

AEON MAGAZINE

For a Sustainable World

September 2021

Vol. 74

特集

再びよみがえる 首里城

SDGsインタビュー

未来の子どもたちに
きれいな海を残そう

見ごたえあふれるパラスポーツの世界
オンリーワンの泳ぎで
ゴールを目指す



Contents

02 後世へとつながりゆく
日本カルチャーの伝承者たち
Vol. 10 中川周士 前編

Feature

03 再びよみがえる
首里城

14 未来の子どもたちに
きれいな海を残そう

16 大いなる哲学を持ち、
エシカルな食の場を提供する
Sustainable Restaurant
Vol. 10
RESTAURANT UCHITOMI

17 イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン
貴重な動植物が生きる
里山を守るために

18 見ごたえあふれるパラスポーツの世界
パラ水泳

19 シェフパートナーズ料理塾より
Vol. 10 揚げ出し豆腐風
きのこ鍋

AEON MAGAZINE September 2021 Vol. 74

発行日：2021年9月30日
発行所：イオン株式会社 コーポレート・コミュニケーション部
〒261-8515 千葉県千葉市美浜区中瀬1-5-1
TEL：043-212-6061
ホームページ：https://www.aeon.info/
※本誌の一部を抜粋した英語版、中国語版を
下記ホームページよりご覧いただけます。
英語版 https://www.aeon.info/en/
中国語版 https://www.aeon.info/cn/

本誌上における社外からの寄稿や発言は、
必ずしも当社の見解を表明してはいません。

表紙の和菓子

もみじと柿で秋の気配を。

作：井上 豪（東京マイスター、優秀和菓子職）
梅花亭 東京都新宿区神楽坂6-15
http://www.baikatei.co.jp

この冊子はイオンの情報誌です。
Aeon（イオン）はグループの総称です。



後世へとつながりゆく 日本カルチャーの伝承者たち



簡単な模型で桶の仕組みを説明。11枚ある側板は少しずつ幅が違うが、全体でちょうどいい円形になるように計算されている。形を整えているのは金属のタガ。接着剤などは用いないので、タガをはずすとすぐにばらばらになる



おひつも、桶作りの技術から生まれた道具。木がごはんの湿度を適度に保つため、冷めてもおいしく食べられる

木桶は暮らしの道具として古くから使われてきました。日本での歴史は、鎌倉や室町時代にまで遡れるそうです。そんな木桶の魅力も、木工芸職人の中川周士さんにうかがいました。

木の板とタガ（竹や金属でできた輪）で作る木桶。桶の側面を構成する側板を立てて円形に並べ、底板を入れてタガで締め付ける。側板にかかる底板とタガの力のバランスをとることで、水が漏れずに形も崩れない木桶ができあがる。「木は水を含めば膨張し、乾けば縮みます。用途によって、使う木

の種類や板の乾燥具合は違ってきます。木の性質や特徴を学び、技術を体得するのには時間がかかります」と中川さんが語るように、知識と経験に裏打ちされた技術なのだ。

さらにおもしろいのは、側板の幅だ。すべて同じ幅に見えるが、円周が10になる桶を作るときに、2の幅の側板を5枚組み合わせてもいいし、1、2、3、4とそれぞれ違う幅の側板を組み合わせてもいい。「合わせて10になればいいという考え方です。どんな幅の木でも削らずに使えますし、幅が足りなくて捨てるということもなく、無駄がありません。そこには、長年かけて育った木を大切に使うという精神が宿っている。「工業化の時代には、すべてを規

格化することで生産効率を上げてきました。しかし、これからの時代は桶のように、素材の持つ多様性を生かすものづくりに価値を見出す人が増えてくるのではないのでしょうか」

（次号に続く）



木工芸職人
中川周士
なががわ・しゅうじ

京都府生まれ。1992年京都精華大学卒業後、祖父が創業した「中川木工芸」にて重要無形文化財保持者である父に師事。2003年滋賀県大津市に工房を開く。国内外での個展、グループ展多数。

