

2022 JUNE  
通巻617号

AGRICULTURE FORESTRY FISHERIES

特集

06

月号

あふ  
*aff*

大好き！

国産チーズ

農林水産業者の朝

長崎県

漁師の朝

廃校再生プロジェクト

千葉県

旧保田小学校

農林水産省

大好き！国産チーズ



# 世界に誇る 国産チーズの魅力

つくり手の  
思いがつまつた  
チーズ工房を訪ねて

近年、世界でもその品質が  
高く評価されている国産チーズ。  
そのつくり手は、どのようなこだわりや工夫のもとに  
チーズづくりを行っているのでしょうか。  
今回は栃木県の「チーズ工房那須の森」の  
取り組みに迫ります。



## 工房一丸となってチーズづくりに取り組む チーズ工房 那須の森

### 日本人好みのチーズを意識

栃木県那須塩原市にある、2008年創業の「チーズ工房 那須の森」。この工房が大切にしているのは「食べやすさ」。しっかりと味わいや香りを出しつつも、クセが強すぎない、日本人好みの味になるように心がけているそうです。その中でも「森のチーズ」は、イタリアで開催された「World Cheese Awards 2019」において、最高ランクであるスーパー・ゴールドを受賞。日本のみならず、世界各国の人々を魅了しました。そんな同工房のチーズづくりについて、工房長の安田翔吾さんにお話をうかがいました。



工房長の  
安田翔吾さん

### チーズの味を左右する生乳

製造しているチーズはフレッシュ、白カビ、ウォッシュ、セミハードの各タイプに加え、カチョカバロ、フィラータスティックとバリエーション豊富ですが、味の秘密は原料となる生乳。工房近くの牧場で飼育されているブラウンスイス種の牛から搾られる生乳を分けてもらっているのだとか。ブラウンスイス種の生乳は乳タンパク質が豊富でコクがあり、その生乳で作ったチーズは、熟成することでさらに風味が深くなるそうです。



手入れしながら  
しっかり熟成させることで  
味に深みが増します。

#### こだわりポイント！

より安定したチーズづくりを目指して、チーズのレシピは常に検証、アップデートしてきました。みんなで試食して、味や香りをチェックすることを大切にしています。



ホルスタイン種が一般的な日本では希少なブラウンスイス種。

### 丹念に水分を抜いてつくる 「森のチーズ」

毎週月曜日に行っている、「森のチーズ」の製造工程の一部を見せていただきました。300リットルの生乳に乳酸菌と凝乳酵素を入れ、固まり始めたところでカットしていきます。この後の攪拌作業と合わせると1時間以上ずっと手を動かし続けなければならない、ハードな作業。手応えから状態を確かめながら行う丹念な作業です。

#### こだわりポイント！

細かく切るほど水分が抜けやすくなるため「森のチーズ」のような熟成タイプのチーズでは、この作業をじっくりと行っています。



カード（凝固したミルク）をピアノ線を張ったカードナイフでカット。



World Cheese Awards 2019  
スーパー・ゴールド賞

### 森のチーズ 長熟

「森のチーズ」は、自然のカビや菌、酵母の力で6ヶ月間熟成させたセミハードタイプのチーズです。「長熟」はさらに2ヶ月以上熟成させています。「クリークで後味が持続する」と高く評価され、初出品にして世界3,804品の中からベスト16に選出されました。

#### イチ押しポイント！

穏やかながら芳醇な香りと味が特長のチーズです。「長熟」は通常よりさらに濃厚な味わいになっています。





## 工房一丸となってチーズづくりに取り組む チーズ工房 那須の森

### チームで取り組むチーズづくり

「那須の森」でチーズづくりを行うスタッフは、工房長の安田さんを含めて総勢10名。同工房では、ひとりの看板職人ではなく、「チームで行う」チーズづくりを目指しています。チーズの種類ごとに担当は決まっていますが、担当者不在のときに対応できるように、また新人に技術を教えるために、基本的に担当者と補助の2名で作業を行う場合が多いそうです。このように、お互いにサポートしながら、高めあっています。



最初は補助から始め、ある程度一人でつくれるようになるまで3~4ヶ月ほどかかるのだとか。

### 環境に負荷をかけない 持続可能なチーズづくり

チーズの製造工程では、大量のホエイ（乳清）が副産物としてつくられます。ホエイは非常に栄養価が高い食品ですが、全国の小規模なチーズ工房では活用しきれず、やむなく廃棄されるケースも。そこで同工房では、ホエイの廃棄ゼロを目指し、2021年秋に「ホエイの未来PROJECT」を立ち上げました。このプロジェクトは、クラウドファンディングで資金を募り、ブラウンチーズをつくるプロジェクト。ブラウンチーズとは、ホエイを煮詰めてつくるチーズで、砂糖不使用なのにキャラメルに似た独特の甘い味わいが特徴。主にお菓子の材料として活用することで新たな価値を乗せ、より多くの人に届けたいと考えているそうです。



加熱殺菌処理した生乳からチーズをつくると、その上に液体のホエイが分離されます。



ホエイを煮詰めて練ることでつくれられるブラウンチーズ。

### 若きチーズ職人の出発点となる 工房を目指して

この工房は、もともと畜産の研究者だった落合一彦さんが立ち上げたもの。研究の過程で全国の牧場を回るなかで、「定年後はぜひ自分でチーズづくりをしたい」という思いを持ったことがきっかけだったそうです。落合さんの引退に伴って2021年に事業承継が行われ、新体制になりましたが、安田さんはその前年に現代表の山川将弘さんに誘われて工房に入りました。将来的には自らも独立を考えているという安田さん。今後は「スタッフ全員で力を合わせてチーズづくりを行う」という同工房ならではの環境を活かし、「チーズ職人志望の若手を育て、輩出できる工房にしたい」と考えているそうです。夏には2つ目となる新工房がオープン予定。「人が入れ替わってもチーズづくりが受け継がれ、広がっていく。そんな工房を目指していきます」と、笑顔で語ってくれました。



2021年6月21日に、落合一彦さん（前列左から2番目）から森林ノ牧場の山川将弘さん（同3番目）に事業承継。

### チーズ工房 那須の森 工房長 安田翔吾さん

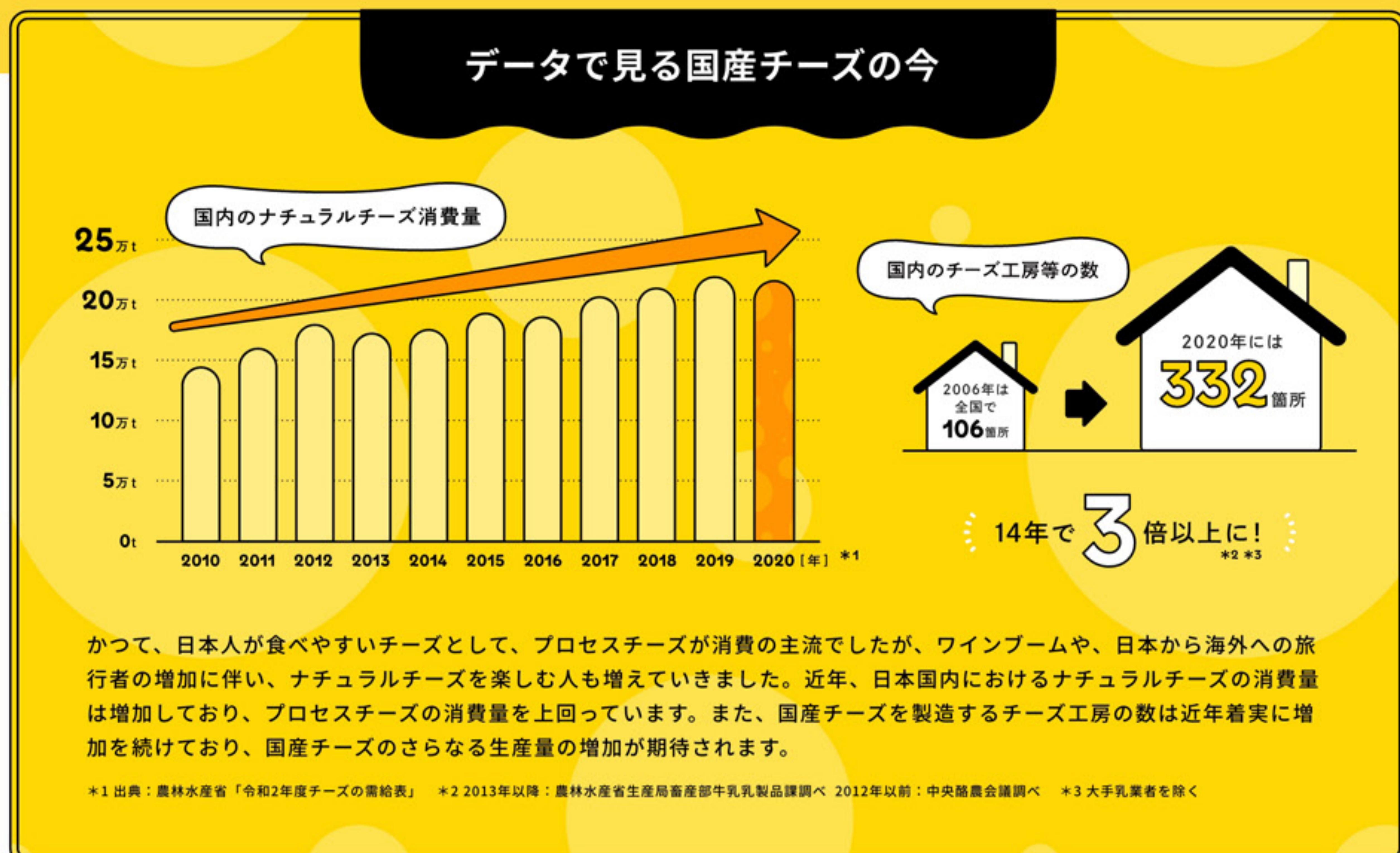
1995年、愛知県生まれ。中学生のころから放牧景色に憧れ、北海道大学農学部在学中は放牧酪農と乳脂肪の研究の傍ら、日本各地のほか、イタリア、スイスをめぐり、放牧酪農とチーズの修業を積む。大学卒業後の2020年、（株）チーズ工房那須の森入社。2021年、工房長就任。



チーズ工房 那須の森

<https://nasunomori.jp/>



*Column***チーズの国際コンテストを知る**

世界的に権威のあるチーズの国際コンテストとして知られているのが、1988年にスタートした「World Cheese Awards（ワールド・チーズ・アワード）」と、1957年スタートの「World Championship Cheese Contest（ワールド・チャンピオンシップ・チーズ・コンテスト）」です。ともに審査員として世界中からチーズの専門家やバイヤーが集まり、外観や香り、味わいなどについて細かく点数で評価します。近年、いずれのコンテストにおいても、日本のチーズは見た目の美しさや優しい味わいが高く評価されています。

### World Cheese Awards

ワールド・チーズ・アワード



主催  
The Guild of Fine Food  
開催地  
ヨーロッパ各国  
エントリー数  
45カ国4,079品（2021年）  
(国産チーズは25工房37品が出品)



写真提供：NPO法人  
チーズプロフェッショナル協会

毎年秋にヨーロッパで開催。2021年11月にスペインで開催された大会では、国産チーズはスーパー・ゴールド受賞の2品含むゴールドラベル5品、シルバーラベル3品、ブロンズラベル6品を受賞しました。

### World Championship Cheese Contest

ワールド・チャンピオンシップ・チーズ・コンテスト



主催  
Wisconsin Cheese Makers Association  
開催地  
アメリカ・ウィスコンシン州  
エントリー数  
29カ国2,978品（2022年）  
(国産チーズは23工房35品が出品)



写真提供：NPO法人  
チーズプロフェッショナル協会

毎年春に、アメリカ国内向けのコンテストと全世界を対象とする国際コンテストを毎年交互に開催。2022年春に開催された大会では、国産チーズは2工房・3品が金賞を受賞、1工房1品が銀賞を受賞しました。

**今週のまとめ**

**国産チーズは、国内のみならず、世界でもその実力が認められつつあります。**

**国内のチーズ工房は、近年着実に増加しており、さらなる生産量の増加が期待できます。**

▽ 大好き！国産チーズ ▽



## チーズのプロがナビゲート！ 国産チーズを学ぼう

ひと言で「チーズ」と言っても、その味わいや香りはじつに多様です。チーズの種類や製造方法、さらには知っているとよりチーズを楽しむことができる豆知識まで、プロのナビゲートとともに学んでいきましょう。

### ナビゲーター

NPO法人チーズプロフェッショナル協会  
理事・事務総長 横田規夫さん

1985年、チーズ輸入商社チェスコ入社。同社経営のチーズ専門店「ヴァランセ」の店長を長年務める。2002年チーズプロフェッショナル協会理事に就任。国内外のチーズに精通し、チーズ販売のプロ向け指導などを行っている。またチーズ生産者の団体である（一社）日本チーズ協会の理事も務める。



