

ご の へ 五戸の暮らし

—北国に生きる、自然と寄り添う—



五戸にある
おいしいものを
集めました

どの地域にも

昔からある郷土の味があります。

地域の味は、それぞれの風土や気候で変わり、
山をひとつ越えた先にはまったく違う味に。

五戸町は古くから林業と農業が盛んで、

林業で山から木出しをするために馬を使い、

町の至るところで馬の売り買いが行われていました。

使わなくなった馬は供養の意味も込めて食し、

今でも馬肉は五戸町の郷土料理として親しまれています。

農家で作った大豆や雑穀は製粉し、

駄菓子や煎餅に。

駄菓子屋が軒を連ね、

「五戸駄菓子」として八戸市周辺へも売り歩いていました。

ものづくりにこだわる五戸の人達の気質が

今も食の文化として残り続けています。

数は減ってしまったかもしれませんが、

五戸の味を残そうと、今も奮闘する人達があります。

五戸のおいしいものを知れば、

きっと町の良さに気づくはずです。

懐かしくも新しい、五戸の味を少しだけご紹介します。

-contents-

ごのへ三大肉
尾形精肉店
倉石牛生産者・小原暢人さん
株式会社グローバルフィールド

ごのへの郷土料理
かけ
けいらん
まめしとぎ

なんばんみそ／むらや酒店
けば餅
アップルパイ／カマラードの家
菓子工房 三福

ごのへの言い伝え
おんこちゃん／東京ハイジ
五戸町までの道のり
移住サポート

五戸町

八戸市や十和田市と隣接する町。
2004年に倉石村を編入。奥州街道が
通っていたため、古くは宿場町として
栄えた。山間に位置し、平らな道
は少なく坂が多い。主要産業は農業
でコメのほか、ナガイモ等の根菜と
紅玉（リンゴの品種）などが特産で、
そのほか馬肉や倉石牛、青森シャモ
ロック（鶏肉）も有名。



人口 15,653 人（令和6年1月1日現在）
面積 177.67km²



五戸町ってこんなところ



illustration by Eriko Takayama

気候

豪雪地帯までいきませんが、冬は雪も降るし、寒いですが！夏には冷たいヤマセが吹くこともあり、時には農作物に影響をおよぼすことも。しかし、気温の寒暖差が少なく、夏は涼しいという利点も。災害もほとんどありません。

PR キャラクター

五戸町のシンボルツリー「おんこの木」の精のようなもの「おんこちゃん」は、子どもにも大人にも大人気のPRキャラクターです。



©TOKIOHEDI / Gonohe Town

祭・イベント

年間を通してイベントが豊富です！

春：ごのへde春まつり

夏：ごのへ夏まつり、ビックリ夜店

秋：五戸まつり、産業まつり、ごのへde Halloween

冬：イルミネーション

子育て

子育てのいろいろを支援してくれる「ここっ」とが町役場内にあります。子育てに関する情報提供や予防接種のスケジュールなど、相談者によりそったアドバイスやプランを作成してくれます。妊娠から育児まで、困ったことを気軽に相談できる強い味方です。

「五戸町といえばなんですか？」
坂が多い、三大肉、根菜、酒蔵……。小さい町なのに自慢できるものや象徴が多くて、一言では説明できない町です。だけど、それぞれのルーツを辿ってみると、その理由が見えてきます。

夏にヤマセが吹く環境のため、米よりも大豆や雑穀が主体でした。町には製粉業者がいて、駄菓子屋や煎餅屋が今も残っています。

また、馬は資源でありパートナー。農耕馬として活躍した後、使われなくなった馬は感謝と供養の念を込めて食されました。江戸時代には幕府直下の牧場を有していたことから酪農や畜産も盛んで、倉石牛は全国的にも知られているほどのブランド牛です。

稲作技術が向上してからは造り酒屋ができ、気候に合わせた根菜も豊富、お菓子に最適な紅玉リンゴもこの町の特産品です。

この町だからこそ作られてきた五戸の面白いもの。すべてがこの町の文化から生まれるものなのです。





このへ 三大肉

江戸時代、幕府直下の牧場を有していた五戸町。現在も酪農や畜産を手がける生産者がきめこまやかな技術で良質な食肉を生産しています。



馬肉



全国でも高い知名度を誇る五戸の馬肉は、赤身が桜を連想させることから「桜肉」とも呼ばれています。低カロリー、低脂肪、低コレステロールなうえに高タンパク質な馬肉はヘルシーな肉としても人気があります。お刺身やしゃぶしゃぶ、焼き肉もおすすめてですが、昔から家庭で食べていたのが「馬肉のかやく鍋」です。ゴボウ等の野菜、凍豆腐などを一緒に煮込んだ味噌仕立ての料理で、その他兜^{かぶと}の形をした鉄板で焼く「義経鍋」などもあります。



倉石牛



良質な脂と赤身が特徴の倉石牛は、松阪牛や前沢牛とも肩を並べるほど全国的にも知られているブランド牛です。すき焼きや焼き肉に適しており、旨みと甘みを感じられる脂は、指で押すとジワッと溶けるほどです。
餌や飼育方法などの研究を重ね、五戸の土地だからこそ生まれた肉は、全国の品評会でも高い評価を受けています。ここにしかない、特別な味わいです。