再び よみがえる 首里城

2019年10月31日未明に発生した火災で、正殿・南殿、北殿などが全焼、あわせて8棟の建屋が焼損した。1992年に復元されてからわずか27年後のことだった。これに対し、沖縄県民はもとより全国各地、さらには海外からも支援の動きがあり、新たな復元に向けた寄付は50億円を超えた。2022年着工、26年正殿の復元というタイムスケジュールが出た今、琉球王国の政治・経済・外交・文化の中心的役割を果たした首里城、そして復元に向けた人々の思いを紹介、沖縄・首里城復元を応援したい。

玉城デニー沖縄県知事が語る

一日も早い首里城の復興に向けて

10月31日で、首里城正殿を含む建物8棟を焼失した火災から2年。焼失直後から首里城の復興に向けて国や那覇市などと連携をとってきた玉城デニー沖縄県知事に、これまでの歩みやそこに寄せられた多くの方々の協力についてうかがった。

Q 首里城焼失当時のことは、どのように記憶されていますか？

当日、私は韓国出張中でしたが、火災の一報を受け、急遽日程を変更して沖縄へ戻り、空港に着いたその足で首里城に直行しました。焼け落ちた首里城の姿を目の当たりにして何ともいえない衝撃を受け、いかんともし難い喪失感に襲われたことを、今でも鮮明に覚えています。

同時に、沖縄県知事として、県民の英知を結集させて琉球王国の象徴である首里城を必ず復元させなければならない、という強い決意が沸き上がりました。

Q 焼失後、国内外からの寄せられた声や支援などについて、どう感じておられますか？

火災発生以降、県民はもとより、復興への願い、沖縄や首里城への思い、そして激励の声が多くの方々から絶え

間なく寄せられています。

県内では、火災後間もない頃に、学校の垣根を超えて集まった高校生が街頭で募金呼び掛けてくれました。県外や海外からは「沖縄のシンボルの首里城を失ってしまったが、沖縄県民の笑顔も沖縄のシンボルだ。首里城が復活するまで県民の笑顔をなくさないでほしい（山形県の中学生）」「世界に羽ばたくウチナーンチュ（沖縄人）の心意気がんばろう（海外の県系人）」などの温かい言葉をいただきました。新潟県の高校生が、手作りの首里城模型を校内に展示し、沖縄を応援してくれた例もありました。こうした支援の声や活動は、首里城の復興を願うすべての人にとって大きな励みになっています。

Q 首里城復興に向けた取り組みについて教えてください

国は、沖縄県産材料などの調達や、県内に蓄積・承継されている伝統技術の活用を含む「首里城正殿等の復元に向けた工程表」を策定しました。2022年の正殿の着工に向け、沖縄県も

技術検討委員会に参画するなど、国と連携を図っています。

沖縄県でも、今年3月に「首里城復興基本計画」を策定。防火設備・施設管理体制の強化や、首里城を中核とする周辺一帯（首里杜地区）のまちづくりの推進、これに付随する伝統技術や琉球文化の継承などを進めています。

お寄せいただいた寄附金は、2021年7月現在、約52億7000万円。あらためて、皆さまのチムグクル（温かいお心遣い）に心からお礼を申し上げますとともに、思いをしっかりと受け止めて復元に活用したいと考えております。これまでに、正殿の木材・赤瓦の調達や、^{（※）}扁額・石彫刻・木彫刻・焼物・装飾などを制作する費用に充てることで、国と合意しました。

Q 県民にとって首里城はどんな存在なのでしょう？ また、復興でいけばん大切にされていることはありますか？

歴史的に幾多の世代わりを経験した沖縄県にとって、首里城は琉球王国時代の祖先（ウヤファーフジ）から引き継いできた大切な財産であり、沖縄県のアイデンティティの拠り所と言えます。今回の復元（令和の復元）では県内外を問わず、幅広い世代が募金活動やシンポジウムを始めとした各種イベントを行い、自発的に復興を後押ししています。このような動きは、首里城が沖縄の象徴であることを改めて認識さ