チーズに関する  
さまざまな情報を  
お伝えします。

### NPO法人 チーズプロフェッショナル協会



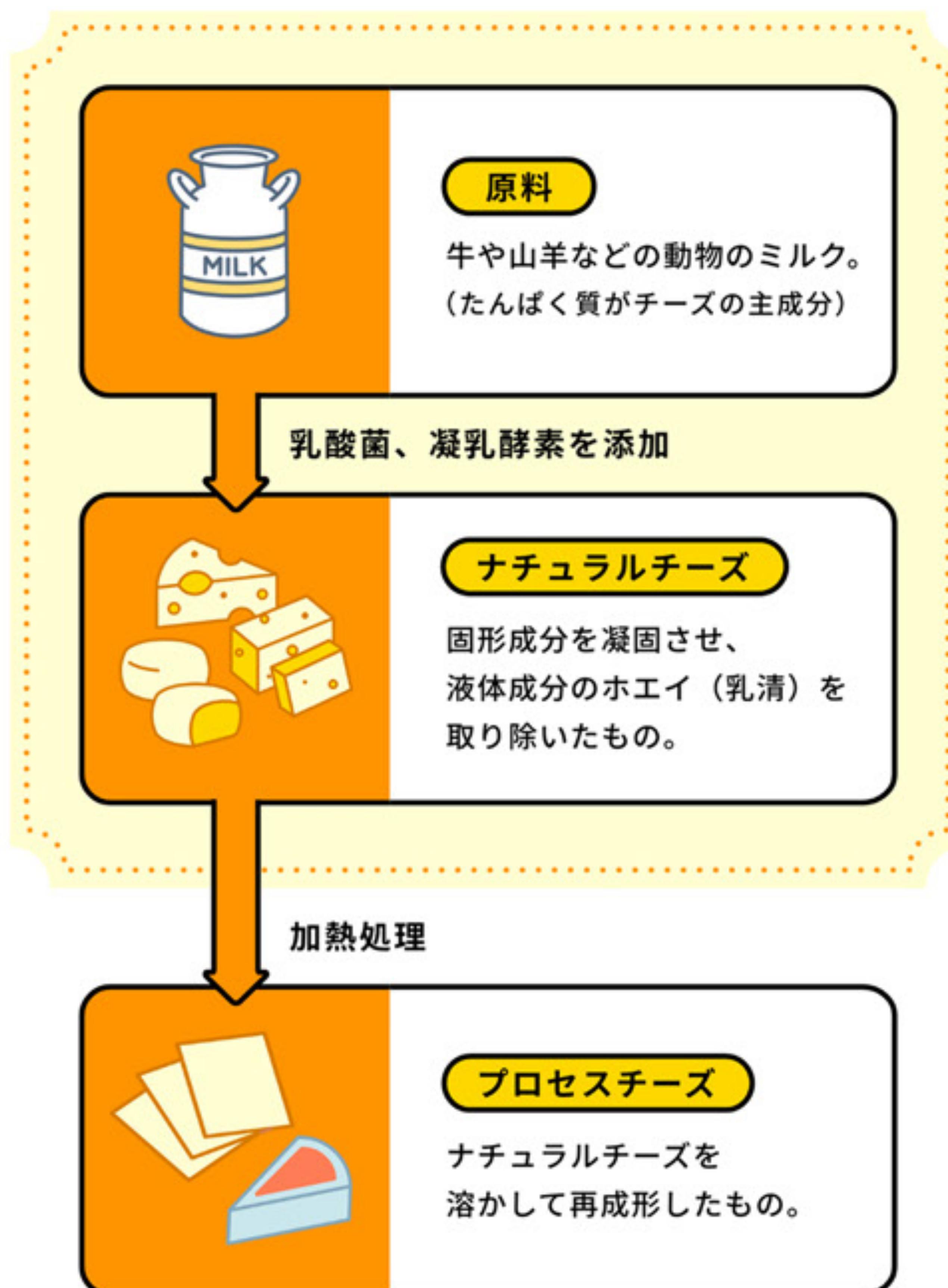
日本人のさまざまな生活シーンにチーズを定着させることが目的。チーズの伝え手となる「チーズプロフェッショナル」の資格認定試験や一般向けのチーズ検定の実施の他、チーズを学び楽しむためのさまざまなセミナーやイベント、チーズ生産者の応援活動などを行っています。



公式サイトはこちら  
<https://www.cheese-professional.com>



## そもそも国産チーズとは？



ナチュラルチーズは、牛や山羊などのミルクを乳酸菌や凝乳酵素の力を借りて固め、水分（ホエイ）を切ったもの。ほとんどのチーズはそこから熟成の過程を経てつくられます。風土や製法の違いが味に変化をもたらし、見た目も味もバリエーション豊かです。生産者ごとに個性を出しやすく、ナチュラルチーズの本場フランスでは「ひとつの村にひとつのチーズ」という言い回しもあるほど。ワインと同様、自分好みのチーズを探すことができるという点が大きな魅力です。

## ナチュラルチーズの種類

## 〔フレッシュタイプ〕

加熱殺菌したミルクを乳酸菌や酵素で固め、軽く水分をきつただけで熟成させないタイプのチーズ。水分含量が多く、柔らかいのが特徴です。クリームチーズ、カッテージチーズ、モッツァレラ、マスカルポーネなどがあります。



● ミルクのおいしさがそのままチーズになっているタイプ。あなた好みのフルーツやスパイスをプラスして、時には朝食に、時にはデザートに。野菜と共に塩こしょうやオリーブオイルを加えてサラダにするのもおすすめです。

## 〔白カビタイプ〕

白カビを表面に繁殖させて熟成させるチーズ。白カビが産生する酵素によって、外側から中心部に向かって熟成が進みます。熟成が進むと、中はカスタードクリームのようにとろりと流れ出すほどやわらかくなります。カマンベールチーズ、ブリーなどがあります。



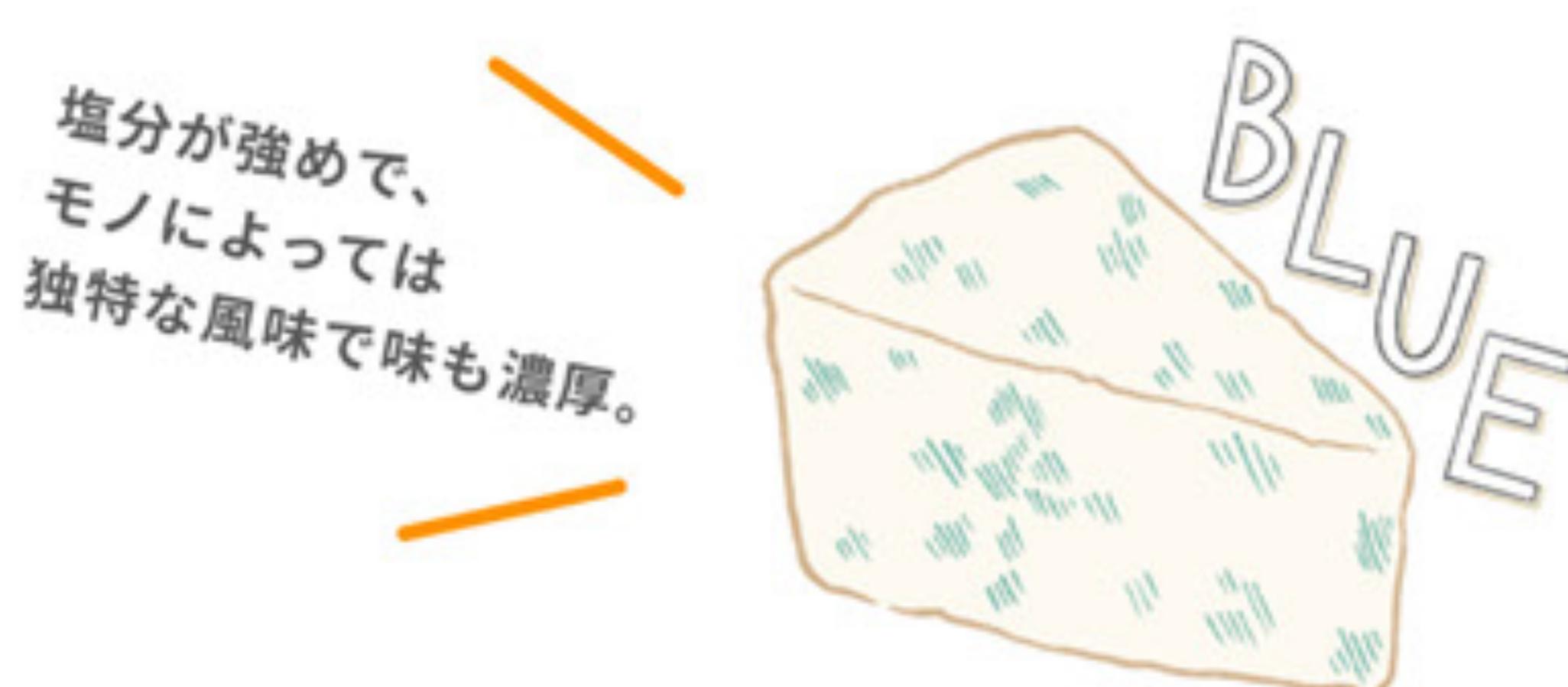
熟成が進んでいない段階では、基本的にまろやか。しかし熟成が進むと、こってり濃厚になります。

● 定番は、皮付きりんごのスライスと合わせる食べ方。また凍らせてから薄く切ったものをわさび醤油で食べるとおいしいですよ。食べきれずに残ったらカレーやシチューに入れると、とても美味しいです。

## ナチュラルチーズの種類

## 〔 青カビタイプ 〕

内部から青カビを繁殖させて熟成を行うチーズ。ブルーチーズとも呼ばれます。青カビには空気が必要なので内部にわざと隙間ができるようになります。ゴルゴンゾーラ、ロックフォール、スタイルトンなどがあります。



- ④ ハチミツを添えるのが通のおすすめです。そのほかに洋梨やぶどうなどのフルーツと合わせてもおいしいです。またお肉料理のソースに使うと、まろやかな香りとコクがプラスされます。

## 〔 ウォッシュドタイプ 〕

塩水や酒などで表面を洗い（拭い）ながらリネンス菌などを増殖させて熟成させるチーズ。洗う液体にその土地の地酒を用いることで地域の個性を出すことができます。表面の薄いオレンジ色が特徴的。エポワスやリヴァロなどがあります。



- ④ 一度食べると病みつきになる香り。ゆでたジャガイモとひと切れのチーズの組み合わせは、産地の人のおすすめです。外皮は特に香りが強いので、慣れないうちはクミンやキャラウェイなど、香辛料を添えるとよいでしょう。

## 〔 セミハード・ハードタイプ 〕

水分をしっかり抜いて、じっくりと熟成させるタイプ。水分含有量が38パーセントから46パーセントのものをセミハードタイプ、それ以下に抑えたものをハードタイプと呼びます。前者はゴーダ、チェダー、ミモレットなど、後者にはコンテ、パルミジャーノ・レッジャーノなどがあります。また熟成が若いときはセミハードタイプで、熟成が進むとハードタイプになるチーズもあります。



- ④ 料理からおつまみまで何でもこなす万能チーズ。また、いつ食べても飽きがこないですし、初めて食べてもなぜか懐かしい味がします。溶かしたりおろしたりして、サラダからスープ、お菓子までどんな料理にも使えます。

山羊のミルクを原料とする  
シェーブルタイプ

シェーブルとはフランス語で雌山羊のこと。山羊のミルクを使用したチーズを指します。酸味を和らげたり保存状態を良くするためにチーズのまわりに炭をまぶすことも。ヴァランセなどがあります。

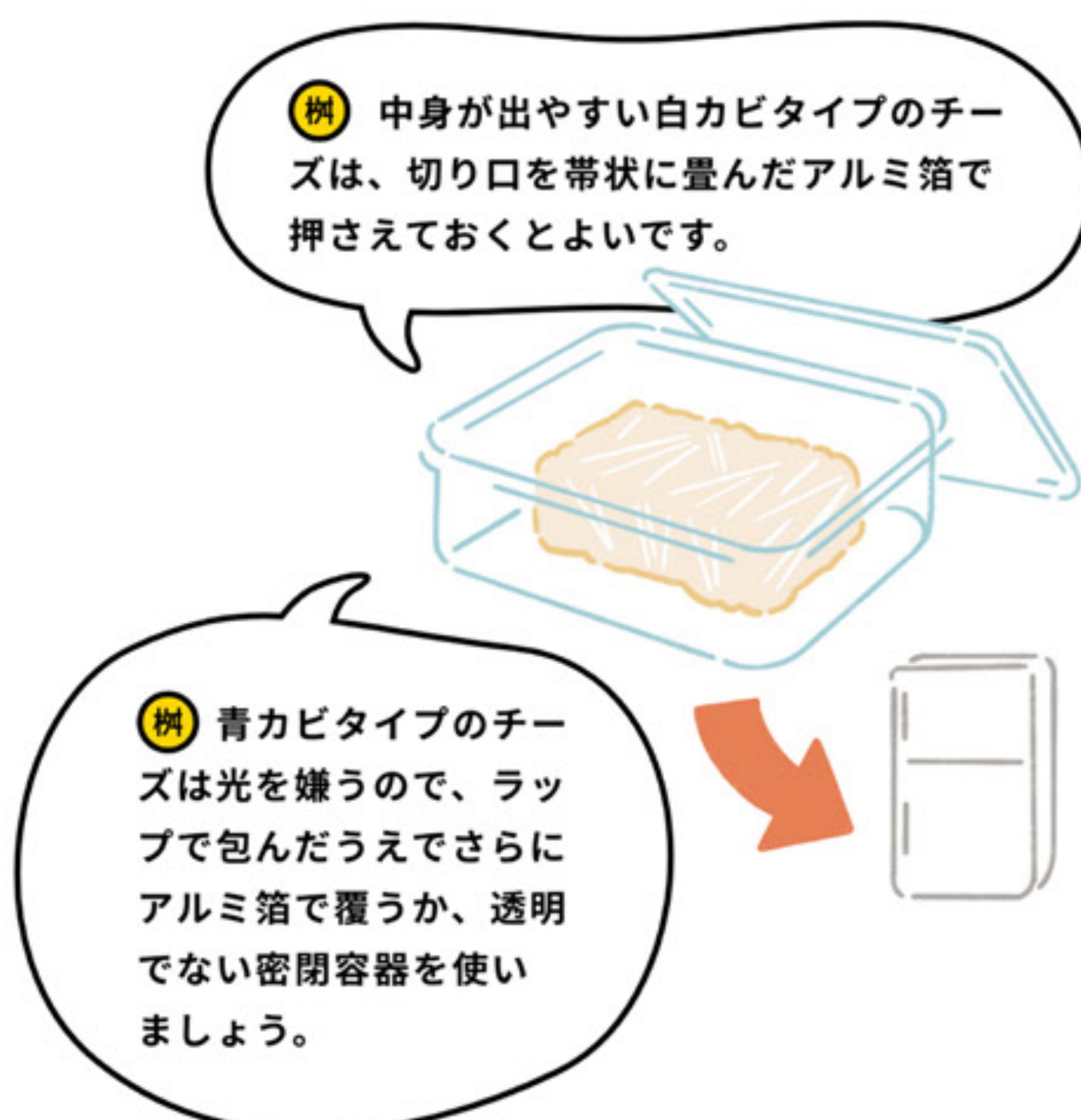


- ④ 「土地の味」がよくあらわれるチーズです。生野菜やハーブサラダとの相性抜群。加熱するとコクが増します。シチューに入れても楽しめます。

ナチュラルチーズは、原料となるミルクの種類、使用する微生物、加工方法などの違いによって、見た目も味も大きく異なります。その種類は、世界中で1,000以上もあるといわれています。分類方法も国によってさまざまです。ほとんどのチーズはそのままでも十分においしいですが、他の食材と合わせることで魅力をさらに引き出すことができます。