青森 シヤモロツク



青森県畜産試験場が20年かけて交配した地鶏で、すべて平飼い（ケージに入らず、平らな地面の上で自由に動き回らせる養鶏法）で、通常の倍の時間をかけてじっくり育てます。

シヤモロツクの特徴はなんといっても出汁にあります。風味豊かで奥深い出汁に加え、肉質も良いため歯ごたえもあると、他の地鶏とはまた違った味わいがあります。





尾形の桜鍋は、馬肉と地元産の長ネギ、キャベツ、豆腐などを自家製の味噌で煮込んだもの。薬味の南蛮漬を加えると桜鍋の味がいっそう引き立つ。

《南部地方の郷土料理“桜鍋”の味へのこだわり》

尾形精肉店



五戸町博労町 18-1

☎ 0178-62-3016

営業時間／販売 8:30～20:30

レストラン 11:00～21:00 (LO.20:30)

定休日／年中無休



「五戸に来たばかりの頃は言葉が分からず、主人に聞いて必死に地元の言葉を勉強しました」と千代子さん。

一番美味しいからとか、また、肉の色が桜のようだからなどといった説からそう呼ばれています。馬肉はカロリ―や脂質が低い良質なタンパク質であることに加え、鉄分やグリコーゲンを多く含むため、ヘルシーな食材として子どもからお年寄りまで安心して食べられる健康食品です。「普段からこんなに馬肉を食べるところは全国でも珍しいのではないのでしょうか。私も来た時はビックリしました」

そう話すのは、おいしい馬肉がいただける「ミートプラザ尾形（有会社尾形精肉店）」の常務取締役、三代目女将の尾形千代子さん（63）。千代子さんは茨城県の出身ですが、東京の精肉店に修行で来ていた恵司郎さん（64）と職場結婚をして、26歳の時に嫁いでこの地に来ました。鍋といえば馬肉、というのは五戸町では当たり前ですが、来るまでは全く知らなかったそうです。

尾形精肉店の創業は1947（昭和22）年。元々は恵司郎さんの祖父金治さんが馬喰をやっていた、翌年



！頭からわずか1kgしか取れない希少部位のタテガミの肉「コーネ刺」。甘みがあり、全くしつこくない。

馬小屋を建てたところから始まったのだそう。「馬に関しては可能な限り国産馬を出したいと思っているんですよ。牧場の肥育でも全部は賄えないので、一部は北海道や岩手県の大きな競り場で国産馬を仕入れて肥育して出荷しています。年間220、230頭ほどかな」と千代子さんは話してくれました。

尾形では丸ごと一頭を使用しているの、タンやモツなどメニューが豊富ですが、やはりなんと言っても一番人気は「桜鍋」です。桜鍋は南

部地方の郷土料理で、東北独特の味噌仕立て。少しとろみがある出汁が肉や野菜に絡んで、牛肉や豚肉よりさっぱりしていて食べやすいのが特徴です。「桜鍋には味噌や薬味も含め、なるべく地元のものを使うようにしています」と千代子さん。

馬肉自体は癖があまり無くスッキリしているのでお鍋に合うよう少し塩分を効かせるなど、創業当時からレシピは変えず味を守るよう取り組んでいるのもこだわりで、お刺身のタレも千代子さんが嫁いできた頃から何も変わっていません。

「ここに住んで37年になりますが、自然も多く、穏やかで人柄も良いので五戸は住みやすい町ですよ。年に一度の五戸まつりに合わせて帰ってくる人もいて、人の繋がりを感じるし、とても良いところ。まだ五戸を訪れたことのない方にこそ、馬肉を食べに五戸に来てもらいたいですね。一度食べればそのおいしさの虜になると思いますよ」と話す千代子さんのこやかな笑顔の中には、仕事と五戸に誇りを持つ力強さがありました。

五戸町では馬は欠かせない存在でした。町中で木材や雑穀などを積んだ馬車が行き交い、田畑では農耕馬が汗を流し、雪が降ると馬糞が走っていたのです。その使われなくなった馬を五戸町の人が食べるようになったのは、大正時代からと言われています。家族同然大切に使われていましたので、感謝の気持ちを込めて隅から隅まで余すことなくいただくわけです。

馬肉は別名「桜肉」ともいわれますが、これは馬肉が桜の咲く頃に一



サシが細かく上質な脂を持つ倉石牛は、すき焼きなどにも最適だ。五戸町の精肉店、県内スーパーなどで購入できる。

《食べた人がおいしいと言ってくれる肉を追求する》

倉石牛生産者・小原暢人さん



いい肉にするためには、極力牛にストレスを与えないこと。牛舎の中も清潔にし、過ごしやすい環境づくりをしている。

甘みがあって良質な霜降りの「倉

石牛」は青森県を代表するブランド牛の一つで、品評会では松阪牛や前沢牛にも肩を並べるほど全国的に知られています。

その特徴はなんといっても脂肪の質にあります。甘みと風味があり、指を押し付けると体温でジワッと脂が溶けるのだそう。焼き肉やすき焼きにも最適で、口に入れると肉の旨みとサラッとした脂の甘みが広がり、いつまでも味わっていたくなるほどです。

