma) (mb) (mc) (md) (me) (mf) (mg) (mh) (mi) (mj) (mk) (ml) (mm) (mn) (mo) (mp) (mq) (mr) (ms) (mt) (mu) (mv) (mw) (mx) (my) (mz) (na) (nb) (nc) (nd) (ne) (nf) (ng) (nh) (ni) (nj) (nk) (nl) (nm) (nn) (no) (np) (nq) (nr) (ns) (nt) (nu) (nv) (nw) (nx) (ny) (nz) (oa) (ob) (oc) (od) (oe) (of) (og) (oh) (oi) (oj) (ok) (ol) (om) (on) (oo) (op) (oq) (or) (os) (ot) (ou) (ov) (ow) (ox) (oy) (oz) (pa) (pb) (pc) (pd) (pe) (pf) (pg) (ph) (pi) (pj) (pk) (pl) (pm) (pn) (po) (pp) (pq) (pr) (ps) (pt) (pu) (pv) (pw) (px) (py) (pz) (qa) (qb) (qc) (qd) (qe) (qf) (qg) (qh) (qi) (qj) (qk) (ql) (qm) (qn) (qo) (qp) (qq) (qr) (qs) (qt) (qu) (qv) (qw) (qx) (qy) (qz) (ra) (rb) (rc) (rd) (re) (rf) (rg) (rh) (ri) (rj) (rk) (rl) (rm) (rn) (ro) (rp) (rq) (rr) (rs) (rt) (ru) (rv) (rw) (rx) (ry) (rz) (sa) (sb) (sc) (sd) (se) (sf) (sg) (sh) (si) (sj) (sk) (sl) (sm) (sn) (so) (sp) (sq) (sr) (ss) (st) (su) (sv) (sw) (sx) (sy) (sz) (ta) (tb) (tc) (td) (te) (tf) (tg) (th) (ti) (tj) (tk) (tl) (tm) (tn) (to) (tp) (tq) (tr) (ts) (tt) (tu) (tv) (tw) (tx) (ty) (tz) (ua) (ub) (uc) (ud) (ue) (uf) (ug) (uh) (ui) (uj) (uk) (ul) (um) (un) (uo) (up) (uq) (ur) (us) (ut) (uu) (uv) (uw) (ux) (uy) (uz) (va) (vb) (vc) (vd) (ve) (vf) (vg) (vh) (vi) (vj) (vk) (vl) (vm) (vn) (vo) (vp) (vq) (vr) (vs) (vt) (vu) (vv) (vw) (vx) (vy) (vz) (wa) (wb) (wc) (wd) (we) (wf) (wg) (wh) (wi) (wj) (wk) (wl) (wm) (wn) (wo) (wp) (wq) (wr) (ws) (wt) (wu) (wv) (ww) (wx) (wy) (wz) (xa) (xb) (xc) (xd) (xe) (xf) (xg) (xh) (xi) (xj) (xk) (xl) (xm) (xn) (xo) (xp) (xq) (xr) (xs) (xt) (xu) (xv) (xw) (xx) (xy) (xz) (ya) (yb) (yc) (yd) (ye) (yf) (yg) (yh) (yi) (yj) (yk) (yl) (ym) (yn) (yo) (yp) (yq) (yr) (ys) (yt) (yu) (yv) (yw) (yx) (yy) (yz) (za) (zb) (zc) (zd) (ze) (zf) (zg) (zh) (zi) (zj) (zk) (zl) (zm) (zn) (zo) (zp) (zq) (zr) (zs) (zt) (zu) (zv) (zw) (zx) (zy) (zz)



①ご飯の上からタレを塗ります。
②丸く成形してお好みで。
③杖がならぬまでつぶします。



普段えごまを食べることはあるだろうか？
「よく食べるさ」
「食べ方も分らない」
おそらく世代ごとに大きな違いがでるのが今の飛騨の現状だろう。飛騨は古くより、日本の中でも希少なえごまを食べる地域。この小さなツブツブを飛騨人は「あぶらえ」と呼び、暮らしの中で親しんできた。今から3年前の夏、この消えかけた食文化を「次世代に伝えたい」と願うある青年が、えごまの食べ方を紹介する本づくりを思い立った。この冬、出版されたその本の名は、「懐かしくて、新しい、飛騨えごまの本」。作り続けられてきた懐かしい家庭の味と、時代に合わせた新しい味。「暮らしの中で、えごまを生かしてほしい」という思いが形となったこの本からは、自分を育んだ飛騨の地を理屈抜きに愛しく思う、ぬくもりのようなものがじんわりと伝わってくる。