## チーズを長持ちさせるコツ

ラップでピッタリ包んだうえで、密閉できる容器や袋に入れて冷蔵庫で保管しましょう。



## 空気に触れないようにしよう

チーズは冷蔵保存がキホン。より長持ちさせたいからと冷凍するのはNG。いったん凍ると食感や風味が大きく変わってしまいます。冷蔵庫の中は乾燥しやすく、また空気に触れていると劣化が早まるので、ラップで全体をピッタリと包みましょう。そしてチーズはまわりの匂いを吸収しやすいので、さらに密閉できる容器や袋に入れておくことをおすすめします。

## フレッシュチーズ以外は室温に戻そう

冷蔵庫から出したチーズは、すぐに食べるよりも、20分から30分おいて、室温に戻したほうが本来の風味を味わうことができます。ただしフレッシュタイプのチーズは冷たいほうがサッパリとしておいしいので、すぐに食べるのもおすすめです。

## チーズができるまで

## 1 ミルクを加熱殺菌します。

市販されている一般的な飲用牛乳は、ほとんどが120度から150度で1秒から3秒間加熱する「超高温瞬間殺菌(UHT)法」で殺菌されていますが、チーズに使うミルクはタンパク質の性質を変えないように63度30分の「低温殺菌(LT LT)法」、または72度15秒の「高温短時間殺菌(HTST)法」で殺菌します。

この工程により、ミルク中の微生物を最小限とすることで、チーズの風味を安定化させることができます。



## 2 スターターを加えます。

チーズをつくる際、発酵や凝固を開始させるために用いる乳酸菌などの微生物を「スターター」と呼びます。もともとミルクの中で生存していた乳酸菌は加熱殺菌時に死滅してしまうので、改めて純粋培養した乳酸菌をスターターとして加えます。乳酸菌は、ミルク中の乳糖を分解して乳酸を生成するとともに、タンパク質分解酵素を産生することで有害な微生物の増殖を防いだり、この後で加えるレンネットの凝乳作用を助けるなど、さまざまな働きをします。

乳酸菌スター ターは数種の乳酸 菌がブレンドされ ていて、つくるチ ーズの種類によっ て使い分けます。



## チーズができるまで

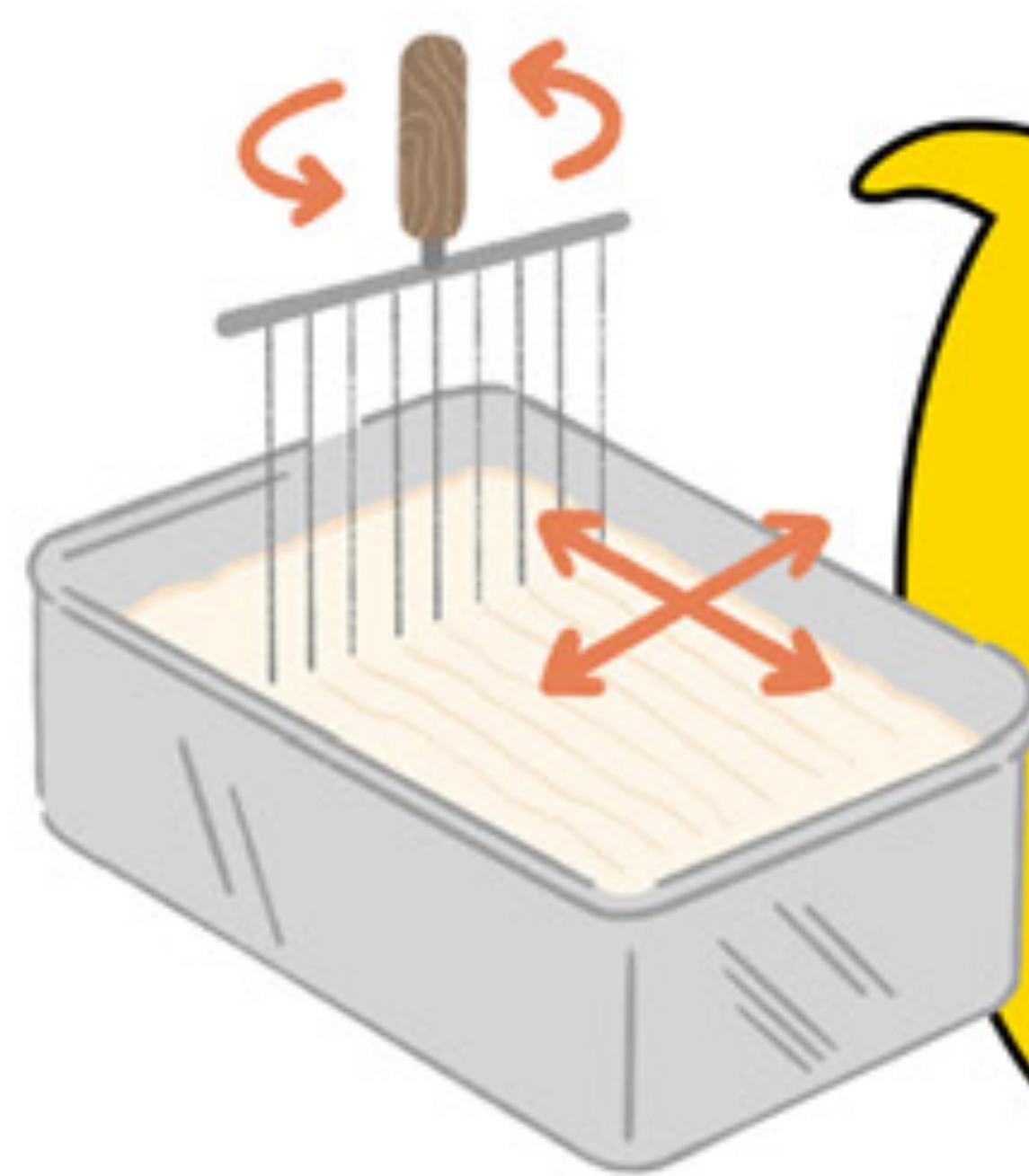
3 レンネットを加えて  
ミルクを固めます。

ミルクを凝固させる作用のあるレンネット（凝乳酵素）を加えます。レンネットの主成分は「キモシン」という酵素で、子牛を始めとする反芻動物の第4胃袋の消化液などから抽出することができます。乳酸菌に次いでレンネットをミルクに入れてしばらく待つと、タンパク質が凝固してプリンや豆腐のような状態になってきます。

④ 反芻動物由来のレンネットは安定して手に入れにくいので、今はキモシンの遺伝子を微生物に組みこんでつくる「発酵生産キモシン（FPC）」や微生物由来のレンネットを使うことが多いです。また植物由来のレンネットもあります。

4 カッティングによって  
水分を抜きます。

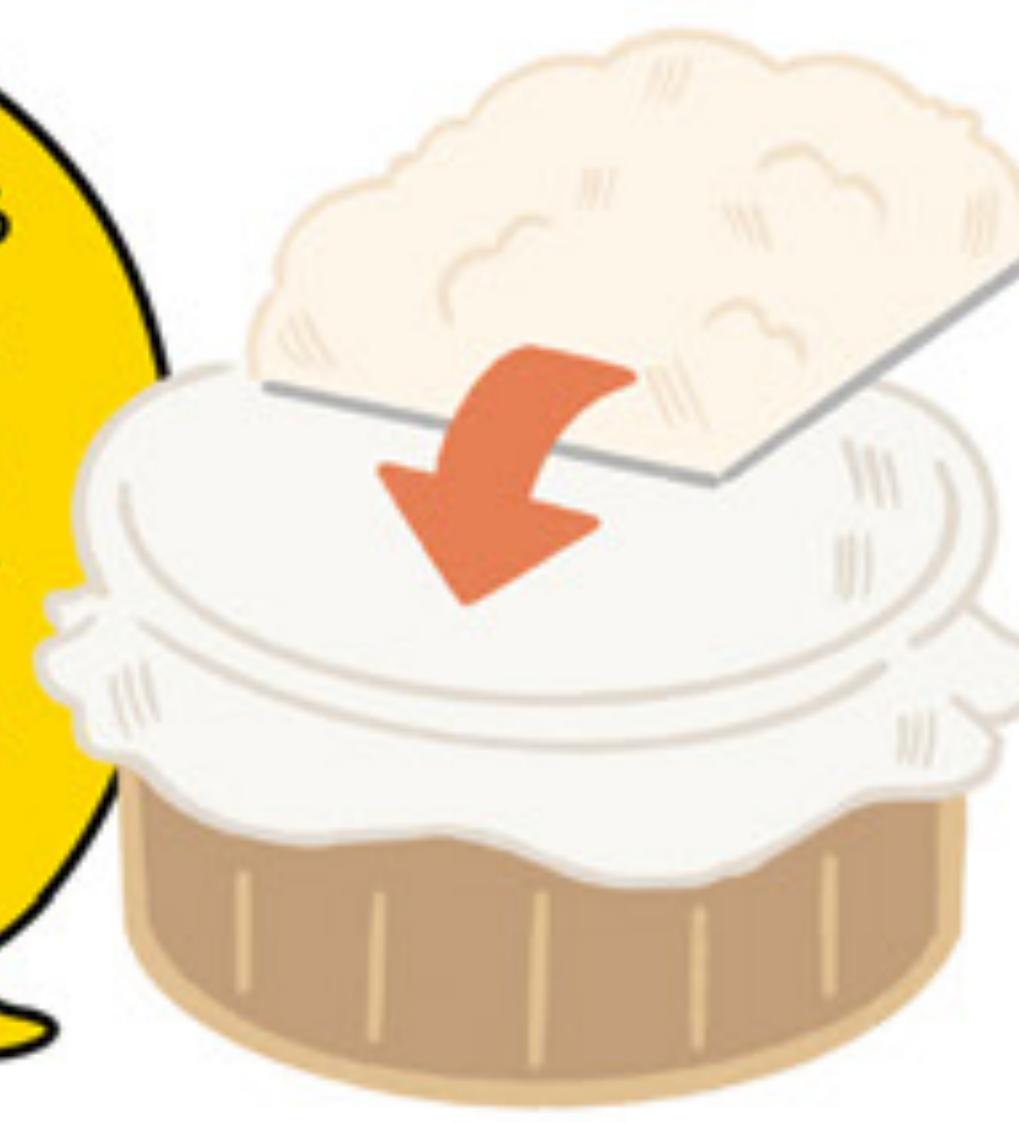
凝固したミルクのことを、カード（凝乳）と呼びます。できたばかりのカードにはまだたっぷり水分が含まれています。この水分はホエイ（乳清）と呼びます。ピアノ線などを張ったカードナイフでカットすることで、ホエイを分離することができます。



⑤ 細かくカットするほど水分が抜けるので、ハードタイプのチーズのように硬く仕上げるものは目の細かいカードナイフで丹念にカットします。

## 5 モールディング（型詰め）します。

ホエイを切ったカードを、モールドと呼ばれる、水分抜きの孔が空いた型に入れます。セミハードタイプやハードタイプは外から圧力を加えてカード同士をしっかりとくっつけます。その後は定期的に上下をひっくり返すことでさらに水分を抜き、形を整えていきます。



## 6 加塩したり、微生物を添加します。

塩を加えるのは、塩味をつける以外にも、雑菌の繁殖を防いで保存性を高めるとともにチーズの熟成に役立つ乳酸菌やカビなどの有用菌の働きを助けるなどの理由があります。白カビタイプのカビや、ウォッシュタイプのリネンス菌といった微生物は加塩後に添加します。

