

奈良市東部の素の姿、四季に寄り添う里山の暮らし。

# su-toubu

2016 秋  
Vol.3

す・とうふ

特集

大和の茶粥  
おかいさん



奈良市の東部、  
お米とお茶の産地から。

Take Free

# す・とうぶ

奈良市街地から車を走らせること30分。  
 古来、春日大社の神山として信仰の場であった春日山の東に  
 素敵な場所があります。  
 澄んだ空気、茶山、棚田…。街からそんなに遠くもないのに、  
 どこか懐かしい。  
 「す・とうぶ」とは「素」の「東部」。  
 私たち奈良市東部地域おこし協力隊が活動する田原・柳生・  
 大柳生・東里・須川の五つの地域に暮らす人々の四季折々の  
 生活を通して、都会から移り住んだ協力隊だからこそ感じる  
 里山の暮らしの豊かさをお伝えします。



東里地区 須川町に広がる棚田

## お米とお茶の里から

**棚田**に長く伸びた稲穂。細く弱々しかった苗は日ごとに成長し、若草色から黄金に色づいていきます。上空を舞うとんぼや早まっていく日暮れが、今から訪れる秋を知らせます。

奈良市東部地域は山間に続く棚田や、傾斜地に茶畑が広がる中山間地。冷涼な気候と美しい水、そして地域の人々の手によって上質なお米やお茶を育ててきました。特に初夏に新芽を摘みとる初茶は高級品で、茶農家でさえ口にすることは少なかったそうです。一般的には初茶の後に茎ごと刈り取る番茶を焙じた「ほうじ茶」が飲まれていました。熱湯で煮出しても渋くならないのが特徴で、今でもたっふりと沸かして家族みんなで飲んでいきます。

また、この地域ではほうじ茶でお米を炊いた茶粥が好まれています。「大和の朝は茶粥で明ける」と言われるほど、昔は朝早くから茶粥を炊きました。朝食にその茶粥をすすりこんでから仕事に出かけていったのです。



茶粥に使うお茶はほうじ茶。ちゃんぶくろに入れて。



水けが多く、さらりとしているのが特徴の奈良の茶粥。



## 大和の朝は、茶粥で明ける。

### 大和の茶粥、おかいさん

**茶**碗によそわれた茶粥を覗き込むと、ふっくらとしたお米に香ばしいお茶の香り。ふうふうと冷まして口に含むと、お米の甘さとほうじ茶の風味が口いっぱい広がります。素朴な味わいながらも滋味深く、おながふんわりと温かくなって心と体を癒してくれます。

茶粥がいつから食べられるようになったのか。明治時代にまとめられた記録には「一日に四、五度の茶粥を食する」とあります。その歴史を繙いてみると、奈良時代にまで遡ります。聖武天皇の御代、市井の人々はお米を粥にして食いのばし、大仏造営を手伝ったと古い書物に記録が残されています。また、一二〇〇年以上前から続く東大寺二月堂の修二会の練行衆が毎日茶粥を食べていたという記録もあります。

最近では作る家庭が少なくなりましたが、毎食の食事として、また農作業の合間の間食（けんずい）として一日に何度も食べられています。古くから奈良の人々にとっは、今も親しみを込めて茶粥のことを「おかいさん」と呼んでいます。



花が咲いたように炊き上がった茶粥



## 本当の豊かさとは何か

### 不便さのなかにある幸せ

**昔**は今と違い、な  
入る時代ではありま  
せんでした。手間暇  
かけなければ食事も  
ままならず、ごはん  
を炊くのも「おくと  
さん」と呼ばれる竈  
を使用しました。



おくとさんでてきばきと炊く。

「昔は、女の人は朝四時には起きていたよ。六時には畑に行かないといけなかったから」と、当時朝食の支度をしていた母親の様子を話してくれた地域のお母さん。  
家族が起きだす前、まだ暗いうちから竈の火を起こします。朝から茶粥を炊き、家族はそれを前日の残りごはんにかけて食べました。  
残り物も無駄にならないようにするちよつとした工夫が、日々の暮らしの中で根付いていたので。

素朴な味わいの茶粥の付け合わせには、梅干しやぬか漬け、佃煮。その時期に採れたものを使います。



ぶくぶくと沸騰する釜。香ばしい湯気が立ち上ります。

焼いたかきもちを入れたり、はつたい粉（大麦の粉）やきな粉をかけたり、夏は冷やして食べた。決して特別な工夫をしているわけではないけれど、当時の情景を語ってくれる地域の方からは、茶粥に対する楽しい思い出があることを感じることができました。

そのときにあるものをなんでも工夫して使う、それは食事に限ったことではありません。  
「今と比べたら、車もなかったしすぐに買い物もできなかつたから不便だったけど、みんながそういう暮らしを楽しんでいたのかもしれない、昔の生活の方が豊かに感じていたのかもわからんね」と話す地域のお父さんとお母さん。人はなんでもちよつと不便なくらいが人は本当の幸せを感じられるのかもかもしれません。