火災から1年を迎え、首里城の復興について記者会見で語る玉城知事

せるものであり、ともに復興を目指す思いを物語るものと感じています。復興への活動が連携し合い、継続的に多くの方々が参画できることを大切にして、復興に向かっていきます。

Q 2022年から首里城正殿の復元がはじまります。コロナ禍による経済への打撃が深刻ななか、復元・復興にどのような効果も期待されていますか？

県内最大級の観光拠点でもある首里城を失ったことは、沖縄の観光・経済にも大きな影響を及ぼしています。沖縄県では国などと連携して首里城の早期復元に取り組むとともに、復元過程の公開や体験型の復興イベントなどを通して、完成までの間の「今しか見られない姿」として「見える復興」を行い、観光資源としての首里城の魅力を高めています。また、首里城復興にさまざまな方々

Q 復興に向け、民間企業に期待することは何でしょうか？

多くの民間企業の皆さまには、沖縄県への寄附や復興イベントの実施などを行っていただき、大変感謝し、心強くも感じています。

火災後間もなく「イオン首里城復興支援プロジェクト」を立ち上げたイオンは5年間で5億円の支援を表明されていて、うち1億円はすでに沖縄県へ寄附いただいています。「首里城WAO Nカード」では、今回の火災による建物の焼失以前から、過去の沖縄戦で消失した文化遺産・美術工芸品の調査・収集・復元・保存などの活動について普及啓発を図る「首里城基金パネル展」を開催されるなど、沖縄県が目指

す首里城復興へのご支援をいただき、心よりお礼申し上げます。

実は、沖縄県は2011年から沖縄県産品の普及・販路拡大などを目的とした包括的連携協定をイオンと締結し、「沖縄フェア」などの開催を通して地域振興に協力いただいています。首里城復興についても、引き続き復興を願う多くの方々の思いを形にする取り組みの実施を期待しています。



上／今年6月、イオンスタイルレイクタウンで行われた沖縄フェア。バイナッブルをはじめ沖縄の名産品を取り揃えた 左／2018年に実施した同店の沖縄フェアには、首里城祭の国王・王妃が琉球王朝時代の衣装で登場した

文化の発信拠点であり、人々の心をつないだ首里城

かつて450年続いた琉球王国の王宮であり、政治や行政、外交を取り仕切る場でもあった首里城。沖縄戦で完全に焼失し、1992年に復元された。そしてこのたびの火災を経て、新たな復元が始まろうとしている。

首里城がもつ多様な役割

琉球王国は1429年、尚巴志が琉球諸島の豪族らを統括し、成立した王国だ。中国や日本、朝鮮、東南アジア諸国と船を通わせ、外交や貿易を行い、海洋国家

として発展した。明治維新後、日本政府が軍隊を派遣し、当時の国王を追放して沖縄県の設置を宣言する1879年までの450年間、王制の国として存在した。那覇市の港を見渡す小高い丘の上にある首里城は、その琉球王国の国王と家族が居住する「王宮」



焼失した正殿遺構前で話す高良倉吉さん。「独自の歴史、文化を背景にした首里城があることで、日本の城の多様性の幅広さがわかります」と話す

であり、王国統治の行政機関「首里王府」の本部でもあった。琉球大学名誉教授で、琉球史研究の第一人者であり、2019年の首里城焼失後に政府が設けた「首里城復元に向けた技術検討委員会」の委員長を務める高良倉吉さんは、首里城の役割をこう説明する。

「首里城はまず、沖縄の島々を統括する政治、行政の拠点でした。役所としての機能があり、役人が勤務して、戸籍などを管理していました。そして、中国など諸外国との外交の舞台でもありました。」

明・清時代の中国・北京にあった紫禁城へ使者を派遣し、皇帝へメッセージを送ったり、外国からの賓客を宴でもてなす場でもあったのです」さらに精神文化の拠点であり、くらしにまつわるセレモニーを取りまとめたり、芸能、音楽、工芸などの文化の発信拠点でもあったという。