「倉石牛になるのは、歩留等級でAかB、肉質等級で4か5。あとは餌がちがう。うちの父親の時代から長年研究してきた餌を食べさせてるんですよ」と話すのは生産者の小原暢人さん（54）。歩留等級はABCの3段階で評価され、生体から皮、骨、内臓などを取り去った枝肉の割合が大きいほど等級が高くなります。肉質等級は、①脂肪交雑（サシ）、②肉の光沢、③肉の締まり及びきめ、④脂肪の光沢と質の4項目を1〜5で評価し、4項目が5だと「かなり良い肉」とされています。

もともと旧倉石村（現五戸町）は酪農が盛んで、1980（昭和55）年に黒毛和種を導入し、2年後に小原さんの父を含む会員20名の農協肥育牛部会が設立されました。部会での研究努力で、3年後には県経済連主催の大会でチャンピオン賞を受賞し、以降チャンピオンの常連となっていました。

「親父は餌の割合を0・1%単位まで計算してた。食い込みとかも見ながら調整して牛に合わせた餌を作って

ました」と話す小原さん。そんな父の姿を見て興味を持ち、肥育農家になったそうです。当時は品評会で受賞できることで達成感や評価される喜びがあったそうですが、その想いは年々変わりつつあるといいます。「まずは食べてくれる人を増やすことだなと思ってる。前に倉石牛を食べた子から『おいしかった』ってハガキが送られてきたことがあってさ。嬉しかったね」と笑顔で話す小原さん。食べてくれる人を増やすことで、それが結果的に賞や評価につながる



平成20年のあおり和牛産地枝肉研究会で最優秀賞を受賞。全国でも入賞したという。

と考えるようになったそうです。その取り組みの一つとして今年行ったのが、JAアオレンと協力し、りんご粕を混ぜた餌「倉石極み」の製作です。現在ある12戸の肥育農家で使用し、りんご粕は食付きがよく、良質な身体づくりにも最適だと小原さんは話します。その肉が今年の冬から店頭に並ぶそう、肉の味がさらに良くなっているのではと期待をふくらませています。

「高齢化や餌代の高騰で昔より厳しい状況にはなってる。だからこそ、生産者みんなの足並みをもう一度揃えたいと思ったんです。自分たちでいい肉を届けて、消費者の人にリピーターになってもらうのが今の目標ですね」

日常では難しくて、年末年始やハレの日など、特別な時に倉石牛を食べてほしいと話す小原さん。この地区の人達が長年研究を続けた肉の味は、五戸の自慢の逸品として高い評価を受けています。これがさらに広まり、たくさんの方が口にできるよう、小原さん達の挑戦は続きます。



奥深い味わいで濃厚な出汁がでるほか、歯ごたえも抜群な青森シャモロック。精肉以外にも食肉加工品も数多く手掛けている。

《自社の強みを活かしながら、青森シャモロックを盛り上げたい》

株式会社グローバルフィールド



終始和やかな雰囲気でお話してくれた保坂さん。

「特産地鶏 青森シャモロック」は、1990（平成2）年、青森県畜産試験場（現在の地方独立行政法人 青森県産業技術センター畜産研究所）が20年の歳月をかけて開発しました。2004（平成16）年に、農産物生産組合がシャモロックの生産を開始しましたが、2014年に経営が悪化。八戸市内の土木建築会社が経営を引き継ぎ、グローバルフィールドという社名に変更したという経緯があります。

孵化しない例もあり、実際に雛として生まれるまでわからないのが怖いところだとか。また、特に雛はデリケートで、孵化したあとも病気以外に物音に驚き、押し合いになってつぶされたり、養鶏場内のちよつとしたついたてが倒れ下敷きになってしまふことも。その一方で、100%自社で賄っているからこそ、病気などの影響で起こり得る、急な増減にも自分たちの判断で対応できるというのが強みだそうです。

雛は約100日程度で出荷に適し

「全国各地に地鶏はあるんですけど、やはり一番に評価が高いのは出汁の良さですね。シャモロックは地鶏の中でも比較的若いタイミングで肉に加工するので、肉質がよく歯ごたえがいいんです」とハツラツと話すのは「株式会社グローバルフィールド」代表の保坂梨恵さん（40）。北海道函館市出身の保坂さん、勤めていた会社を退職しフリーで働いていた矢先、前身である「有限会社青森県農産物生産組合」とのご縁で、2018年に代表になりました。

現在は、五戸町に直営の養鶏場が一つと、田子町に生産を委託している養鶏場の2拠点で生産を行っています。直営は県内最大級で、約6000羽を飼育しています。そして、来年にはおいらせ町でもシャモロックの生産を開始するそうです。「私たちはシャモロック単体だけでなく、親鶏も合わせて飼育しています」と保坂さん。雛だけを育てるのと、親鶏も一緒に育てるのは難しさは全く違うそうで、「卵を孵化させるというのが一つのキーになります」と続けます。うまくいったと思ってても、