撮影協力/Lotus Blue

この2月、飛騨ではあぶらえと呼ばれて親しまれてきたえごまの味を、普段の暮らしにいかすための一冊の本、「懐かしくて、新しい、飛騨えごまの本。」が発刊された。発行人は、Uターンして飛騨えごまを地元の食文化として継承する活動を行なっている田口喜大さんだ。飛騨に息づいてきたえごまの食文化が消えかけている今、この味を「どうにかして」次世代に伝えたい。そんな思いでこの本づくりに取り組んできた、これはそんな彼の物語。



幼き頃、実家の庭先で。

えごまの本が、
できるまで。

田口さんが幼い頃を思う時、浮かんでくる情景にはいつも、「あぶらえのタレ」を塗った焼き餅があるという。窓から差し込む昼下がりの光、和室にはコタツとテレビ、それからおじいちゃんとおばあちゃん。両親が仕事で忙しい週末に預けられていた祖母の家で、小屋どきになると出てきた焼き餅には、いつも「あぶらえのタレ」が塗られていた。「ほら、焼けたよ」と手渡され、口の周りを真っ黒にして食べた記憶は、たぶん保育園の頃の一つかの冬の日のことだ。

「餅はいつも草餅でしたね。ヨモギの香りとあぶらえのタレの組み合わせが子ども心にも美味しくて。僕はずっとあの味が大好きなんですよ。」

ひと冬のうちに何回かおそらく何度も繰り返されたであろうそんな情景が、彼の心の特定の場所を、今もあたたためているように思う。あの冬の日の焼き餅は、えごまの味を次世代に伝えたいと願う現在の彼にまで、紆余曲折



おばあちゃんと一緒に。「にたすにはよん？」

を経ながらもずっとつながっている気がするのだ。

田口さんに初めて会ったのは、3年前の夏、飛騨での新しい働き方を模索した巻頭特集の取材の時だった。Uターンして、半農半ITとして働く彼に興味を持ち会いに出かけてみると、彼はIT業界人ぶった様子など少しも見せない気取らず素朴な印象を抱かせる人だった。けれど、えごまの話をする時はなんだか熱量が違っていた。作る人も食べる人も減って来ていること、身体にいいこと、何より美味しいこと、それを若い世代にも伝えたいこと。「どうしても」、にこにこしながらけれどきつぱりと、その時彼は言っていた、「これはなんとかせんならん」と。

ほどなくして、改めて田口さんから「次世代にえごまの食文化を伝えるためのレシピを集めた本を作りたい」という連絡が入り、本の企画はいよいよ動き出したのだ。彼はいかにしてこんなにもえごまに魅了され、使命感さえ帯びてその味を次世代に伝えようとしているのか？そのワケは、彼の半生に耳を傾けるればわかってもらえるかもしれない。

インターネット、レポリューション。

誰の人生にも、アップダウンはあるが、田口さんの半生は、どちらかというと起伏に富んでいる、と言えるかもしれない。自然豊かな国府町に育ち、小学生くらいまでは「優等生だった」という彼だったが、その後思春期に突入すると次第に心にモヤモヤを抱え、高校の頃にはいわず不登校になっていた。だが引きこもっていたこの時期にこそ、彼にとっては衝撃とも言える出会いがあったのだ。

「ある日父親が知人からもらった1台のパソコンを抱えて帰って来たんです」。

当時はまだインターネットの黎明期。ましてや飛騨の片隅に暮らす不登校の高校生の周りには、インターネットをつなげている人など全くなかった。だが分らないながらもほぼ独学で調べ上げて、苦勞してつなげたその箱の中に、田口さんは当時のモヤモヤを吹き飛ばすような新しい世界を見つけた。

「インターネットのすごいところは、それまではある意味選ばれし権力のある媒体だけしかできなかつた情報の発信が、岐阜

の山奥に住んでる高校生でも全世界に向けてできてしまうところ。しかも一方的でなく、リアクションコメントが返ってくる双方向で。まさに革命的で、なんだこれ？って本当に衝撃を受けましたね」。