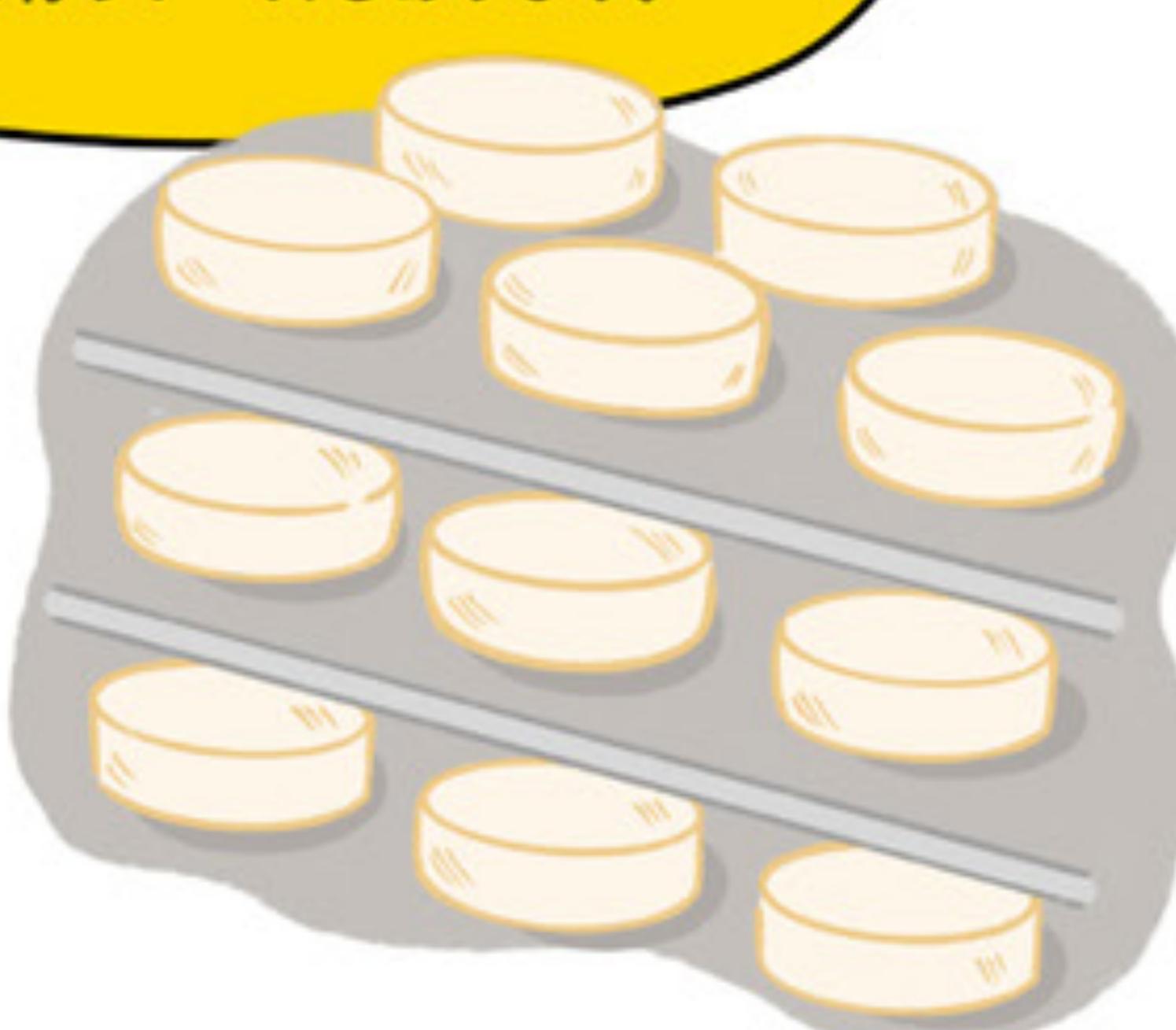


⑥ ブルーチーズは、あらかじめミルクに青カビの胞子を混ぜておいてつくったり、カードにカビをまぶしてからモールディングしたりします。

## 7 熟成させます。

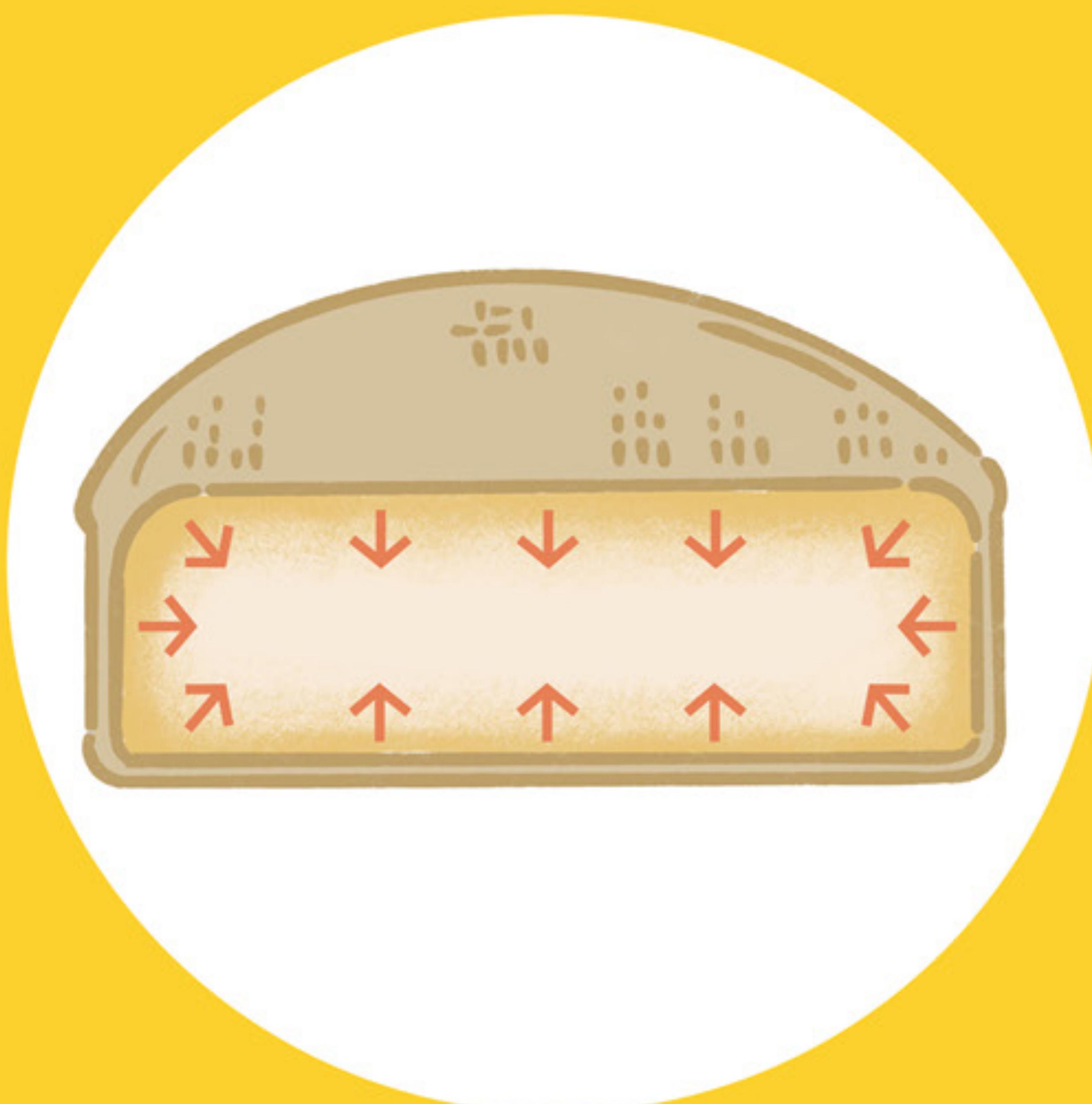
特定の温度と湿度で保存することで、微生物や酵素の働きによってチーズのたんぱく質や脂質がアミノ酸や脂肪酸などに変化して、それまでにない風味がつくられています。この熟成がもたらす変化はさらにチーズのタイプによってさまざま。また熟成にかける期間も一部の白カビタイプのように3週間のものもあれば、ハードタイプでは12ヶ月以上かけて熟成するものもあります。

⑦ 通常は、低温かつ高湿に保てる専用の熟成庫を使いますが、洞窟や廃トンネル、地下室などを利用して熟成や貯蔵を行うチーズもあります。



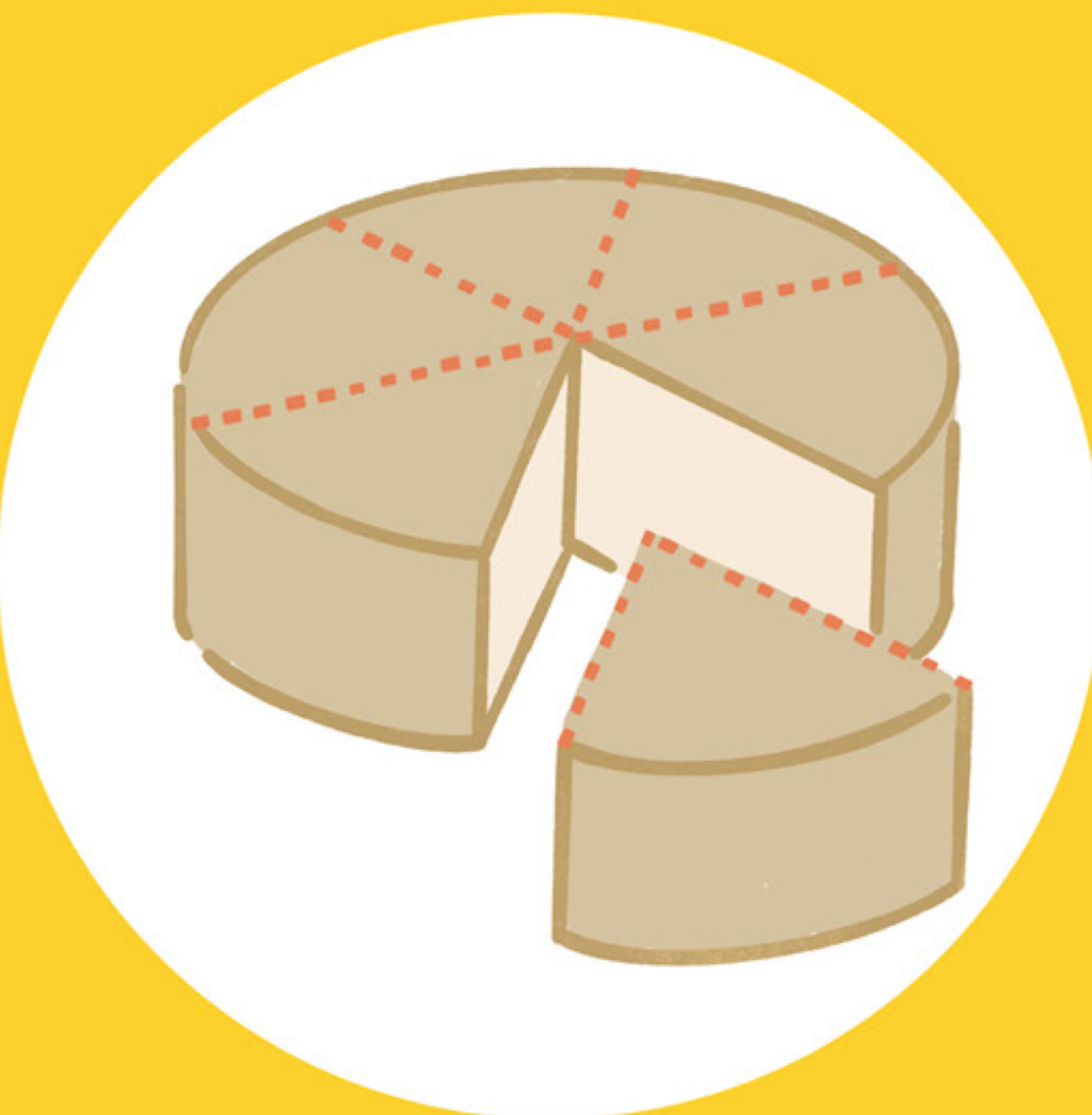
*Column*

## チーズの切り方



熟成は外側から始まり  
内側に進んでいく。

放射状に切れば  
どのピースも味が  
均一になる。



## ホールチーズの切り分けは放射状で！

チーズは基本的には外側から内側に向かって熟成が進んでいくので、外皮を含めた一番外側と中心部とでは食感や味わいが異なります。このため、ホールチーズを均等な大きさに切り分ける際には、外側だけ、内側だけのように偏りができないようにしましょう。細長い棒状のものなら輪切りでもよいですが、基本的にはピザなどのように中心から放射状に切れば、どのピースも熟成状態が均等になります。

## 厚さによって味わいが変わる

セミハードタイプやハードタイプのチーズの場合は塊で買ってスライスして食べる場合も多いですが、その際、厚みによって味わいも変わってきます。薄くスライスすると、空気をより多く含むので風味をより感じやすくなります。逆に厚めに切ると食感や味わいをより濃く感じやすくなります。さまざまな厚さに切って、違いを楽しんだり、好みの味わいを探すのも楽しいですよ。

## 国内の二大コンテスト



出品数・出品工房数ともに  
近年着実に増加しています。

日本国内のチーズに関する二大コンテストは、(一社)中央酪農会議が主催する「ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテスト」と、NPO法人チーズプロフェッショナル協会主催の「Japan Cheese Awards (ジャパンチーズアワード)」の2つです。いずれのコンテストも、出品するチーズ、工房の数とも、近年着実に増加しています。