シャモロックの雛。シャモの血を引いているため少しだけ気性が荒く「私は手をかじられました」と保坂さんは笑う。

たサイズになり、自社の処理場で加工されます。鶏の首を絞めることからほぼ手作業で、処理・加工・販売まで一貫して行っています。出荷の2週間前、飼料にガリック粉末を加えることで栄養価、旨味成分が高いお肉になるそうです。

以前は県外の飲食店への販売が中心でしたが、コロナ禍を機にネット販売にも力を入れています。もも肉やむね肉、焼き鳥用の串に鍋用の団子、鶏節など、加工品は20〜30種類もあり、「最初に作ったのが鰹節からヒントを得た。鶏節。です。商品開発も未経験でしたが面白いです」と微笑みます。商品ごとに異なる事業者と協力することでバリエーション豊富な商品が生産可能になったそう。

「これからは海外輸出にも力を入れています。あとは特殊な職種でもあるので、働きやすい職場を目指しながら、近隣の事業者や市町村と協力して青森シャモロックをもっと盛り上げていきたいです」とたくましい表情で話してくれました。

食べ方

鍋材料

かけ…1袋
豆腐…1丁
大根…適量
野菜…適量

ネギ味噌

長ネギ…1/4本
味噌…適量

- ① だし汁に下茹でした大根、お好みの野菜を入れて煮る。かけは三角に切る。
- ② すり鉢でネギをすり、味噌と混ぜてタレを作る。
- ③ 野菜に火が通ったら、かけと豆腐を入れて茹でる。かけが浮き上がってきたら、タレに付けて食べる。
※かけはくっつきやすいので一枚ずつ入れる。



かけ

五戸町周辺で昔から食べられてきた郷土料理で、そば粉で作ったものを「そばかけ」、小麦粉で作ったものを「むぎかけ」といいます。野菜や豆腐などと一緒に鍋に入れ、ネギ味噌やニンニク味噌を付けて食べます。寒い日でも体が温まり、風邪をひきにくくなるという昔の人の知恵が、今も生きています。

ごのへの郷土料理

夏に吹く風、ヤマセの影響を受ける五戸町周辺では、昔は米がなかなか穫れず、主な作物は麦、アワ、ヒエ、ソバ、オカボなどの雑穀でした。

それらを美味しくいただくとうと、さまざまな知恵を絞ってきた郷土料理は、この土地の文化であり、先人たちが伝えてきたここにしかない味です。今は環境も変わり当時より美味しくなったことで、今もなお五戸の郷土料理として地元の人達に愛されています。



まめしとぎ

青大豆ともち米、うるち米を粉にし、混ぜ合わせてねり餅にしたもので、焼いて食べるのもおすすめ。昔は神前への供え物として作られ、米が貴重だった五戸地方では大豆を混ぜた「まめしとぎ」が主流でした。緑の断面が彩りよく、青大豆が手に入らない時は枝豆でも作ることができます。

作り方

枝豆（豆のみ）…150g
上新粉…1/2カップ
砂糖…大さじ2
塩…少々

- ① 枝豆をフードプロセッサーにかける。半分は細かくし、半分は粗めにする。
- ② ①をボウルに移し、砂糖と塩を入れる。上新粉を少しずつ入れ、手でこねる。
- ③ まとまった②をかまぼこ型に整え、ラップでくるみ、冷蔵庫に2～3時間入れておく。
食べる時は好みの厚さに切り分ける。



作り方（5人分）

けいらん
白玉粉…1kg
クルミ…100g
小豆…茶碗3杯
ザラメ…1kg

すまし汁
昆布…1/2枚
干しいたけ…1枚

- ① 小豆の2～3倍の水を入れて沸騰させザルにあげる。同量の水で再度煮て、柔らかくなったらザラメと砕いたクルミを混ぜて煮詰める。火を止めて粗熱が取れたら2cmくらいに丸める。
- ② 白玉粉に少しずつ水を加えて耳たぶくらいの固さになるまでこねる。平たくし、あんこをのせて包む。
- ③ 沸騰したお湯に入れて湯がき、出汁をとったすまし汁をかける。

※お好みでそうめんや三つ葉を入れる。

けいらん

ハレの日によく食べられる料理で、鶏の卵に似た形からそう呼ばれています。生地の中にあんこを詰めて湯がき、昆布としいたけで出汁をとったすまし汁に入れて食べます。ルーツは京都や北陸とされており、五戸の穀物を北前船で上方へ運んでいた時代に、京からこの地に伝わったとされています。

なんばんみそ



五戸の人が待ちわびる
冬を知らせる味

むらや酒店

南部地方の冬の保存食「なんばんみそ」は、コロコロと小さく刻んだ大根、にんじんなどの根菜、きゅうり、シソの実をもちろみに漬け込んだもの。シャキシャキ、ポリポリの歯ごたえと野菜の甘み、プツツと弾けるシソの実の香りがさわやかで絶妙な旨みにご飯が進みます。

かつては各家庭で作られていたというなんばんみそは現在2か所で作造・販売されており、その一つが「むらや酒店」です。100年以上前、村上彌三郎さんが始めた「むらや」元は麴や味噌造りを行っていました。さまざまな商売をするなかで副業として始めたのが「なんばんみそ」の製造でした。現在は四代目の村上裕一郎さん（59）が町の酒屋さんの傍ら