「当時は祭祀を司る神女たちのネットワークがあり、その頂点が首里城でした。また、稲作や麦など農作物の豊作を祈る大祭の日を決めるのは首里城の役人の仕事。芸能や音楽、琉球漆器などの工芸の文化もここで熟成しました。王族やエリート層のための染織や漆器の技術などが発展しました。また、中国皇帝の使者を歓迎する宴が正殿前の御庭で行われ、舞踊や組踊などが披露されました」

生き延びた人々によって復活した文化

そんな王朝文化が花開いた首里城だったが、沖縄県となった後は、日本軍の駐屯地や各種の学校校舎などとして使われた。そして、1945年の沖縄戦で、アメリカ軍の攻撃により全焼し、跡形もなくなった。

首里城の歴史

首里城は14世紀頃に創建されたとわれ、中国や日本の文化も混合する琉球独特の城である。創建から1945年の第二次世界大戦における沖縄戦まで4度の焼失があった。ただ、そのたびに再建、復元された。2019年10月31日、正殿を含む8棟が火災で焼失したが、2026年正殿の復元を目指し、新たな復元計画がスタートした。

安土桃山時代					日本 沖縄 (琉球)
令和	平成	昭和	明治	江戸時代	
沖縄県		アメリカ統治時代	沖縄県	第二尚氏	第一尚氏
2020年	2019年	2000年	1992年	1989年	1429年
首里城再建に向けて始動		北殿にて、九州沖縄サミット「社交タ食会開催」 首里城跡、園比屋武御嶽石門、玉陵が世界遺産へ登録される	首里城火災	首里城再建	尚巴志、三山を統へ。琉球王国が成立
		首里城公園の一部開園	首里城正殿、復元工事に着手	首里城焼失	志魯、布里の乱が起こり、首里城全焼
		日本本土復帰	円覚寺総門、弁財天堂復元	首里城再建	1453年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1470年
		首里城正殿、復元工事に着手	園比屋武御嶽石門を復元	首里城再建	尚円、王位につく。瑞泉門を創建
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1508年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	正殿に青石の石「高欄、大龍柱」を設置。この頃、北殿創建
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1527〜1555年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	この頃、龍樋、首里門（守礼門）を創建
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	首里城東南の城壁を二重にし、継世門を築く
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1546年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	島津の琉球侵入
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1609年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	この頃、南殿創建
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1621〜1627年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	首里城焼失
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1660年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	首里城再建
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1672年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	首里城再建
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1709年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	首里城再建
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1712年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	首里城再建
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1768年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	正殿の大修理が行われる
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1853年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	ペリー提督来琉、首里城訪問
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1872年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	琉球藩設置
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1879年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	首里城の明け渡し。琉球王国の崩壊
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	沖縄県誕生
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1925年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	首里城正殿、国宝に指定される
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1928年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	国宝に指定された首里城正殿の昭和の大改修始まる
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1933年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	飲会門、瑞泉門、白銀門、守礼門、国宝に指定される
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1945年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	沖縄戦により首里城焼失
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1957年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	園比屋武御嶽石門を復元
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1958年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	守礼門復元
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1968年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	円覚寺総門、弁財天堂復元
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1972年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	日本本土復帰
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1989年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	首里城正殿、復元工事に着手
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	1992年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	首里城公園の一部開園
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	2000年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	北殿にて、九州沖縄サミット「社交タ食会開催」 首里城跡、園比屋武御嶽石門、玉陵が世界遺産へ登録される
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	2019年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	首里城火災
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	2020年
		首里城正殿、復元工事に着手	守礼門復元	首里城再建	首里城再建に向けて始動