以降田口さんは、このインターネットの世界にどハマりして行く。今では考えられないことだが、当時はプログラミングが得意な人と自分で発信が得意な時代だった。そんな中独学でそのスキルを身につけて行った彼は、ほどなくして高校生ながら音楽をテーマとしたコミュニティサイトを立ち上げ、その運営を始めてしまったのだ。体系的なスキル、デザインのスキル、マーケティングのスキル。複合的なスキルが必要とされるITの世界は、起伏に富み刺激に満ちていて、それまでにない「場」を作ることそれ自体がシンプルに面白かった。「これに関わって生きていきたい」と強く思った田口さんは、その後ITの専門学校へ。だが習うレベルをとうに超えていた彼は、ほどなく単位と引き換えにIT企業へインターンとして送り込まれ、当時急成長していたIT業界の波に乗ることに。だがそのままその企業に

就職し、仕事がプログラミングやデザインだけでなく、コンサルのようなポジションにまでなっていくらITに強いとは言っても、実際は「まだ20歳ソコソコだった」彼にとっては、その荷は実に重かった。プレッシャーとストレスは大きく、身体は悲鳴をあげ、すっかり体調を壊した彼は会社も辞めざるを得なくなってしまうのだ。「これでは仕事にも打ち込めない。そうだ、これからは体を大事にすればいいんだ」そう決意した彼の関心は一気にあるものへと傾いていった。

健康オタク ↓ ロハス

「そこから僕、急に健康オタクになったんです」。

どうやら一度ハマると、徹底的に突き進む傾向が田口さんにはあるらしい。身体のことを考えた彼の関心の向かった先は、ヘルシーな食の世界だった。玄米を食べ、野菜は基本的にオーガニック。生活は、ベジタリアンのライフスタイルへとガラッと変化した。美大で改めてデザインを学び直しながら、並行してオーガニックカルチャーに関して先進的だったアメリカへも留学。現地にて

世界の最新事情をリサーチした帰国後には、学業の傍オーガニックレストランでデザインの仕事をしながら、当時始めたSNSを使って「ロハス」の概念やそれに伴うエコロジ的な思想を広める活動を始めていった。「当時は(ロハス夜遊び)をコンセプトとしたクラブイベントなんかもやっていました。禁煙でオーガニックフードがあって、音量も耳にやさしい、みたいな、笑。矛盾しまくっているんだけど、その頃は環境啓蒙活動という真面目な人が多かったから、遊びを取り入れてそこに二石を投じてやろう、みたいな感じで活動していたんです」。

まだガラケーが主体の時代ではあったが、何十万人というフォロワーを獲得し、SNSで集客していく彼には注目が集まり、多方面から絶えずフォアの声がかかるようになった。加えて学業と仕事もあり、またしても明らかなオーバーワークが続く中、悲鳴をあげた身体は今度は容赦しなかった。ストレスは気づいたら「1ヶ月以上も眠れない」深刻な不眠症となつて現れ、超多忙な日々は、ドクターストップという形で、ある日ぱったりと終わりを

迎えたのだった。

こころの存在

1ヶ月間の入院の後は、1年間の休業状態。人生を見直さざるを得なくなった田口さんはそこで初めてあることに気づいたという。

「ITは理屈の世界。自分のメンタルについてはそれまで向き合ってみることがなくて。信じられないかも

しれないけど、心ってあるんだ、大事なんだ、ってことにその時初めて気づいたんです、笑。そこから心のある自分とどう付き合っていくか？について改めて考えるようになりましたね」。

田口さんの人生には時々底がある。けれど、底に足がついた時に、フックとなる新しい「何か」と出会うことで、それを転機に変えてきた。この時、人の内面に関心を抱いた彼は、やめてしまっていた美大に変わり、心理学の大学に入り直している。今度は卒業してカウンセリングの資格も取ったところで、仲間内で心理セラピーや占い、瞑想など心を癒すためのプライベートサロンを作った。「古い業界へのア



渋谷のタワマンで、サロンを開いていた頃。(左から2番目)

ンチテーゼのつもりで」オフィスを構えたのは、都心のタワマンのペン트ハウス。心の癒しを求める顧客の中には、著名人も名を連ねるほど順調なサロン経営を続けていた矢先、文字通りその足を揺るがす大きな出来事が起こった。

「サロンにたまたま一人でいた時に、東日本大震災が起こったんです」。

高層ビルの最上階は揺れに揺れ、家具がバンバン飛んで来て、「本当に生きた心地がしなかった」。だが奇跡的にけがはなく、慌てて情報収集を始めてみると意外なことが分かった。