## 二大コンテスト受賞チーズ

兵庫県丹波市で300年続く家族農家である婦木農場。ミルクの質が優れたジャージー牛を飼育しており、2015年に工房を立ち上げて以来、毎日搾りたての生乳を使ってチーズづくりをしています。こちらの「蔵熟成ゴーダ」は、蔵の中で丸1年かけてじっくり熟成させたセミハードタイプのチーズ。一般的なゴーダチーズのリンドレス（外皮がない）タイプと違って、毎日の手入れによってつくられる外皮に守られて熟成させています。コクのある香りと凝縮されたうま味が特徴的です。



婦木敬介さん

私たちは先祖代々続く農家として、土づくりから牧草を育て、毎日の乳搾りをしています。そのミルクを自らの手でチーズに加工し、お客様に喜んでいただけるおいしさをお届けしたいです。

2021 ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテスト  
農林水産大臣賞

【蔵熟成ゴーダ】  
丹波婦木農場  
丹波チーズ工房 [兵庫県]

HP QRコード <https://fukifarm.com>

北海道足寄町茂喜登牛の山の上にあるしあわせチーズ工房では、通年放牧で乳牛を育てている「ありがとう牧場」の生乳を主に使用。「幸」は、発酵する力も強い5月から11月の放牧期間中の生乳を用い、昔ながらの銅釜で丁寧に製造しています。出来上がったチーズは、1年を通して温度の安定した半地下の熟成庫で長期熟成しています。青草の香り、熟成した深いうま味、ミルクの甘味、ナッツやキャラメルのような香ばしさが感じられるチーズです。



本間幸雄さん

放牧酪農牛乳は、季節により食べる青草の種類から風味やミルクの質が変化します。その時期のミルクに適した製法や種類を見極め、最善のチーズになるように導くことがチーズ職人の仕事であると考えています。

2020 Japan Cheese Awards  
グランプリ

【幸】  
しあわせチーズ工房  
[北海道]

HP QRコード <https://www.shiawasecheese.com>

## 今週のまとめ

ミルクの種類や製法などの違いによってさまざまな種類のチーズがあります。

同じタイプでも熟成の度合いで風味が変わります。

大好き！国産チーズ



# 自然と風土が生み出す 日本各地の ご当地チーズ

「和を感じる」  
全国各地のご当地チーズ

地域の豊かな自然や風土、  
さらには伝統的な発酵食品を活用した  
日本ならではのユニークなご当地チーズを紹介します。



## 北海道・東北

HOKKAIDO / TOHOKU



北海道上川郡新得町  
共働学舎 新得農場

和菓子を思わせるフレッシュチーズ  
さくら（上）/さくらのアフィネ（下）



周囲には山々と雄大な十勝平野が広がる北海道新得町で、自然との共生を大切にしたチーズづくりを行う「共働学舎 新得農場」。「さくら」は、添えられた桜の花や葉の塩漬けが和を感じさせるフレッシュチーズです。乳酸菌のほかに、日本酒由来の酵母や、エゾヤマザクラのさくらんぼから分離された「とかち野酵母」を加えることで、より豊かな風味に。口に含むと、なめらかな口溶けとともに桜の香りがふんわりと広がります。「さくらのアフィネ」は、通常10日間熟成させる「さくら」をさらに2週間以上熟成させたもので、まろやかで旨味のある味わいに。

活性炭や発酵菌を利用した木造牛舎、自然旗下でミルクに優しい構造の工房、軟石造りの熟成庫など、おいしいチーズづくりの条件を追求しています。さくらはハチミツなどを添えて和菓子やデザート風に、アフィネは表皮ごとすくいパンやクラッカーなどに添えてお召しあがりください。



代表の宮嶋望さん



共働学舎 新得農場

[www.kyodogakusha.org](http://www.kyodogakusha.org)



北海道旭川市  
伊勢ファーム

酒粕で熟成した世界初のブルーチーズ  
江丹別の青いチーズ（上）  
江丹別の青いチーズ—酒粕熟成～旭川～（下）



「世界一のブルーチーズを作る」、「江丹別を世界一の村にする」という夢を持ち、さまざまな活動を行っている「ブルーチーズドリーマー」こと伊勢昇平さんが代表を務める「伊勢ファーム」。約2カ月間じっくりと熟成させてつくる「江丹別の青いチーズ」は、国際線ファーストクラスの機内食に採用されたことでも知られています。「酒粕熟成～旭川～」は、この「江丹別の青いチーズ」を、地元旭川市の老舗酒蔵である高砂酒造の酒粕で覆い、低温で3週間追熟させたもの。強すぎない塩味とミルクの旨味のバランスが良く、初心者から個性的なチーズが好きな方まで楽しめます。

旭川でしかつくれないチーズ。吟醸酒のようなフルーティーな香りと深い甘味が魅力です。ワインはもちろん、日本酒との相性もバッチリです。



代表の伊勢昇平さん



伊勢ファーム

<https://bluecheese-dreamer.com>





## 関東

KANTO



栃木県那須郡那須町  
あまたにチーズ工房

たまり醤油で漬けたストリングチーズ  
さけるチーズのたまり漬け



那須高原の気候や風土を活かしたフレッシュチーズの製造を行う「あまたにチーズ工房」。原料には、同じく那須高原で放牧による酪農を実践している摩庭（まにわ）牧場の新鮮なミルクを使用。それぞれの季節に応じた方法でひとつひとつ手づくりで製造しています。「さけるチーズのたまり漬け」は、手で裂けるストリングチーズを、ほんのりとした甘味を感じさせるたまり醤油に漬け込んだもの。コクと旨味が凝縮された味わいが魅力です。

那須高原でフレッシュチーズづくりに励んで18年。さけるチーズのたまり漬けはもうすぐ累計100万個になります！独特の食感と食べやすさは、1本食べたらクセになります。日本酒や焼酎、ワインなどお酒のお供として最高の味わいです。



代表の天谷 聰さん



あまたにチーズ工房

<https://www.sumishiro.com>

千葉県夷隅郡大多喜町  
チーズ工房【千】sen

表面に竹炭をまぶした濃厚熟成チーズ  
竹炭 濃厚熟成



築120年の古民家を改装した千葉県大多喜町の「チーズ工房【千】sen」。日本独自の乳酸菌と酵母をグラム単位で調合した、日本オリジナルのチーズづくりに取り組んでいます。試作を重ねて完成した同工房の代表作「竹炭」は、表面に竹の炭をまぶして熟成させたもの。「竹炭」をさらに3週間熟成させた「竹炭 濃厚熟成」は、口に入れるとホロホロと淡雪のように崩れ、芳醇で華やかな香りが口内に広がります。

滑らかな舌触りと豊かな香りは、日本酒と合わせて楽しむのがおすすめです。



代表の柴田千代さん



伊勢ファーム

<https://fromage-sen.com>



## 中部

CHUBU

新潟県佐渡市  
佐渡乳業

チーズと味噌のマリアージュ  
農場ゴーダ雪の花みそ漬け（上）  
農場カマンベール雪の花みそ漬け（下）



新潟県佐渡市内の牧場で搾られたミルクを使用し、手づくりで乳製品の製造を行う「佐渡乳業」。搾ってから6時間以内のミルクを使用した「農場ナチュラルチーズ」は、カマンベール、ゴーダ、モッツァレラ、クリームチーズの4種があります。そして同社と、上越市の杉田味噌醸造場とのコラボで生まれたのが「雪の花みそ漬け」シリーズ。新潟県産のコシヒカリと大豆から手づくりされる「雪の花みそ」に農場ナチュラルチーズ各種をじっくりと漬け込み、深く、豊かな味わいに仕上げています。

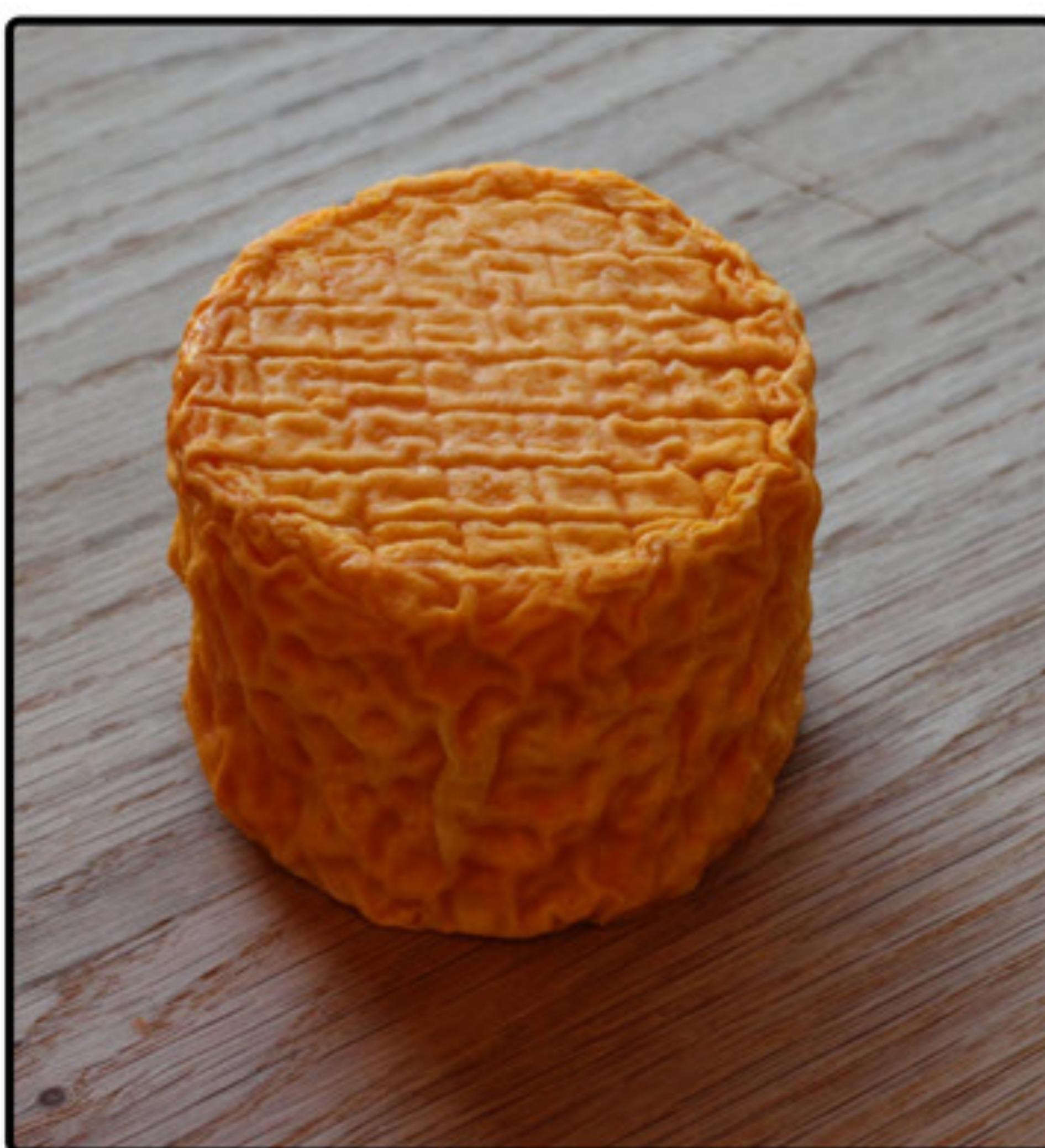
カマンベールはたまり味噌の豊かな香りと白カビの心地よい余韻、ゴーダは白甘味噌の柔らかな旨味とゴーダの奥深いコクを楽しんでください。

製造課ミルク工房製造係長の  
後藤美佐子さん

佐渡乳業

<http://sadonyugyo.com>長野県佐久市  
ボスケソ・チーズラボ

温泉水で洗ったウォッシュタイプのチーズ  
KASUGA（カスガ）



F1チームの空力エンジニアだった是本健介さんが2016年に設立した「ボスケソ・チーズラボ」。地元の日本酒蔵の蔵付き乳酸菌や温泉水といった地域の豊富な資源とのづくりの経験を活かし、チーズづくりに取り組んでいます。「KASUGA（カスガ）」は、乳酸菌主体で凝固させた口どけの良いウォッシュタイプのチーズ。地元・春日温泉のアルカリ温泉水で表皮を洗うことで、納豆菌の仲間であるリネンス菌を活性化させています。きめ細やかな食感と口どけのよさ、濃厚なうま味が特長です。

純米酒や熟爛、濃厚な赤ワインとの相性が良いです。肉料理のソースとしてもオススメです。



代表のは是本健介さん



ボスケソ・チーズラボ

<https://bosqueso.official.ec>



## 近畿 KINKI



大阪府吹田市

IL FIORETTO  
(イル フィオレット)黒にんにくの旨味をミルクが優しく包み込む  
黒花・Kokka

大阪府初のチーズ工房、IL FIORETTO。その工房長であり、併設するレストラン「トラットリアイルフィオレット」のオーナーシェフでもある山口幸男さんは、チーズ職人の目線だけでなく、料理人としての目線も合わせてさまざまな側面からミルクと向き合い、個性的なチーズづくりを心がけているそうです。この「黒花」は「発酵+発酵」をキーワードに日本らしさを兼ね備えたチーズとして、海外でも通用するような味わいを目指したもの。北海道産生クリームで仕込んだクリームチーズに、北海道産の黒にんにくを練り込んでいます。

黒にんにくの発酵による香りや旨味、酸味、甘味のエッセンスをミルクのふくよかなおいしさで優しく包み込み、調和のとれた味わいが特徴的なチーズです。パンに塗るか、そのまま食べるのがおすすめです。

