



亀岡の 保津の 彩り

亀岡の四季を味わう行事食
郷土の伝統を暮らしに

“日常” 宝箱
H商店街をぶらり

ぬくもりと共存する保津町
京の里山で吹きガラス体験

藍を愛する保津町
幻の「京藍」を染めてみよう

京の よりの みち

京のよみち 亀岡・保津の彩り

発行 京都学園大学君塚洋一研究室
〒621-8555 京都府亀岡市曾我部町南条大谷1-1 京都学園大学
TEL 0771-29-3611 (君塚洋一研究室)
E-mail kimiduka@kyotogakuen.ac.jp
発行日 2018年3月31日

取材・制作 京都学園大学人文学部心理学科「専門ゼミ」
嘉村奈保子、関怜次、高原季里、エミリ馬家慧、張晶
デザイン 青木正(Thomas Alex)
協力 かもおかまの元気づくりプロジェクト代表 松尾清嗣
亀岡市産業観光部農林振興課、亀岡市観光協会、H商店街、亀岡祭山鉾連合会、保津町自治会

Indigo of Hozu, Kyoto

京都学園大学地域連携プロジェクト

亀岡の四季を味わう行事食

—郷土の伝統を暮らしに—



亀岡祭でぜんざいを準備する行事食研究会の皆さん

引き継がれる食の風物詩

亀岡は、京都西郊の亀岡盆地及び山地を中心とした保津川のほとりの町である。安土桃山時代に明智光秀が丹波統治のために丹波亀山城を築き、形成された美しい城下町が現存する。

この亀岡に、地元の季節を彩る「行事食」の文化を伝える人たちがいる。

行事食とは、正月に食べるおせちや雛祭りのひし餅など、四季折々の伝統行事の際に食べる家庭料理で、旬の食材を使い、季節の風物詩となっている。

この行事食の文化を守り続ける「亀岡市行事食研究会」は、1987年に発足。1990年に講習会を始め、既に30年近く、とり貝寿司やおはぎなど、亀岡に伝わる様々な行事食の継承と紹介に携わっている。

祭りの日に味わう秋の恵み

亀岡市最大の行事である亀岡祭は、鍬山宮、八幡宮二社の例祭で、10月末に行われ、メインの山鉾巡行は大きな盛り上がりを見せる。五穀豊穡を祝う祭りにちなんで、行事食研究会は、秋に収穫されたもち米、小豆を使った「ぜんざい」



祭りで提供されたぜんざい



お手伝いの学生もぜんざいを頂く

んざい」を作り、山鉾巡行前日の宵宮に祭りの参加者に京町天満宮などで提供している。

ぜんざいに使われる馬路大納言小豆は、亀岡市馬路町で栽培されている最高級の小豆である。晩秋の空の下、出店販売の際に食べさせてもらったぜんざいは、お手伝いの私たちが体の芯まで温めてくれた。