代々受け継いだ製法でなんばんみその味を守っています。

10月になると店先に「むらやのなんばんみそできました」と手書きの貼り紙が貼られます。それを待っていたかのように、訪れたお客さんは2、3個は当たり前で、多い人は10個以上買っていくこともあるのだそう。10月から3月いっぱいまでの季節限定で、その準備は夏から始まります。8月に旬を迎えるきゅうりは、一度にワンシーズン分を塩漬けに。9月になると小さなシソの実を手作業で茎から摘み取ります。

「手間がかかるのですが、プツツと広がるシソの香りがもろみに合うので、なんばんみそには欠かせない工程ですね」と村上さん。根気のいる作業で、近所の人の力も借りながら、10月に向けて下準備をするのです。

10月に入ると3日に一度のペースでなんばんみそを仕込みます。村上さんと奥さんの麗さんの二人で作業をするのですが、一度に作る量はなんと約80kg。これもまた大量の重い野菜を運んだり、それを刻んだりと重労働。大根やにんじんは機械で細



五戸町横丁 13-1 営業時間／8:00～20:30
☎ 0178-62-2006 定休日／元日



①店内には五戸の地酒、八戸酒類の「如空」がずらりと並ぶ。
②村上さんとお母さんの久子さん。次々となんばんみそを買いにくるお客さんと「今年のなんばんみその出来は～」と和やかに話す。
③大量の大根をサイコロ状に刻む麗さん。水分量が多い場合は多めに刻み、水分をしぼるそうで、その時の野菜の状態によって分量を調整する。

かく刻むのですが、きゅうりの塩漬はは柔らかいため手作業で刻みます。材料を大きな樽に入れ、それぞれが全体に均等に行き渡るよう攪拌棒でかき混ぜるのです。こうして一つひとつの工程をしつかり丁寧に行うことで、古くから守られてきた味は地元にもながく親しまれているのかもしれません。

温かいご飯にのせるのはもちろん、村上さんは醤油の代わりにたまごかけごはんに合わせるのもおすすめと教えてくれました。他にもほうれん草のおひたしや豆腐など、一つの調味料として人それぞれの食べ方がありそうです。また、できたてのしつかりとした歯ごたえを好む人もいれば、村上さんは数日置くことで野菜ともろみが馴染んでしつとりとした食感が好きと話します。

『おいしかったからまた買いに来ました』っていう遠方からのお客さんがいたり、近所の人はちょこちょこ買いに来てくれますね。家族で小さくやっているの、品質を落とさないように続けていきたいですね」と村上さんは笑顔で話してくれました。

けば餅



地域から生まれた 独特の風味の郷土料理

丸谷たけ子さん

一見して餃子を大きくしたような半月型をした餅を「けば餅」といい、ひと口噛むと、アツアツの餅の中からプチッとクルミ餡がとろけ出すので、服を汚さないように食べなければなりません。これがまた何とも特有の風味があつておいしいのです。

このけば餅は三戸地方では「かえば餅」とか「かます餅」、「ばおり餅」、「きんか餅」と、地域によって呼び方はさまざま。「かえば」は柏の葉、「かます」はムシロ（吠）、「ばおり」は農作業時にかぶる編み笠、「きんか」とは一説には金貨のこと。

南部地方は、近年まで米が穫れず畑作が中心でした。その中から生まれたのが粉食文化で、この餅もその一つの伝統的な郷土料理です。

までこねて生地を作っていきます。それを直径8センチほどにのばした上に餡を入れて包み、半月状に成形。餡はクルミと味噌、三温糖を混ぜたものですが、三温糖の代わりにコクが出るからと黒砂糖を使う場合もあるそうです。

鍋のお湯が煮立ってきたところに餅を入れ、餅が上下し、遊び出したタイミングを見計らってザルに上げてでき上がり。丸谷さんによれば、それぞれの家や地域で味や舌触りが微妙に違い、それがまたいいところだと言います。

「簡単に見えてこれがなかなか難しいんですよ。若い頃、姑に教わったけど何度も失敗したものです」と、この日丸谷さんと一緒にけば餅を作っていた太田まり子さん（70）と細川栄子さん（75）は笑いながら話します。

丸谷さんたちがけば餅を作るのは、毎年2月に町で開催される「まける市」や町のイベントがある時。出店のため集会所に集まり、みんなでワイワイにぎやかに楽しく作るのだからです。

「私達がかえばを短くしてけば餅と呼びます。昔、武士が戦場へ行く時、おにぎりを柏の葉で包んで持っていたそうです。柏の葉には抗菌作用があるらしく、おにぎりが長持ちするといわれ、それで餅を包むようになったと伝えられています」と、けば餅が生まれた経緯について説明してくれるのは、倉石中市に住む丸谷たけ子さん（76）。

この地方ではかつて田植えが終わった後の豊作祈願行事である「天祈り」や、農作業の合間に食べる「こびり（小屋）」にこのけば餅を持っていたものでした。中市地区では丸谷さん宅のすぐ近く、県重宝となっている武家だった「旧園子家住宅」そばにある古木「わむらのかしわの木」の葉を使っていたそうですが、残念ながら途中から枯れてきたため、根本から数メートル残し伐られてしまいました。しかし、また途中から新しい芽が生まれ、地域の人達に見守られています。