「電話はもちろんあらゆる通信インフラがダウンしている中、ツイッ



えごまを暮らしの中にかす提案を。撮影協力/杜庵

「ターだけが生きてたんです。テレビも行けない現場からの情報や、当時公式には流れなかった放射能について有志があげた測定値など、ツイッターの中はリアルタイムの情報が溢れかえっていた。」

「やっぱりインターネットってすごいなと思いましたね。ただあまりに情報が多すぎて正しいものが分からない状態ではあったんです。」

すぐに膨大な情報の中から公式情報をAIで拾い出させ、それをさえておけば公式の情報が全部わかるというアカウント(ツイッターロボ)を突貫工事で作りあげた。原発事故の翌日

にアップすると、それは多くの人たちからフォローされた。「その時に思ったんです。これは、戻れってことかな?」

この日をきっかけに、しばらく距離を置いていたITの世界に、彼は徐々に戻り始めた。その後は結婚して、子どももできて、大手企業に務めながら講師の仕事もするなど、またもや忙しい日々を送るようになったが、自分の気持ちをケアすることを学んだ彼は、今度は大丈夫だった。

どうにかせんらんな。

そんな安定した日々を送っていた彼の耳に、ある日「どうしてもし聞き捨てならない言葉が飛び込んできた。」

「あぶらえをつけた五平餅は、だんだんのうなってきたとるんやよ。」

それは実家から東京へ帰るバスに乗り込む前に、いつも大好きな五平餅を買い込む駅前のだんご屋(まだか)のおばあちゃんの言葉だった。

「どうして?」

「作る人も食べる人もおらんようになってきたからやさ。」

その時田口さんは、反射的にこう思った。

「それはどうにかせんらんな。」

じつは数年前にその芽はあったのだ。帰省時に実家のリビングにあった(えごまサプリ)を眺めていた時に、大好きなあぶらえが実はえごまであり、それがオメガ3が豊富なアマニ油と同等であることを知った。健康食にハマっていた頃に散々勉強した素晴らしい成分の食材は、なんと自分のルーツのこの町にあったのだ。「いつか飛騨からこれを広められたら」忙しい日々の中で、その思いは田口さんの心の中にいつもあったのだ。何よりえごまで作るタレは今も彼の好物で、母から送られてくる荷物には、必ず「あぶらえのタレ」を入れてもらっていた。いつまでも「あつて」もらわなければ困るあの味を、絶やすことなどできるものか。田口さんの中のスイッチがオンになった瞬間だった。

ちょうどその頃、子ども達の子育て環境を考えて東京以外の場への移住について、夫婦で話し合うことも多くなってきていた。

「高山はどうだろう?」妻にそ

んな提案をしながら、しばらくすると彼は飛騨に畑を借り、東京との間を行き来しながら、地主さんの協力で自分でえごまを作り始めた。「いずれは飛騨で暮らし、えごまの食文化をもっと広めたい。その「本気さ」に寄り添う形で、やがて2家は高山へと移り住み、この町での半農半ITの生活が始まったのだ。

ところが張り切って一年かけてえごまを作り、食べてもらおうと採れたえごまを配ると、年配の人は喜んでくれるのに、同世代には「これどうやって食べたらいいの?」と言われることが多かった。

「そうか、作るだけじゃなくて、使い方も一緒に伝えないと広められないんだ。」

あの冬の日から、幾年月を経て、ついに田口さんは、えごまの味わい方を紹介する本づくりにたどり着いた。

「えごまは、食文化。だから時代に合わせた提案をしていかない」と、残していけないと思っ

作本は、これまで飛騨で作られてきた家庭の味に加えて、今の時代に合わせた新しい料理を提案するものにしたんです。」

最初の打ち合わせの時から、そ

のコンセプトは決まっていた。懐かしい味と、時代にあった新しい味。それを「形」にした本には、自分たちより下の世代にどうにかしてえごまのある暮らしを伝えたい、という田口さんの切なる願いが込められている。