亀岡祭のクライマックス、山鉾の巡行

さば寿司の作り方を覗いてみよう

「亀岡市行事食研究会」は、現在年に5回、季節ごとに講習会を行い、亀岡の1年間を彩る行事食を紹介した冊子『亀岡の行事と行事食』も発行する。

私たちが取材した秋の試作会では、さばの押し寿司を作ってくださいました。さばは昔から親

しまれている食材で、新米と共に寿司にする。かつて地元では、亀岡祭の時期に家族や親戚が集まり、さば寿司を作って皆で食べる習慣があった。

押し寿司は、さばを押し枠の中にきれいに敷き詰めるのがポイントだが、私たちはさばを押し枠の中にきれいに敷き詰めることに苦心した。



押し寿司を枠から出す直前



さばの皮剥きに格闘中



さば寿司完成、頂きます！

「亀岡市行事食研究会」代表 人見博子さんのお話

Q. 行事食の講習会をやっているとよかったと思うことは？

A. 私たちは「伝えたいふるさとの味」をテーマに講習会をやっています。受講生の方に「おいしい、ありがとう」、「家で作りました」といってもらえるのが嬉しいです。ふるさとの味を家庭で受け継いで欲しいと思っています。



さば寿司 レシピ

作り方

- ① 塩さばは3枚に下ろし血合いと小骨を抜く。被る程度の酢に5～6時間漬けておく。
- ② 米は普通よりやや水加減を控えて炊き上げ、飯ぼうに移して、温めた合わせ酢を混ぜ合わせる。
- ③ さばの頭の方から薄皮をはぎ、肉厚なところをそいでおく。
- ④ 箱型の底に合わせてさばを置き、尾の方にそいだ身を置いて底型が見えないようにする。
- ⑤ 4の上にしし飯を載せる。
- ⑥ 上の板を載せてぐっと押し付ける。
- ⑦ 枠を抜き上の板を取る。前もって洗って湿らせておいた竹の皮に包む。



材料 (2本分)

米……………4合	〈合わせ酢〉
塩さば ……1尾	酢……………80cc
酢……………さばが漬かる程度	砂糖……………40g
紅生姜…適量	塩……………小さじ1
竹の皮…2枚	

出典：亀岡市行事食研究会
『亀岡の行事と行事食』
亀岡市 2016年



● 亀岡でさば寿司を食べるならここ！

■ 亀岡仕出し料理・京料理の八百拾(やおすて)

〒621-0866 京都府亀岡市旅籠町19
TEL 0771-22-0449
営業時間9:00～19:00
定休日:木曜
駐車スペース5台



- さば寿司 2700円(税込)要予約
- ランチ弁当 1200円

亀岡城下町で食べる京料理で、優雅な一時を。名物のだし巻き卵もいかが。
[P.5参照]

● 城下町歩きの小休止に、カフェでスイーツはいかが。

■ 城下町歴史町並み案内所(愛称:本町町家カフェ)

〒621-0869 京都府亀岡市本町51
TEL 090-1598-5420
営業時間10:00～17:00
定休日:火・木曜
(祝日は、12～2月を除き営業)



- 手作りぜんざい(亀岡祭の時期のみ) 400円
- 亀岡産 馬路大納言小豆の小倉クリームしふぉん 580円

四季折々の風情のある庭や、亀岡城から譲り受けた襖絵を眺められます。

“日常”宝箱

～H商店街をぶらり～

日常が輝く商店街

自分の好きなものが詰まった宝箱を開けたときのような懐かしさを感じられる場所が京都にあります。京都府亀岡市にあるH(エイチ)商店街です。少し変わった名前は、設立した昭和28年頃、加盟店のある通りが「H」の形を

していたことに由来して付けられました。

このあたりは近くの「まけきらい稲荷」にあやかかって「勝運の城下町」と言われ、多くの店主が“誰にも負けない”と自慢の技術を持っています。そんな活気ある商店街には懐かしさを感じる街並みが残り、現代の京都のレトロな日常に触れることができる空間です。



訪れる人を気さくに迎えてくれるポワール(西脇製パン)のご主人

亀岡城下町 H商店街MAP



● 一人でぶらっと行きやすい

1 ポワール(西脇製パン)

シンプルでどこかホッとできる空間の広がるパン屋さん。一押しアップルパイ(130円)は大きな林檎の甘露煮が入っていてボリュームたっぷりです。営業時間:月～土 10:00～19:00 定休日:日曜、祝日 〒621-0865 京都府亀岡市新町12 TEL 0771-22-0027



● 亀岡を食べる

2 八百捨

旬の食材を吟味し、京料理でおもてなし。亀岡の行事食「さば寿司」を味わうことができる店。定休日:木曜(祝祭日は営業) [P.4参照]



● 勝利運上昇!

4 まけきらい稲荷「王地山稲荷」

住宅地を歩いていると顔を出す真っ赤な鳥居。勝利の神様として信仰されている王地山稲荷には、今でも勝利運アップを願ってまけきらいな人たちが集まります。



〒621-0811 京都府亀岡市北古世町1-17

● 衣料品店で占い!?