けば餅の作り方は小麦粉ともち粉、少々の塩をボウルで混ぜ、お湯を回し入れて耳たぶくらいの固さになる



- ①自宅となりの作業小屋で「けば餅」を作ってくれた丸谷たけ子さん（真ん中）に、太田まり子さん（左）と細川栄子さん（右）。
- ②小麦粉ともち粉にお湯を回し入れてボウルでこねていく。「昔は木の鉢（しめし鉢）でこねたものだったよ」と丸谷さん。
- ③生地にもちミ餡を入れて包み、それを茹で上げて食べるが、クルミの味が餡を引き立てておいしい。



アップルパイ



紅玉の里が伝える 特産リンゴの味

カマラードの家

爽やかな酸味で加工品やお菓子にピッタリなリンゴ「紅玉」は、五戸町の特産品です。旧倉石村（現五戸町）は「紅玉の里」とも呼ばれ、昔から加工品作りに力を入れていました。

その中の一つ、「カマラードの家」のアップルパイは、「安価で取引されてしまう特産品に付加価値を付けよう」との想いで誕生した人気商品です。サクサクのパイ生地の中に詰まったフィリングは、すっきりとした酸味と甘さがあり、生地から香るバターとの相性抜群です。紅玉ならではの酸味がさらに生地の甘さを引き立て、町外から買い求める人も多いといいます。

「私が引き継いだのが2020年頃です。その何年か前からノウハウを習いに来ていました」と話すのは代表の川岸健さん（45）。前代表の竹洞擁子さんから声がかかったのは今から

5年ほど前。

カマラードの家の創業は1997（平成9）年で、その4年前から専業農家の主婦などが収穫した農産物で加工品を作っていました。そこで精魂込めて作ったものの価値をさらに高めたいと、農協などと協力し事業を立ち上げました。その頃作ったのが、ニンニクを粉末状にし、米粉と餅米を混ぜ込んで粒状にした「にんにくボール」です。

にんにくボールを始め、前身から続く商品を今も販売していますが、人気はやはりアップルパイだといいます。当時の作り方を少し改良し、さらに味わい深くなったそうです。リンゴのフィリングは当時と変わらず、旬の時期に収穫した紅玉を乾燥させて保存し、一年を通して使用できるようにしています。

「私が竹洞さんの旦那さんと知り合ってたんですが、高齢ということもあり誰かに託したいと思った時に、声をかけてくれたんです」と話す川岸さん自身も加工業に長年携わっており、商品開発や加工に関しての知識や技術を持ち合わせていました。その経験を生かし、新商品としてリンゴのレトルトカレーを開発。リ



- ①営業、製造、農家訪問…など日々忙しい川岸さん。ジェラート作りも担当しているそうで、紅玉味は毎回人気だという。
- ②お菓子のような「にんにくボール」は、ニンニクのにおいもなく、手軽に食べられる健康食品としても人気だ。
- ③店内には自社商品などが多数並ぶ。「ごろごろりんごカレー」は果肉が残る珍しいレトルトカレーだ。

五戸町倉石又重上川原 110-2

☎ 0178-77-3929

営業時間 / 10:00 ~ 15:00

定休日 / 月・木

※営業時間、定休日につきましてはSNS等でご確認ください。



Instagram



ホームページ

ンゴの果肉とすり下ろしが入っていて、果肉の食感が残るリンゴカレーは他にはない商品です。OEM（他社からの受託商品）にも力を入れ、新たなカマラードの家として尽力しているそうです。

「いろんなことを手掛けるのも、五戸を知ってもらって、農家さんを支援したいのが一番ですね。この商品もすべて農家さんあつてのものなので」

加工品を作ることで、買い取る農家のためにもなる、その想いはカマラードの家を立ち上げた竹洞さん達と同じなのです。高齢化や人口減少などで農家が減り、リンゴそのものが無くなってしまふ可能性もあると、川岸さんは危惧しているそうです。

「自社でも栽培はしていますが、もっと農園をカバードできるシステムを作りたいと考えています。せっかくの特産品をなくしたくないんです。それが今の目標ですね」と力強く話す川岸さん。

アップルパイはどこにでもありますが、カマラードの家のアップルパイは紅玉の里だからこそできる味です。竹洞さんから続く熱い想いは、川岸さんの中につながっているのです。



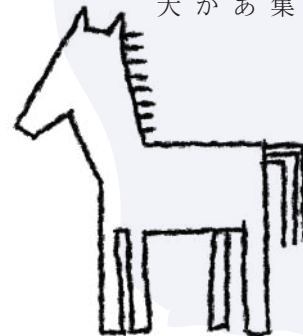
ごのへの 言い伝え

おいしいものもたくさんありますが、五戸には気になる言い伝えもいくつか残っています。ちょっと不思議な五戸の話を3つご紹介します。

四足の動物は 食べない

今でこそ馬肉の町として知られているが、半世紀前までは四足の動物を食べる風習がなかった。
働けなくなった農耕馬などを食していた記録はあるが、それは食事としてではなく、『供養』であったとされている。牛や馬、豚などは家族同然に大切にしており、食肉ではなかった。