### 茶粥のつくりかた

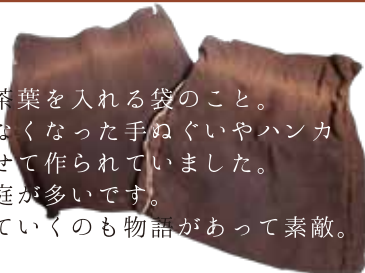
材料（3〜4人分）…  
米1合、水1.8ℓ  
ほうじ茶葉 軽く一握り（約8g）

- ①ほうじ茶をお茶パックに入れておく。
- ②鍋に水と茶を入れ強火にかけ、濃いめにお茶を炊き出す。
- ③米を入れて強火のまま煮立てる。吹きこぼれないように時々かき混ぜる。
- ④米が膨らんで柔らかくなったからお茶パックを取り出して完成。



### ちゃんぶくるとは

ほうじ茶を煮出すときに茶葉を入れる袋のこと。今でいうお茶パック。使わなくなった手ぬぐいやハンカチ、タオルなどを縫い合わせて作られていました。今でも現役で使っている家庭が多いです。使うほどにお茶色に染まっていくのも物語があって素敵。



## 地域のいいところ、教えてください

### 大柳生地区

大柳生地区自治連合会長

坂本佳弘さん

大柳生は由緒ある歴史の遺産があり、古くからの風習も色濃く残っている地域です。市街地と柳生を結ぶ柳生街道（東海自然歩道）も残っていて、ハイキングされる方も多いですね。初夏にはホタルが舞い、秋にはコスモスが咲き自然環境は抜群です。また、住民同士助け合つて地域の伝統文化、環境、高齢者を病院へ送迎する活動もしています。本当に大柳生はいいところですよ。



夜支布山神社。春日造の社殿が間近で見られます。延喜式にも名前がある由緒ある神社。

### 東里地区

東里地区自治連合会長

東浦和男さん

東里地区は市街地から車で20分ほどのところにあります。近所付き合いも親密で、家族のようですよ。古くから続く風習も多く残っているんですよ。また、エゴマを育てており耕作放棄地の解消や地域の高齢者を元気にする取り組みをしています。東里は、静かでいいところですよ。ぜひお越しください。



腰痛地藏さんにそなえられたたくさんの穂。ご利益に授かろうと遠くからも訪れるそう。

「su-toubu (す・とうふ)」でいう東部地域とは奈良市の田原、柳生、大柳生、東里、狭川の5つの地区を指します。

奈良県北東部に広がる大和高原の一部で、標高は300m～500m。主な特産物は大和茶、米。そのほか大和伝統野菜に認定されている「軟白ずいき」や「大和丸なす」が有名です。また古事記の編纂者・太安萬侶の墓や剣豪柳生一族の菩提寺である芳徳寺、国宝・大日如来が安置されている円成寺など、歴史的価値のあるスポットも多い地域です。



## 奈良市地域おこし協力隊が行く東京@日本橋プラザ



日時：9月30日（金）  
10:00～16:30（予定）

場所：東京都中央区日本橋 2-3-4  
日本橋プラザビル南広場

奈良は大仏と鹿だけじゃない！  
東部・都祁・月ヶ瀬地域で活動する  
地域おこし協力隊が一丸となって  
それぞれの地域の魅力をお届けします。  
ホームページ <http://event.su-toubu.com/>  
フェイスブック「奈良市地域おこし協力隊が行く！  
東京@日本橋プラザ」



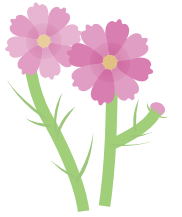
## 東部地域 秋のイベント情報

### コスモス祭り in 阪原町 (大柳生地区)

2016年10月16日（日） 9:00～15:00

自然がいっぱいの阪原町に咲き誇るコスモス。阪原町ライスセンターを中心とした周辺会場で、さまざまな催しが行われます。地域の農産物の販売や芋掘り体験、コスモス摘みなども。ぜひ、辺り一面に咲き誇るコスモスをお楽しみください。

【問い合わせ先】 直売所コスモス（土・日のみ）  
0742(93)0174



## 編集後記

茶粥を初めて食べたのは奈良に旅行に来た時です。ホテルの朝食で、寸胴いっぱいに入った茶色のそれをおそろおそろ茶碗によそって食べてみたとき、「世の中にはこんなにおいしいお粥があるのか」と感銘を受けました。

華やかさも、主張する個性もないかもしれませんが、1200年も前から食べられている茶粥は奈良の歴史を語るのに不可欠であり、地域の方々の生活に寄り添っているもので、まさに「奈良のソウルフード」です。

右の写真は、取材中に出して頂いたしそジュースの牛乳割り。ほんのりととろみがついて酸味がさわやかな、牛乳が苦手な方でも飲みやすいジュースです。その時季に採れるものを使って季節を楽しむ。里山の暮らしの醍醐味ですね。



## SpecialThanks

取材、撮影協力／一阪伊津子、須蒲孝、須蒲壽子  
資料提供／岡井稲郎

（五十音順、敬称略）

参考文献／聞き書 奈良の食事（農文協）  
ふるさと日本の味7 近江・奈良四季の味（集英社）  
日本の郷土料理7 近畿I（ぎょうせい）  
古事類苑（神宮司庁）

次号特集「かきもち」

2017年1月発行予定

（内容は変更になる場合があります）