3 畑茂夫商店

店頭にはトラの置物があるひととき目を引く畑茂夫商店には占いにハマっているご主人がいます。とても話しやすいので初対面でもご心配なく! H商店街で“当たる”と評判の占いをしてもらえませんか?



〒621-0812 京都府亀岡市横町14-1
TEL 0771-22-0147

● 公園で野菜まる洗い!

5 古世親水公園

亀岡は豊かな自然が育んだ水のきれいな街。この公園は豊富な湧き水が出ており、それを活かした野菜洗い場が設置されています。水の中には小エビや小魚も泳ぎまわり、夏には水遊びをする子どもで賑わいをみせます。



〒621-0811 京都府亀岡市北古世町1-17

ぬくもりと共存する保津町

京の里山で吹きガラス体験

京の都をつくった 保津川の町に新たな魅力

保津町を知っていますか？ 京都駅から嵯峨野線に乗り約30分。亀岡から保津川に掛かる大きな保津橋を渡れば一味違う京都が待っています。ここでは船頭さんの楽しいガイドを聞きながら、嵐山まで四季折々の景色を見ることができる保津川下りの起点です。

保津川下りの歴史は今から410年前まで遡ります。丹波では良質な杉、ヒノキ、松、アテが採れたため、平安京の造営の時代には木材を筏にして嵐山、梅津、桂まで運んでいました。今でも410年前と変わらぬ操作技術と船の大ききで運航し、かつての文化の面影を唯一残しているのがこの保津川下りです。

保津町は長い歴史を持ちつつ、近年積極的に外部の移住者を受け入れて、町の活性化を目指しています。そんな保津町に吹きガラスや藍染めが体験できる工房ができて新たな魅力を増しています。



ガラスに思いを吹き込む Glass Studio Calore

保津の新スポットにもなっている「Glass Studio Calore」は2015年に移住された松本大督さん・純子さんご夫婦が経営する吹きガラス体験ができる工房です。吹きガラスとは、溶かしたガラスをパイプの先に巻いて息を吹き込みながら形にしていくガラスの技法です。



松本さんご夫婦は「保津の町はのどかな景観と、川、緑があり魅力的。京都市内に近いのに里山ならではのアットホーム感があり、都会の町に比べて仕事がしやすい」と保津の印象を話しています。工房の名前にもある Calore

はイタリア語でぬくもりを意味しています。

静かでぬくもりがある保津町で、多くの自然に囲まれながらゆったりと吹きガラス体験はいかがですか？

一生に一度はチャレンジ！ 吹きガラス体験

STEP 1

初めに体験作品サンプルの中から好きな形・色・柄を選びます。基本料金3,000円(税別)〜でコップが作れます。その他にも風鈴やハートの小鉢など季節によって作れるアイテムが変わります！



たくさん色や形があり迷いました。今回はいい形のコップと色はピンクと紫を選びました！



京都学園大学への中国からの留学生張晶さん

STEP 2



松本大督さんがていねいに教えてくれます

1,200℃で溶かしたガラスに息を入れて膨らませます。息をたくさん入れるほどガラスは丸みを帯びていきます。

吹きガラス体験は人生初の経験!! 最初は戸惑いましたが、息を吹き込み膨らんでいく様子が面白かったです!



STEP 3

左手で竿をコロコロ転がしながら、右手で洋ばしを使い淵を開いて完成です！

作業時間
1人約15分



世界でただひとつのコップができて感動しました!