年老いたり、動けなくなった馬などがいた時は、小屋で男衆が馬を潰し、その場で供養として調理して食べたという。供養した後は湯に塩を入れて口をゆすぎ、更に体にも塩をかけてから家へ帰った。各集落には今も馬を祀る神社があり、この土地の人達は古くから動物を身近な存在として大切にしていたのだ。



縁結びの木

倉石地区の宮台集落にはかつて「世にも不思議な御神木」があった。そこは新山神社で90段もの階段を上ると社殿の左右の柱に「昇り龍」と「降り龍」の彫り物がある。
その社殿裏にあるのが昔から「縁結びの神」と呼ばれている祠だ。側にはケヤキとエノキの木が支え合うように立つ「夫婦御神木」があり、拝むと縁が結ばれると伝えられていた。現在は残念ながら朽ちてしまっただが、宮台集落ではこの神社のおかげで農家の嫁不足に困らないと「縁結びの神」を信じている。



弁慶も休んだ坂

五戸町は坂の町と言われているほど、坂が多い。近くに平場があるのに、なぜ山の斜面を開拓して町にしたのか？

一説では、五戸川の上流から新郷村、倉石地区、五戸と平場に水田が続いているため、地理的条件から、耕作面積の少ない水田を大切にするためではないかと言われている。また、高台のほうが平場よりも洪水からの被害が少ない、というのも理由のひとつとして挙げられている。

町中にある「西塔坂」は、藩政時代は青森と江戸を結ぶ奥州街道の一部で、その昔、源義経に従って逃れる西塔武蔵坊弁慶が、ここで休んだという伝説からその名が付けられたとされている。

おんこちゃんの生みの親

東京ハイジ

ササキトモコさん・ササキワカバさん

姉妹によるクリエイターユニット。曲や脚本は姉のトモコさんが、キャラクターデザインやアニメーションは妹のワカバさんが担当。大人からの押しつけではなく、子ども達が本当に楽しめる作品を目指し、書籍やCD、動画のほか、自治体や企業のコラボなど、その活動は多岐にわたる。



ほのぼのとしたキャラクター達と、優しいリズムが耳になじむ歌詞、そして見た後に気持ちいがほんのり温かくなるストーリー。「五戸のおんこちゃん」の生みの親でもある「東京ハイジ」は、企業やテレビ番組のキャラクターデザイン、アニメーション等を数多く手掛けている姉妹ユニットです。ふたりが創造する作品はどれも、子どもには身近なことの楽しさを教えてくれる、大人には何かを思い出させてくれる、そんな魅力を感じます。

幼い頃からものづくりが好きだったふたり。弟を含めた3人での遊びといえば何かをつくること。絵を描いたりぬいぐるみをつくったり、オリジナルのラジオ番組を考えたり。また、母がボランティア活動で絵本の読み聞かせをしていたので、絵本への愛は人よりも強いものでした。

「だけど、昔は何もない田舎が嫌で早く出たかった。東京ハイジという名前も都会へのコンプレックスから名付けたんです」とふたり。

まずは姉のトモコさんが一足先に上京。大手ゲーム会社に就職して作曲などを担当します。妹のワカバさんは大学を卒業すると岩手県で就職。トモコさんから仕入れる東京話に思いが膨らみ、あてもないまま24歳で上京します。

東京ハイジとして活動し始めたのもこの頃でした。トモコさんは作曲を、ワカバさんはデザインを中心にそれぞれ仕事を抱えていて、東京ハイジという名での活動は、単なる趣味でしかありませんでしたが、YouTubeに投稿した「はみがきのうた」がヒット。すると、ふたりの仕事が舞い込むようになりまます。「知らないうちに仕事になっていたの遊びの延長という感じ。子どもを受けたいという思いもあり、自分たちが一番に楽しむのが創作の原動力です。姉も私も大人になりきれてないんですよ」とワカバさん。

そんな中、故郷を思い返すきっかけになったのが「おんこちゃん」の創作でした。大人になって五戸

を見つめ直すと、住んでいた頃とさほど変わってない印象を受けたそうです。「子どもたちが素直なもの、風景もそのまま。特に青森の自然は濃いなと感じています。美しくもあり神秘的でもあって、幼い頃からこんな自然が身近にあったのは幸せなことなんだなって。この自然にふれていたからこそ、おんこちゃんも生まれたんだと思います」

長らく身も心も青森を離れた生活をしていましたが、おんこちゃんの創作は故郷に恩返しできた気がして喜びも格別でした。同時に五戸で過ごした日々が今の創作活動と、人生のルーツになっていることを再認識することもできました。

ふたりは今後、生活の拠点は首都圏におきつつ、青森との関係を少しずつ増やしていきたいそう。子ども時代は嫌で仕方なかった青森ですが、今は青森に生まれたことがふたりの誇りです。

五戸のおんこちゃん

五戸町出身の姉妹ユニット「東京ハイジ」が生み出した五戸町のPRキャラクター。柔らかいタッチの絵は、思わず笑顔になってしまう。五戸町のシンボルツリー「おんこ（イチイ）の木」から命名された。