工房長の山口幸男さんと  
代表の山口美貴さん

IL FIORETTO

<http://www.ilfioretto.jp>

## 中国・四国 CHUGOKU / SHIKOKU



広島県三次市

三良坂フロマージュ

檜の皮に包まれたウォッシュチーズ  
アカショウビン

山で家畜を自然放牧する「山地（やまち）酪農」で育てた牛や山羊のミルクを使用したチーズづくりを行う「三良坂フロマージュ」。季節によって食べる草の種類も異なるため、その時期ならではの味や香りの違いを楽しむことができるそうです。また、チーズを包む木や葉、地元産の果物など、広島県の材料をふんだんに使用したチーズづくりも魅力のひとつ。「アカショウビン」は、100パーセントグラスフェッド（牧草飼育）のブラウンスイス牛ミルクでつくったチーズを自家製の檜の皮で巻き、檜の板に載せて熟成させたウォッシュチーズ。檜の香りを移すことでより芳醇さを増した独特的の香り、牧草のみで育てた牛のミルクの濃厚さや味わいをしっかり堪能できます。

とても濃厚な味わいなので、バケットと一緒に、また茹でたじゃがいもや野菜などと一緒に食べるのがおすすめです。



代表の松原正典さん

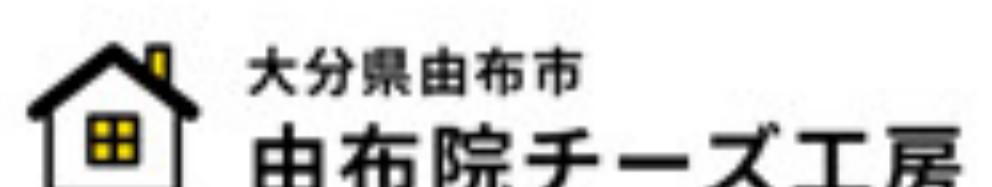


三良坂フロマージュ

<https://m-fromage.com>

## 九州・沖縄 KYUSHU / OKINAWA

KYUSHU / OKINAWA



大分県由布市

由布院チーズ工房

赤シソの葉で包んだフレッシュチーズ  
なっち

温泉地としても有名な大分県の由布院盆地に工房を構える「由布院チーズ工房」。高原の牧場から搾りたてのミルクを毎日必要量だけ仕入れ、これを使ってチーズづくりを行っています。一見すると和菓子のように見える「なっち」は、フレッシュタイプのチーズを梅酢につけたシソの葉でくるんでおり、カットすると真っ白なチーズ生地が現れます。爽やかな梅酢の酸味とミルクの風味のバランスが絶妙で、独特の歯応えも魅力です。



梅酢の酸味のなかに  
風味豊かな牛乳の味  
と香りを味わえます。  
サラダなどにするのも  
おすすめです。

チーズ職人の  
櫻井悠華さん

由布院チーズ工房

<https://www.yufuincheese.com>

## 土地に根ざした チーズ工房を訪ねて

チーズの多様な味わいや香りは、製造法はもちろんですが、  
産地の自然や風土も大きく影響します。  
今回は北海道の豊かな自然を活かしたチーズづくりの現場をのぞいてみましょう。

## ニセコチーズ工房

羊蹄山を望むニセコ連山の豊かな自然が育むチーズ

### 親子2代でのチーズづくり

世界のコンテストで数々の賞に輝くチーズを製造している「ニセコチーズ工房」。初代オーナーの近藤孝志さんは流通関係の仕事をしていましたが、チーズ好きが高じ、退職後に本場フランスなどでチーズづくりを学びました。そして2005年に工房を立ち上げ、現在は二代目オーナーである息子の裕志さんとともに、親子2代でチーズづくりを行っています。



初代オーナーの  
近藤孝志さん

### 常に新しいアイデアで挑戦

工房設立の地にニセコを選んだのは、羊蹄山の澄んだ水と、この地の乳牛がつくる地元の質の高いミルクに魅了されたから。現在はフレッシュタイプからハードタイプまでじつに20種類以上のチーズを製造しており、この多彩さも魅力のひとつです。ドライフルーツを組み合わせた宝石のようなチーズや、切らずにすぐに食べられるクラッシュタイプのチーズなど、見た目も工夫を凝らしています。肩肘をはらずに日本人の口に合う「誰もが食べられるチーズ」づくりを目指しながら、世界に通用するチーズを目指して、常に新しいアイデアでチーズづくりに挑戦しています。



鮮やかなオレンジ色が美しい、  
工房を代表するチーズ  
**二世古 桃【momiji】**



12カ月以上熟成させることで、じっくりと旨味  
が引き出されたハードタイプのチーズ。口に含めばじんわりと広がる深みのある味わいは、ワインのみならず日本酒との相性も抜群。

日本人の味覚に合う  
ブルーチーズ  
**二世古 空【ku:]**



従来のブルーチーズと比較すると、柔らかな青カビの風味が日本人の味覚によく合い、今までブルーチーズが苦手だった人でもおいしく食べることができるそうです。爽やかな後味が特徴です。



### 毎日手で拭いてじっくり熟成

熟成庫のチーズは毎日ひとつひとつ拭いて表皮をつくり、熟成させています。長期熟成タイプのチーズづくりの難しいところは、1年から2年経ってからでないとその出来具合がわからないこと。そのため、常に試行錯誤を繰り返し、製造方法を見直すことで、より良い仕上がりにできるように心がけています。たとえばチーズづくりに欠かせない乳酸菌は、さまざまなタイプがあるフランスやイタリアの乳酸菌の中から、うま味成分であるアミノ酸をより引き出せるものを選んで使っているそうです。



熟成中のチーズ。日々改良を重ねています。



ニセコチーズ工房  
<https://www.niseko-cheese.co.jp>

*Column*

## チーズ工房に行ってみよう

全国各地に増えているチーズ工房。住んでいる地域のチーズ工房にも、ぜひ足を運んでみて、お気に入りの国産チーズを見つけてみてはいかがでしょうか。工房によっては、製造現場を見学させてもらえる場合も。ただし見学を希望する場合には、次のようなことに注意しましょう。

### チーズ工房を訪れる際の注意点

#### ○ 事前に見学可能か確認しましょう

チーズの製造現場の見学はどの工房でも可能なわけではありません。必ず事前に問い合わせを行いましょう。

#### ○ 時間は必ず守りましょう

チーズ工房は、少人数で運営しているところが多く、また早朝から夜まで一定のリズムで仕事をしているので、当日の大幅な時間変更には対応できないことも。事前に交通の便も調べ、余裕をもって出かけましょう。

#### ○ 清潔でシンプルな服装で！

工房内は非常に衛生管理が厳しい環境です。見学時には、着ている服の上から不織布のつなぎに帽子を着用し、長靴に履き替えることになるので、できるだけシンプルな服装のほうがよいでしょう。また長い髪は束ねておくようにしましょう。

#### ○撮影前には許可を取りましょう

写真や動画を撮影したい場合は、必ず撮影前に許可を取りましょう。よい画を撮ろうとして、入ってはいけない場所に入ったり、作業の邪魔をしないように注意。またSNSなどに載せたい場合には、別途許可を得るようしましょう。

見学を行った後には、工房に併設されている  
売店やカフェなどにも立ち寄ってみましょう。  
チーズの製造現場や生産者の方のこだわりを知ることで、  
より一層味わいが深まるかもしれません。

#### 今週のまとめ

魅力ある国産チーズを製造するチーズ工房が日本各地にあります。

その土地の自然や風土を活かした

「日本ならでは」のチーズづくりが行われています。

大好き！国産チーズ

04

# 和食や日本酒と楽しむ 国産チーズ

欧米の料理の食材としての  
イメージが強いチーズですが、  
実は、日本ならではの食材との  
相性も非常によいことをご存じでしたか？  
今回は、和食や日本酒とともに国産チーズを  
楽しむ方法を紹介します。

## 【和食とチーズのおいしい関係】



料理家・管理栄養士

小山浩子さん

牛乳の減塩効果、和食との相性に着目し、テレビ、書籍、講演会などでその魅力を発信。2015年1月、日本高血圧協会理事に就任。健康とつくりやすさに配慮した、オリジナルレシピにファンも多い。



公式サイト

<http://www.koyama165.com/>

### 味噌や醤油と チーズは相性がよい

### チーズを加えることで さらに栄養豊富に

### チーズの特性を活かして 気軽に使ってみよう

20年以上も前から乳製品を使ったレシピの開発に取り組んできた小山浩子さんは、普段の暮らしのなかでも自然に和食とチーズを合わせていたそうです。「なぜ相性がよいのか」というと、ナチュラルチーズが発酵食品だから。和食によく使われる味噌や醤油、納豆などの発酵食品とは親和性が高いのです。ともにうま味成分として知られているグルタミン酸を豊富に含み、うま味同士のかけ合わせでさらにおいしくなります」。

さらに、栄養の面でも和食にチーズを取り入れることには大きなメリットがあります。「和食はカルシウムやタンパク質をより多く摂取することができます。栄養価が整うと、おのずと味も整ってきて、料理の完成度も高くなるんですよ」。また塩や醤油の代わりにチーズを使うと、おいしさを損なわずに減塩もできます。

「チーズは食品としての完成度が高く、そのまま切って食べるだけでもおいしい。ですから料理に使っても失敗しにくいんです」。まずは普段の和食にチーズをトッピングしたり、混ぜたりするだけでもよいでしょう。「おひたしや白和えに混ぜるととてもおいしいですよ。また味噌汁の中にボトンと落とすだけでリッチな香りになります。少し硬くなってしまったチーズは、細かく刻んで納豆やネギと和えるのがおすすめです」。それに慣れたら、下にあげたポイントを参考にして、和食をつくる際に食材の一部をチーズに置き換えてみましょう。「置き換えるだけなので、レパートリーは無限に広がります。ぜひチーズ和食に挑戦してみてください」

### チーズの特性を和食に活かすポイント

#### 自由に形を整えられる 性質を活かす



切る、ちぎる、さく  
▼  
豆腐やささみなどの  
代わりに使う

#### 熱で溶ける 性質を活かす



溶かす  
▼  
食材同士をなじませる  
つなぎとして使う

#### 細かくすりおろせる 性質を活かす



混ぜる  
▼  
調味料として塩や醤油、  
出汁の代わりに使う

**小** モツツアレラチーズを手でほぐすとささみのように見えます。ごま和えに入れたり、冷やしうどんに添えたりするとおいしいです。また茶碗蒸しで、かまぼこや鶏肉の代わりにカマンベールチーズをひと切れ入れるのもおすすめ。

**小** 挿み焼きやつくねなど、挽肉料理のつなぎとして卵やパン粉の代わりに細かくしたチーズを入れると、肉はしっとりとして味も良くなります。また炊き込みご飯は通常は醤油をたくさん入れないと味がまとまりにくいですが、薄味でまとめておいても最後にチーズを入れるだけで味がまとまります。溶けたチーズの食感を味わいたい場合はハードタイプやセミハードタイプのチーズ、完全に溶かしたいならフレッシュタイプのチーズを使いましょう。

**小** 卵焼で塩の代わりにおろし金で細かくおろしたチーズを混ぜておくと、おいしく減塩でき、うま味もプラスできます。ブルーチーズなど塩分多めで特徴的な香りがあるものを醤油の代わりに混ぜると、チーズだけで出汁巻き卵風になりますよ。ごま和えなら醤油の代わりにおろしたチーズを混ぜてもおいしいです。

## 国産チーズに材料+1品で作る シンプルレシピ

味噌クリームチーズ



味噌クリームチーズは、その他にもトーストに塗る、かまぼこに挟むほか、味噌汁の隠し味、大根ディップなどにもおすすめ。またそのまま日本酒のあてとしても楽しめます。漬したじゃがいもを混ぜても美味しいです。

西京味噌のような熟成の浅い味噌を使うと和菓子ティストになり、熟成が長い味噌を使うとおつまみ寄りの味になります。西京味噌なら下記の量より多めに入れるのもよいですが、熟成タイプの味噌は塩辛くなりやすいので分量をきちんと量って混ぜましょう。

### 材料（つくりやすい分量）

国産クリームチーズ…40グラム  
味噌…小さじ1弱（6グラム）

### つくり方

蓋付き容器に分量のクリームチーズと味噌を入れて滑らかになるまでよく混ぜる。

## 味噌クリームチーズを使ったおすすめレシピ



### 材料（1人分）

味噌クリームチーズ…上記全量  
玄米入り食パン（6枚切り）…1枚  
だし巻き卵（市販品）…2切れ（50グラム）  
青じそ…4枚

### つくり方

1. パンは包丁で半分の厚さに切る。
2. 片面ずつ味噌クリームチーズをぬり、しそを並べ、その上に5ミリメートルの厚さに切っただし巻き卵をのせて挟む。
3. 全体をラップで包み、上から全体に表面を手で押さえる。
4. 6等分の長方形に切り、お皿に盛る。

## 味噌クリームチーズ入り卵サンド

バターやマヨネーズを使うより脂分が少なくヘルシーなサンドイッチ。パンは白い食パンよりも玄米パンやライ麦パンなど茶系のパンのほうが相性がよいです。事前に軽く凍らせておくと切りやすくなります。サンドイッチ用食パン（10枚切り）を使用してもよいでしょう。だし巻き卵は市販のもので十分。自分でつくる場合はスクランブルエッグを固めたようなものでもよいでしょう。