本を開くことで、スーパーに売っているえごまに気づき、手にとって料理に使ってみる人が増えることで、今の暮らしの中であぶらえはきつと息づくに違いない。そうして、田口さんが幼い冬の日に食べたように、口の周りを真っ黒にしてえごまを味わった子ども達は、やっぱり大人になってもその味を忘れないと思うのだ。美味しくて、栄養価も高く、何よりこの地域に根ざしているえごま。この味に親しむことで、口の周りを真っ黒にした子ども達が、いつまでも飛騨の冬の情景のひとつでありますように。そんな熱き願いを込めて、田口さんは今、この本を世に送り出す。(Y)



田口喜大
1981生まれ。株式会社ルートホールディングスWebディレクター等を経て、2017年帰郷。Webデザイン会社HIDA NET代表。飛騨えごまの食文化を次世代に伝える活動をする(あぶらえばたけ)を主宰。

伝えていきたい、 えごまの味に思いを寄せて。

ついに発刊となった「懐かしくて、あたらしい、飛騨えごまの本。」。
レシピ提供された2人に、この本に関わった思いを聞いてきました。



川尻富士子

地元農産物を使った加工品を開発・販売し
ている(飛騨高山うるっこ)会長。製造販売
するあぶらえのたれは冬場は時に人気商品。



諸星智史

丹生川町にて地域の食材を生かした人気店
(さとり食堂)を営む。店内では地元農産品
を始め、セレクトした食品などの販売も。

— 2人は普段からえごまを使いますか？
智史 私は特にオイルをよく使います。ドレッシングに使うと風味が良くて美味しいんですよ。えごまオイルだけだとちょっとトロリとしているから、オリーブオイルと混ぜたり。よく使う米油とも相性がいいのでおすすめです。
川尻 そうして使うのもいいね。私は和え物にして使うことが多いかな。春のフキノトウやウドなんかの山菜に始まって、ほうれん草は一年中ね。それからこの季節はなんと一言ってもタレにして、お餅！^{※1} しょうちゅうです。

智史 お餅いいですねー！この本のレシピにも載っていますが、美味しそうですね！
— えごまの食文化を次世代に伝えたいという田口さんの思いから始まったこの本ですが、レシピ提供の依頼があった時はどう思われましたか？
川尻 若い人でこういう思いの方がいてありがたい、って。というのも私たちが20年前にうるっこを始めたのが、同じ理由だったからなんです。作る人も食べる人も減ってきて、このままでは絶えてしまう。だから、買ってきてすぐに使えるタレを作っ若い人に食べてもらおう、と。食べれば忘れられない味だから、きっとその子どもにも食べさせてもらえるはずと思っただけです。子どもの頃に食べたものは忘れられないものになるから、それが故郷の味になって伝わって欲しい、と。

智史 そう、私も食べてみて美味しいうから、使うようになったんですよ。おまけに体に良いのもうれい。私は移住してきてこの味に出会えたけれど、この出会いはずっと育まれてきた飛騨の人々のえごまとの暮らしがあったからこそだと思っていて。近くにあつて当たり前すぎると思えなくなることってあると思うんですが、移り住んできたからこそ、その貴重さや良さを感じています。ですからこうして次世代に残す風を吹かそうとしてる活動に関わられてホントにうれしいですね。
— 今回のレシピはどんな思いで考えましたか？
智史 さとり食道のお客さんは、私と同じ子育て世代が多いんです。私がお店の未来の姿として思い描いているのが5年後、10年後に、うちのメニューがお客様の家の食卓に乗ること。さとり食道の味が、いつか飛騨の味に加わればいいなと考えているので、今回のメニューも特別じゃなくて、わたしと同世代の方の食卓にスッと加わるようなものを目指しました。香りチキンソテー^{※3}、外カリ中ジュシー^{※2}ですよ！
川尻 さすが若い人の発想やね。よく下味をもみ込むのがコツなんやね？
智史 そうです、水分が入ってふっくら仕上がりますよ。



※1 焼き餅
「懐かしくて、あたらしい、飛騨えごまの本」P.10掲載

※2 飛騨高山うるっこあぶらえのたれ、130g 600円
「懐かしくて、あたらしい、飛騨えごまの本」P.49掲載

※3 香りチキンソテー
「懐かしくて、あたらしい、飛騨えごまの本」P.26掲載

※4 飛騨の焼き飯
「懐かしくて、あたらしい、飛騨えごまの本」P.30掲載

※5 フライパンパン
「懐かしくて、あたらしい、飛騨えごまの本」P.28掲載

※6 えごまの葉の醤油漬け
「懐かしくて、あたらしい、飛騨えごまの本」P.37掲載