■ Glass Studio Calore *作った作品は、冷やす必要があるため翌日以降の受け取り、もしくは配送になりますのでご注意ください。

〒621-0005 京都府亀岡市保津町観音寺145-3

Mail calore@helen.ocn.ne.jp

営業時間10:00~17:00 不定休

<http://calore614.wixsite.com/glass-studio-calore>

TEL & FAX 0771-56-8681

● 亀岡駅から車で4分のおすすめカフェ

■ コーヒースタンド・ブロッキー

〒621-0814 京都府亀岡市三宅町9

TEL 0771-23-7754

営業時間8:00~19:00

定休日:火曜

駐車スペース6~7台



● Mixsandwich Set 700円

ふくらとボリュームのあるたまごが入ったサンドイッチ。自家製のケーキや、一杯ずつ丁寧にサイフォンで入れたコーヒー。深い味わいでゆったりと贅沢な気分を味わえます。

藍を愛する保津町

幻の「京藍」を染めてみよう

「京の水藍」復活にとりくむ

亀岡市保津町に藍染めが体験できる「ほづあい研究所」があります。藍は明治の頃まで、全国の至る所で栽培され、日本各地に染物屋が集まる「紺屋町」(亀岡にもある)が点在していました。京都市内でも東寺周辺は古くから

の藍の生産地で、お米のように水田で育てる「京の水藍」として、良質の藍が栽培されていたそうです。「ほづあい研究所」所長の吉川慶一さんは、地元保津町で、自分たちで種を播き、苗を植え、藍を育て、収穫した藍を発酵させて染料を作り、その染料「京保藍」で藍染めをしています。



厚いキャンパスの布を藍の濃さを変えて染めた(左:青藍、右:浅藍)。染料に入れる回数が増やすと藍の深みが増す。

ジャパングルーとは

藍とは人類最古の染料といわれ、有史以前から人間は藍を使用して染織をしてきました。日本でも江戸時代から藍の栽培が全国に普及し、着物やのれんなど庶民の生活のなかにとりいれていました。

明治23年に日本を訪れたラフカディオ・ハー

ン(小泉八雲)は、「一般の人が着ている着物地は、紺色が大部分を占めている」と、日本の第一印象を記しています。

そして、異国の人たちは、この「紺」色をJapan Blue(ジャパングルー)と呼ぶようになりました。現在は、海外から輸入された化学藍が多くなっており、天然の藍を育てる各地のとりくみが期待されています。

藍染め体験 思い出の一枚を



「ほづあい研究所」では、「藍」の魅力をもっと身近に感じてもらえるよう、藍染め体験や藍染め商品を提供しています。京都に近いふるさと「保津」で、京保藍(京都保津藍)の染めを体験できる「ほづあい研究所」。好みの柄や色、デザインで、自分自身の思い出の一枚を作ってください。

STEP 1

最初に自分の好きなデザインと柄をあおばなペンで布に書き込む。次に、結ぶ必要がある部分を輪ゴムで結ぶ。

STEP 2

あおばなペンの下書きが落ちるように布を水に5分ぐらい入れ込む。

STEP 3

布を水から出して、藍染めを始める。自分の好みに合わせ、藍色の深さを調節しながら染める。

STEP 4

最後に水で流して干す。

「保津を藍のまちに」

江戸時代には一般的なだった藍の色が、改めて日本人にも注目されています。保津町を「藍のまち」にし、この伝統産業を次世代に引き継ぐため、「藍が育つ保津町、愛があふれる亀岡。」というスローガンのもと藍の栽培と染め、その研究をすすめています。



ほづあい研究所所長
吉川慶一さん

■ ほづあい研究所

〒621-0005 京都府亀岡市保津町三ノ坪50 TEL 090-8196-1617

- ハンカチ 1,000円
- 手ぬぐい 2,000円
- Tシャツ 3,000円

● おすすめレストラン 武家屋敷でお食事を

■ へき亭

〒621-0004 京都府亀岡市千歳町昆沙門向畑40 TEL 0771-23-0889 FAX 0771-25-6333



- 「武將めし」 4,800円(要予約。昼のみ)
- 冬の献立 3,800円コース

丹の国・京都亀岡。三百年余りの時を刻む武家屋敷で四季の色満載の家庭料理を。