### Column 乳和食とは？

小山さんが考案した「乳和食」とは、味噌や醤油などの、日本の伝統的な調味料に、「コク味」や「うま味」を有する成分無調整牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩や出汁を減らし、おいしく食べてもらう調理法です。（一社）Jミルクの「乳和食特設サイト」では、乳和食のレシピ約80点を公開しています。また「ミルクレシピ」のページでも、小山さんが考案したチーズを使用した料理のレシピを見ることができます。



### 乳和食特設サイト

<https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/index.html>



### ミルクレシピ

<https://www.j-milk.jp/recipes/index.html>



## 【 じつは相性抜群！ 日本酒とチーズ 】

飲食プロフェッサー／  
プランナー

圓子（まるこ）千春さん

「インフィニット・酒スクール」プロデューサー兼講師。ワインスクールやチーズ工房を始めとする製造研修などで学びながら、バー、フレンチ、イタリアンなどでサービスと調理経験を積む。現在は自身のスクール、産業能率大学、企業などで講師を務めるほか、執筆やメディア出演、各種審査員など飲食のプロとして幅広く活動。



### 米麹由来の うま味がチーズの おいしさを引き立てる

### どちらを主役に するのかを考えよう

「チーズに合わせるお酒と言えば、一般にはワインというイメージがありますが、じつは日本酒もチーズとよく合うお酒なんですよ」と語る、「圓子チーズ」こと、圓子千春さん。圓子さんはチーズと日本酒の相性について、10年以上前から科学的な視点も交えて研究してきました。「日本酒もチーズもグルタミン酸を豊富に含み、うま味の同調によって互いを引き立てます。またお酒の種類によっては、比較的クセが強いチーズは苦みや渋みが強調されてしまう場合がありますが、日本酒は米麹由来の甘味やうま味がチーズのクセもまろやかに包んでくれます」

チーズと日本酒をペアリングする際のポイントは、「同調」「対比」「リセット（ウォッシュ）効果」の3つ。「そしてチーズと日本酒、どちらを主役にするのかを考えることも大事です。たとえばお酒をメインにするなら、塩をなめながら飲む感覚で、塩辛い風味のチーズを選ぶのもひとつの手。またクセが強いチーズやお酒の場合、同調を考えてクセのあるものを合わせてもよいのですが、その個性をじっくり楽しみたい場合は、対比を考えて合わせるのはあえてシンプルでさっぱりしたものがよいでしょう」。下に圓子さんおすすめのチーズ＆日本酒のペアリングをご紹介していますが、いろいろ試して自分好みのペアを探してみてください。

### チーズと日本酒のペアリングのポイント

#### 同調

強弱、濃淡、香り、味わい、テクスチャー（食感）などが似ているもの同士を組み合わせること。

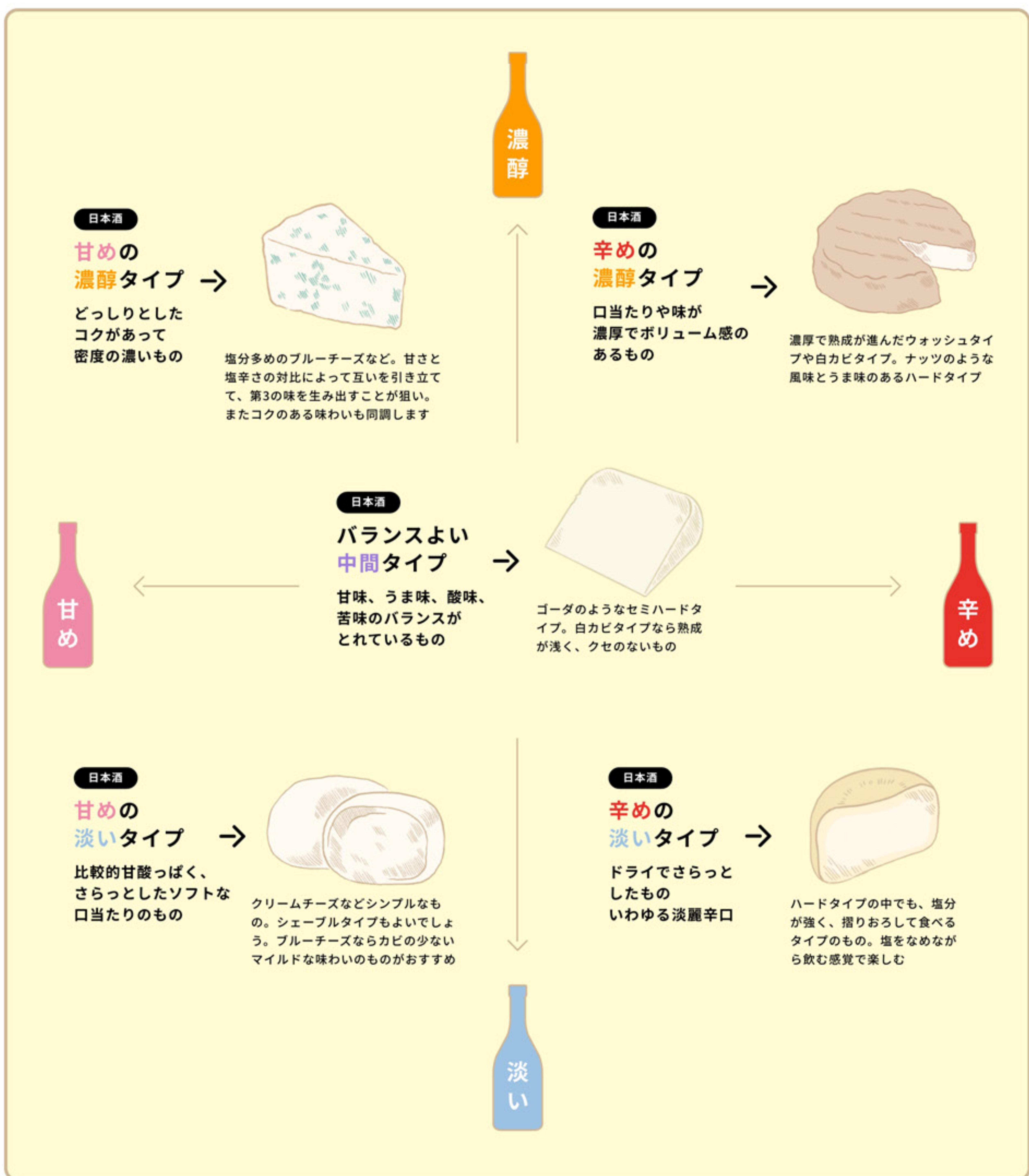
#### 対比

極甘の貴醸酒に塩辛いチーズといった具合に、あえてまったく異なる味のものを組み合わせて新しい第3の味をつくること。

#### リセット（ウォッシュ）効果

チーズの脂肪を洗い流してリセットできる、スパークリング日本酒や酸味の強い日本酒を組み合わせること。「餃子にビール」「唐揚げにサワー」など、日本人好みの組み合わせ。

## 日本酒のタイプ別 おすすめチーズ



### 今週のまとめ

チーズを和食や日本酒と合わせることで、  
うま味同士のかけあわせにより一層おいしく味わうことができます。

一日の始まりに密着

農林水産業者の  
**朝**

農林水産業の朝は早い。早朝から働く人々の様子をのぞいてみました。

第1回

## 漁師の朝

平山孝文さん [平山水産／長崎県長崎市]

長崎の海で、仕掛けた網に入った魚を水揚げする小型定置網漁を行っている  
平山孝文さんの朝の仕事風景を紹介します。



PROFILE

長崎県長崎市の「平山水産」2代目社長。JF全国漁青連及び長崎県漁協青壮年部連合会の顧問を務める。長崎や東京でのサラリーマン生活などを経て、28歳で漁師に転身。先代社長で漁師だった亡き父の教えを胸に、野母（のも）半島沿岸の2つの漁場で、兄の久樹さんとともに小型定置網漁を営む。

気持ちを高め  
漁場での一期一会に向かう



AM6:00

出港

東の水平線から陽が昇り、海面を朱に染めます。サギが海上を優雅に舞っています。清澄な空気の中、野母半島中央東岸に位置する為石（ためし）漁港から、平山孝文さんの7トン漁船「明星丸」が、沖合300メートルにある小型定置網の漁場を目指し出港しました。その後を兄・久樹さんの漁船が追っていきます。2人は力を合わせて“兄弟船”での定置網漁を行っているのです。

**MORNING TIPS 毎朝、ワクワクドキドキしています**

「今日はどんな魚が獲れるかな、たくさん獲れるかな」と毎朝、ワクワクドキドキしていますよ。だから僕は朝が一番元気なんです。豊漁のイメージを描きながら眠ると、目覚めもいいんですね」



AM6:15

1つ目の漁場で操業開始

海中の深度数10メートルから100メートルほどの定まった場所に網を設置し、回遊する魚群を網の中に誘い込むことで漁獲するのが定置網漁です。漁場が沿岸に近いため、新鮮な魚を早く供給することができます。

海中深くに設置された定置網を兄弟2人の力で手繩り寄せていきます。この日網にかかっていたのは小ぶりなアジなどが多く、平山さんは「大きくなって帰ってこいよ」と魚に話しかけるようにして多くの魚を海に返していました。

タモで魚をすくい上げながら、活魚槽に入れて生かしておく魚、すぐに氷締めする魚を瞬時に選別します。またヒラメなどいくつかの魚は出荷調整のため、海上にある生け簀に移していました。必要な魚を必要なときに出荷できるようにするための措置です。

この時点ですでに兄弟の顔中から大粒の汗が噴き出し、その仕事の大変さがうかがえました。



“

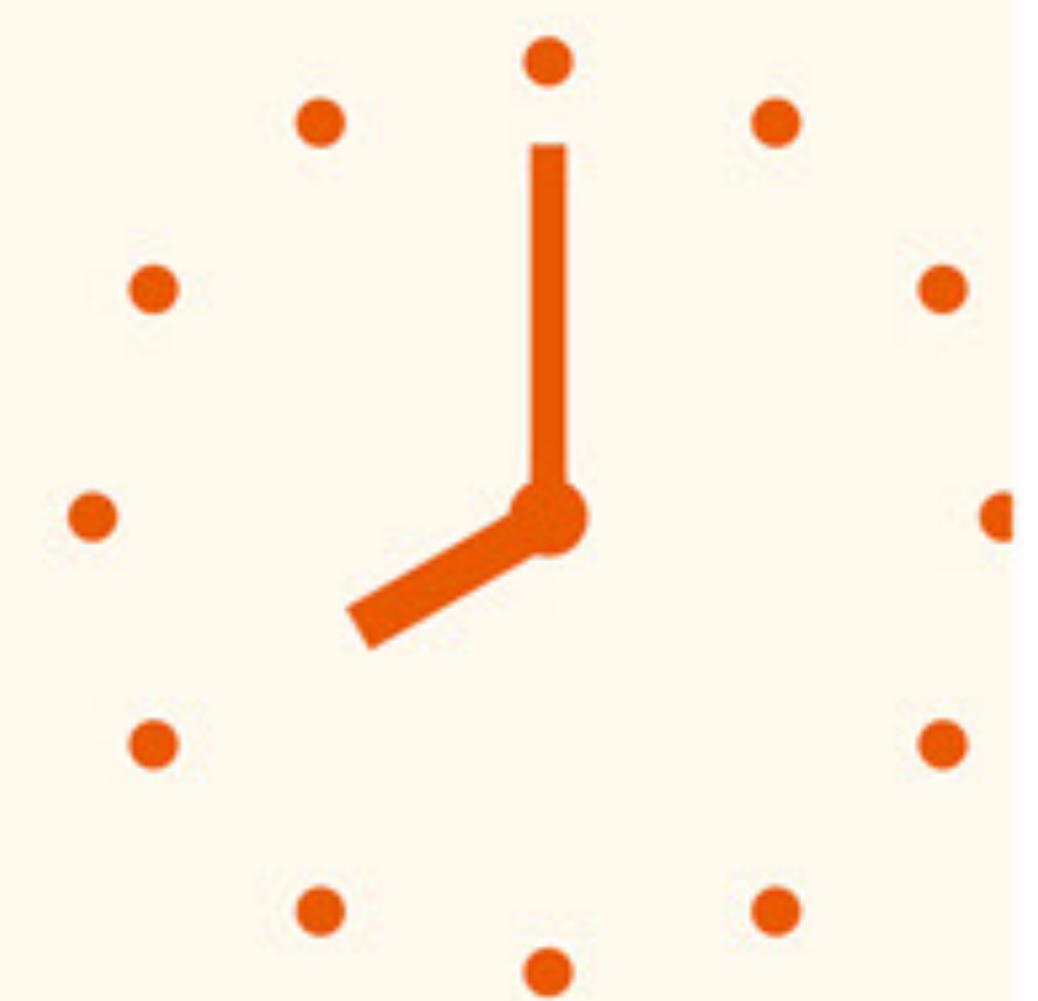
**MORNING TIPS 父の教えを肝に銘じて出漁しています**

「漁師の先輩でもある父からは、『魚を大切に扱え』と繰り返し言われ続けてきました。当然のことですよね。毎朝、仕事を始める前にその言葉を思い出しています」

”



AM8:00

2つ目の漁場へ

車で10分移動し、野母半島をはさんで反対側にある蚊焼（かやき）漁港へ。再び船を出し、操業が始まります。台風の襲来時などを除き、為石の漁場が荒れても蚊焼の漁場は広いでいることが多い、両方で漁ができるということはめったにないといいます。