おんこちゃんとは？

おんこの木は五戸町の木。おんこちゃんは、そのおんこの木の精、のようなもの。いつもにこにこ笑顔でおんこの実のような赤いほっぺがとってもチャーミング。おいしいものを目の前にすると、目をカーッとひらいて野生を解き放つ！いつも坂の付近で姿を消し、おんこちゃんを見かけた人には幸せが訪れる。



移住 サポート

住む土地を変えるのは勇気がいること。町では、相談会や補助を通して人生の大きな決断をサポートしています。

住宅について（総合政策課）

子育て世代がアパート等を借りて町に居住する場合、月額最大 20,000 円の家賃補助いたします。

《条件》

- ①夫婦のいずれかが満 18 歳以上満 40 歳未満の若者夫婦世帯であること。
- ②家賃補助の受給終了後も、2 年以上継続して町内に定住を確約できること。
- ③五戸町に住所を有し、町内の民間賃貸住宅に居住していること など

空き家バンク制度（都市計画課）

町内の空き家を所有している方に物件情報を登録していただき、空き家の利用を希望される方へ情報提供を行う制度です。登録物件情報については、役場都市計画課で確認することができます。利用希望者は条件を満たす必要があります。

詳しくは末尾に記載の連絡先にお問合せください。

就農について（農林課）

青年就農ステップアップ支援事業というものがあります。支援金を最長 3 年間（1 年目：60 万円、2 年目：30 万円、3 年目：18 万円（夫婦の場合は 1.5 倍の額））を交付しています。条件としては、独立・自営就農時の年齢が 50 歳未満かつ経営開始後 8 年以内の認定新規就農者等。町には若い農家と交流する場があるので、初心者の方でも安心して就農できます。五戸はグリーンツーリズムも盛んなので、実際に農作業を体験して雰囲気を生で感じてみましょう。

五戸町の未来を創る

起業支援事業（総合政策課）

五戸町に移住し起業する方や、町内での需要にこたえるために新しくビジネスを始める方に、起業を応援する支援金を交付します。金額は基本 30 万円、移住者の場合は 20 万円加算、町内空き家活用で 50 万円加算で、最大 100 万円です。

五戸までの道のり

都心から五戸に行くなら新幹線か飛行機、時間に余裕があれば高速バスで。町には電車が通っていないので、降りた駅や空港でレンタカーを借りるのがおすすめです。冬は雪の影響もあるので、季節に合わせて移動手段を考えましょう。

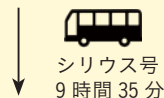


高速バス＋南部バス＝約 10 時間

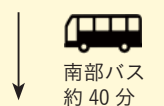
新幹線＋車＝約 3 時間 10 分

飛行機＋車＝約 3 時間 10 分

東京



八戸駅



東京駅



八戸駅



東京（羽田）



青森空港



五戸町

青森県は雪国です。太平洋側は雪が少ないですが、時にはどっさり積もるし、凍結もするので油断は禁物。冬は記載の時間通りに移動できないので、余裕をもって行動しましょう。また、町内には移住者の方が運営している宿泊施設もあるので、ゆっくり泊まって五戸を堪能するのもおすすめです。

《オンライン移住相談》

五戸町への移住（UIJ ターン等）を考えている方へ向けてオンライン移住相談を受け付けています。五戸町役場が対応しますが、実際に移住した方も交えて、生の声を聞くことも可能です。

《相談日時》 月曜日～金曜日（土日・祝日は応相談）

午前 9 時～午後 9 時 ※一回あたりの相談時間は 30 分程度

《相談方法》 web 会議サービスオンライン相談

※お手持ちのスマートフォンまたは web カメラ・マイク等が使用できるパソコンの準備が必要です。

《予 約》 メール（sousei@town.gonohe.aomori.jp）に以下の必要事項を記載し、希望日の 2 日前までにお申込みください。

①氏名、②年齢、③メールアドレス、④電話番号、⑤相談希望の日時（第 3 希望まで）、⑥相談したい内容、⑦出身地（市区町村）、現住所（市区町村）、⑧行政職員の他に相談してみたい人（移住者）等がいる場合、どのような人の話が聞きたいか。

記載したのはほんの一例です。疑問等があれば、気軽にご相談ください。

五戸町 総合政策課 移住・定住担当 TEL / 0178-62-7952
農林課 就農担当 TEL / 0178-62-7960
都市計画課 空き家バンク担当 TEL / 0178-62-7962

表紙作者／ 石橋洋一さん



青森県五戸町在住の 90 歳。定年退職後に今のライフワークである版画に出会い、生まれ育った五戸町の風景を作品として残しています。テーマを決めたら現地に何度も足を運び、スケッチを取りながらイメージを膨らませます。その創作意欲は衰えることなく、最近では「五戸のおんこちゃん」を町の景色に重ねた作品を生み出しています。

五戸町役場

〒039-1513 青森県三戸郡五戸町古館 21-1

TEL 0178-62-2111 (代表) FAX 0178-62-6317 URL <http://www.town.gonohe.aomori.jp>