為石に比べて魚種が多い蚊焼の漁場ですが、この日は豊漁ではありませんでした。しかし、大きめのヒラスズキなどが獲れ、平山さんは相好を崩していました。

“

**MORNING TIPS 獲れる魚種が豊富だから、毎朝の漁が楽しい**

「長崎近海は獲れる魚種が全国一多いといわれています。アジやタイ、スズキにヒラメ、サバ、ヒラマサ、カンパチ、ブリなど、どれも本当においしいですよ。いろいろ獲れるので、毎朝漁をしていても飽きることがないですね」

”



AM11:00

漁終了

2つ目の漁場で漁を終えたのは午前11時。特にトラブルなどがないれば、いつも午前中に漁を終えるそうです。自宅に戻り、その日最初の食事をします。そして夜まで眠って、疲れた体を癒やします。午後11時頃からは、翌朝5時に始まるセリに備えて、魚を締めたり箱詰めしたりする出荷準備に追われます。準備が終わると自ら市場へ搬入。昼間のうちに仲買人と連絡を取り、注文を受けた魚を届けることもしばしばです。そして早朝からまた漁が始まるのです。

COLUMN**魚や自然が相手の仕事だが、仲間同士のコミュニケーションも大切**

漁師仲間の人望が厚い平山さん。JF全国漁青連や長崎県漁協青壮年部連合会の会長を経て、現在も顧問を務めているため、会合やイベントで年に30回ほど東京へ出張するそうです。

「そこで全国各地の漁師の方と知り合い、情報交換したりアドバイスを受けたりしたことが大きな財産になっています。場所が違うと漁の手法も違うことを知ったときは目から鱗が落ちました。自分にはない視点を与えてもらったと思います。海で魚や自然を相手に働く僕たちですが、こうした仲間同士のコミュニケーションも大切だと痛感しています」



農山漁村を元氣にする

# 廃校再生

プロジェクト

農山漁村の新たな拠点として注目されている  
廃校活用事例を紹介します。

## 第1回

都市交流施設・道の駅  
**保田小学校**

[千葉県安房郡]

懐かしい小学校の雰囲気が人を呼び  
地域活性化の起爆剤に



千葉県安房郡鋸南（きよなん）町にある「都市交流施設・道の駅 保田（ほた）小学校」は、直売所・飲食店・宿泊所・日帰り浴場などを備えた複合施設です。2014年3月に廃校となった町立保田小学校を転用し、2015年12月にオープンしました。随所に残る元の小学校の雰囲気が「懐かしい」とメディアやSNSで話題になり、町外からの来訪者を大いに呼び込むことに。逆転の発想で、廃校を地域経済の活性化につなげた取り組みに迫ります。

## ＼ 地域と都市の交流拠点をつくる ／



施設の目の前に広がる里山ののどかな風景

房総半島の南西部に位置する鋸南町は、温暖な気候と豊かな自然に恵まれた里山です。主要産業は農業と水産業。農業は特に食用菜花と日本水仙の栽培が盛んです。近年は人口減少と少子高齢化が進み、農林水産業の後継者不足や地域の活力低下が深刻な課題となっています。明治時代に開校した歴史ある保田小学校も、そうした町の趨勢に伴い廃校が決まりました。

学校跡地については、介護施設をつくるのはどうか、校舎を壊して商業施設をつくった方がよいのではなど、さまざまな意見が出されました。最終的に採用されたのは、都市部から人を呼び込む拠点にしようという“攻め”的活用案でした。地域を元気にするにはどうしたらいいかを自由に話し合う懇話会で住民から出たアイデアがきっかけとなり、本事業に着手したのです。

「地域住民と都市部からの来訪者が交流する『たまり場』をつくるというのがプロジェクトの原点。名称に『都市交流施設』が付くのはこのためです。交流を通して鋸南町の魅力を知ってもらいたいという想いが込められています」。そう話すのは、施設の運営責任者で校長兼駅長の肩書を持つ大塚克也さんです。

幸い、保田小学校があるのは高速道路のインターチェンジからほど近い県道沿いという交通の要所。東京都心からアクアライン経由で1時間半弱とアクセスが良く、多くの人に来てもらいやすい立地です。



旧体育館が大空間の直売所「きょなん楽市」に



地元の新鮮な朝採れ野菜を販売

「この場所で野菜や花など町の特産品を直売すれば、農家の経営が安定します。飲食店を設ければ、来訪者にくつろいでもらえ、雇用も生まれます。飲食店で使用する食材は、もちろん地元の農産物や魚介類が中心です。さらに宿泊機能まで備えれば、長く滞在する分、町を回遊してもらえるでしょう。それなら道の駅にも登録できるのではないかと、プロジェクトの構想が固まっていた」といいます。

## ＼ 小学校の面影を色濃く残し、ノスタルジーを喚起 ／



旧教室を利用した簡易宿泊所「学びの宿」

「とはいっても、全国には1,200近い道の駅があり、ここ房総半島だけでも12駅がひしめき合っています。人口1万人を下回る小さな町が、ほかと同じような施設をつくっても、すぐに飽きられてしまう。何かユニークな個性を打ち出さなければ生き残れないと思いました」

そこで町が考えたのは、廃校活用の前面アピールです。校舎を取り壊して新たな施設をつくるのではなく、校舎の佇まいをできるだけ残したままリノベーションし、“学校らしさ”を貫くことにしたのです。

この“わかりやすい”廃校活用のコンセプトは、設計事業者の選定段階より話題を呼び、全国から多数の応募がありました。最終プレゼンは公開で行われ、住民も見学したということです。結果的に都内の5大学と連携する設計チームが、このプロジェクトチームに加わることになりました。

困難とされた予算の確保は、農林水産省から約3億円の農山漁村活性化プロジェクト支援交付金（当時）を受けたのをはじめ、国や県からも各種補助を受け、総事業費13億円のうち町の負担は約5億円となったそうです。

グラウンドは広場や駐車場に、体育館は直売所に、校舎1階の教室は飲食店や子どもの遊び場、ギャラリーなどに、2階の教室は簡易宿泊所や音楽室に生まれ変わりました。机、椅子、黒板、ロッカーなど学校の備品も再利用しています。コストの削減になるだけでなく、来訪者に小学生時代を思い出してノスタルジーを感じもらいたい、という狙いがありました。



校舎の佇まいがそのまま残っている



備品の再利用はSDGsの観点からも注目されている

旧保田小学校の卒業生でもある鋸南町町長の強いこだわりから、施設名はずばり「都市交流施設・道の駅 保田小学校」に決まりました。とてもキャッチャーでインパクトがあります。

2015年12月にオープンすると、“小学校感”満載の面白い道の駅だとメディアやSNSで取り上げられ、休日はいつも駐車場が満車になるほどの盛況に。初年度目標の年商2億7,000万円を半年で達成したのです。

## ＼ ここならではの体験を提供し、唯一無二の道の駅に ／



「里山食堂」の定番メニュー「保田小給食」

懐かしさを感じるのは、校舎や備品だけではありません。「里山食堂」や「Cafe金次郎」といった施設内の飲食店には、味も見た目もかつての給食そのもののメニューがあり、食べていると小学生時代にタイムスリップする感覚を味わえます。

直売所「きよなん楽市」には、100種類以上もの「道の駅 保田小学校オリジナル商品」がずらり。施設が企画開発したお菓子や文房具は、ここでしか買えないため、多くの人がお土産用に買い求めるそうです。オリジナル商品目当てのリピーターも多いといいます。

毎朝、営業開始の15分前から広場で行われるのは、大塚さんによるラジオ体操です。「最初は宿泊客のために始めたのですが、そのうち地元のお年寄りが集まってきて、車で立ち寄った方も参加してと、人数が増えていきました。みんなで一緒にラジオ体操をするという良い交流の場が生まれています」

9時になると懐かしい学校のチャイム音が鳴り、続いて旧保田小学校の校歌が流れ、校旗が掲揚されて一日が始まります。



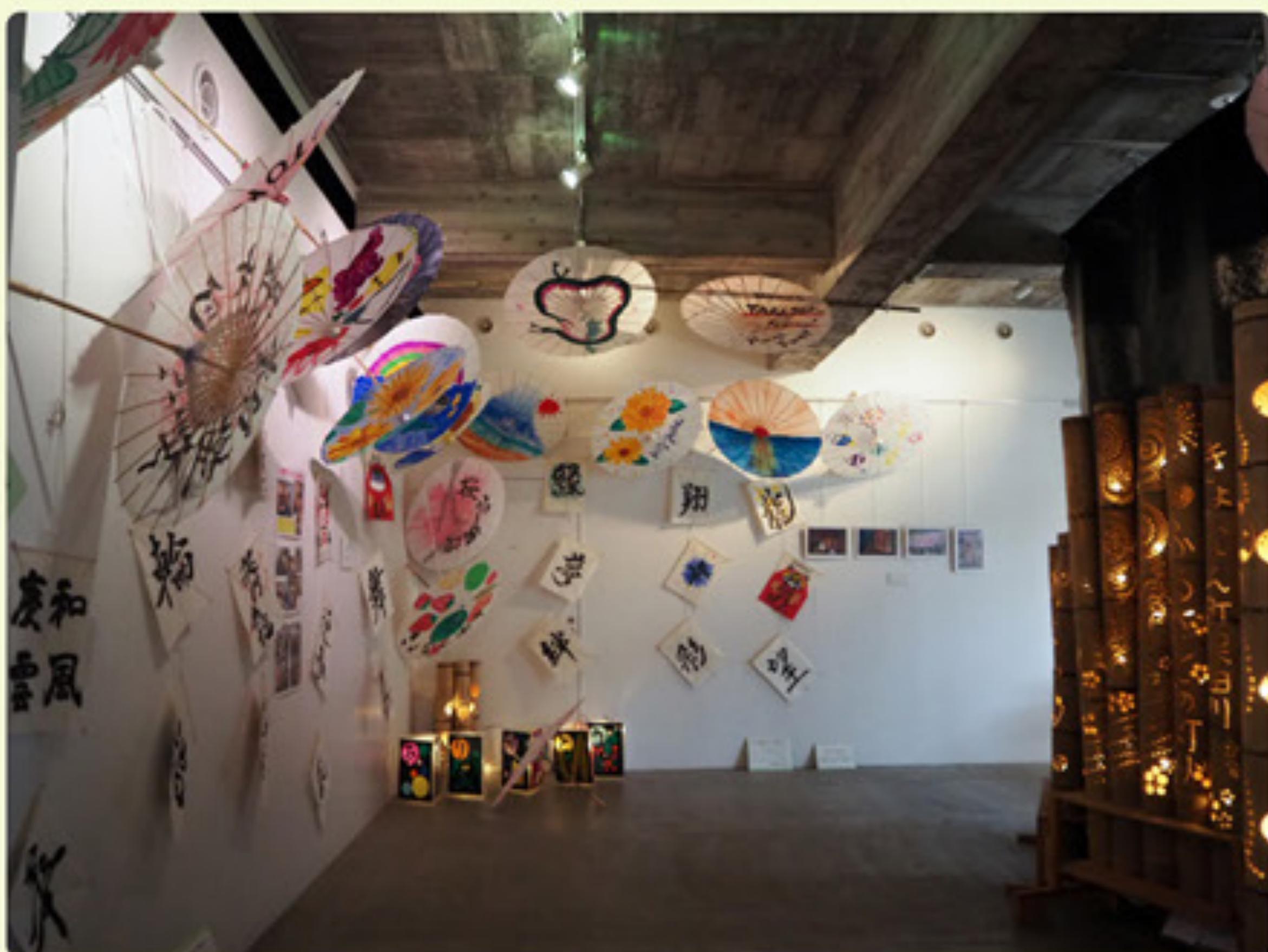
ピーナッツやびわなど、地元の農産物を使ったお菓子が並ぶ



毎朝、営業開始時間に校歌が流れる

こうしたさまざまな工夫が功を奏し、オープンから7年半を経た現在も賑わいは続いています。大塚さんによると「年商約6億円、年間来場者数は約100万人。2019年の台風15号で施設が大きな被害を受けるなど大変な時期もありましたが、コロナ禍でも比較的落ち込みは少なく営業しています。混沌とした今のような時代に、ノスタルジーを感じることは心の安らぎにつながるのかもしれません」

## ＼ 地域住民からも愛される場所に ／



住民のアート作品を展示する「まちのギャラリー」

現在、施設の拡張計画が進められています。「隣接する旧鋸南幼稚園と周辺を改修整備し、既存の都市交流施設にない新たな機能を加えて、地域内外の人々の滞在時間と回遊性を高めようというものです。特徴的なのは、地域の子育て世代が集える育児支援施設が加わること。町の人口減少に歯止めをかけられるのではないかと期待が寄せられています」と大塚さん。

オープン予定は2023（令和5）年夏。廃校活用に続く「廃園活用」の行方からも目が離せません。

また、施設での雇用者数は約60名、施設へ農産物などを出荷する生産者数は約250名、施設内で出店している業者数は約20社と、多くの方がこの施設を活用し、地域経済の活性化に大きく貢献しているといえます。

「まちのギャラリー」「まちの縁側」「こどもひろば」「みんなの家庭科室」「音楽室」など、地域住民同士が交流する空間も多彩に用意しています。持続可能な運営を続けていくためには、住民に愛される施設でなければならないという考え方からです。



遊具や絵本コーナーがある「こどもひろば」



都市交流施設・道の駅  
**保田小学校**



<https://hotasho.jp/>



今回お話を聞いたのは…

都市交流施設・道の駅 保田小学校 校長兼駅長

**大塚克也さん**

*Profile*

千葉県君津市出身。流通業を経て、2002年に茨城県の「道の駅いたこ」を立ち上げ、運営責任者を務める。その経験を活かし、「道の駅 保田小学校」でもプロジェクト立ち上げから参画。校長兼駅長として運営責任を担う。