年表は「沖縄首里城公園」案内パンフレット（首里城公園管理センター発行）より抜粋



右／2019年の火災以前の首里城正殿。二層3階建てで首里城の中で最も中心的な建物。石段手前両脇に立つ「大龍柱」も特徴の一つ。上／園比屋武御嶽石門（そのひゃんうたきいしもん）。門の形をしているが、人が出入りする門ではなく、国王が各地へ巡礼に行く際に安全祈願をした拝所。奥には琉球の信仰における聖域である「御嶽」と呼ばれる森が広がる。2000年に世界遺産の一つとして登録された



守礼門（しゅれいもん）。王城へ向かう本通り途中の上の方にある美しい門として庶民から愛された

沖縄独自の象徴を次世代につなぐ

「沖縄戦では人々の生活の場が戦場となり、4人に1人が命を落としました。ただ、見方を変えると4人に3人が生き延び、その生き延びた人々によって、戦後のアメリカ統治の厳しい状況のなか、三線の演奏や琉球舞踊、空手などが復活しました。その伝統文化が今の沖縄につながっています」

「ただ、取り戻せないものもありました」と高良さんは続ける。

「形のある文化財です。沖縄独自の歴史の象徴でもあった首里城が破壊されてしまい、有形の文化財をなんとか取り戻したい、よみがえらせないという思いが人々のなかで強まっていきました」

18世紀に行われた、正殿大修理の記録

1972年の沖縄の本土復帰を経て、首里城跡地の整備計画の議論が進み、1986年には跡地を国営公園として、その周辺を県営公園として整備することが決まった。首里城の復元も行われることとなった。その歴史考証の中心となったのも高良さんだった。

「神がかっていると感じたのは、

その復元計画を策定中、1768年に行われた首里城正殿の大修理を記録した『寸法記』と、1846年の修理記録である『尚家文書』が見つかったことです。たとえば寸法記には3階建ての正殿の各階の詳細な平面図や、材木をどうやって調達したのか、大工は何名いたのかなどが記されていました。これらの資料に出合わなければ、昭和初期



火災で奇跡的に焼け残り、補修された大龍柱を見ることが出来る展示室横で

に撮られた写真や簡単な図面から復元するしかなかったのです。資料が見つかり、これで王国時代の首里城が復元できると、仲間と喜び合いました」

その首里城を含む首里城公園は1992年に開園され、県内だけでなく、国内外からも多くの人が訪れる場所となった。また2000年には、首里城公園内にある首里城跡、園比屋武御嶽石門、玉陵が「琉球王国のグスク及び関連遺産群」の一つとして世界遺産に登録された。

新たな復元で、より正確で、安全な姿に

2019年10月31日未明に発生した火災では、正殿、北殿、南殿など8棟が焼損した。今後、2026年の正殿の復元を目指し再建計画が動き出す。

今回の復元では2つのポイントがあると高良さんは話す。



1768年の正殿大修理を記録した「寸法記」。この資料の発見により、復元作業が一気に進んだ沖縄県立芸術大学附属図書・芸術資料館所蔵鎌倉芳太郎資料



2022年から本格的な復元作業が始まる首里城。1992年の復元の際に参加した沖縄県の木工や漆の職人らが活躍する。沖縄県立芸術大学で漆芸を学ぶ学生にもインターンとして加わってもらい、技術の継承も行っている



正殿2階の御差床(うさすか)。国王の玉座が置かれ、さまざまな儀式や祝宴が行われた

※本土でいう「城」を意味する言葉。琉球では、12世紀前後から防御のために石垣で囲まれた小規模の要塞が登場した。その中から大規模化する要塞も出現したが、内部には伝統的な神聖な祈りの場所も存在した。それをグスクと呼んだ。

首里城「見せる復興」見学コース



現在、首里城では「沖縄の心のよりどころである首里城めぐりの4つのコースを設定している。その中の一つ、「見せる復興」見学コースは正殿遺構や城郭の東端に築かれた物見台「東(あがり)のアザナ」などを巡る約90分のコース。各コースの詳細は首里城公園のホームページで <https://oki-park.jp/shurijo/> ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため一部施設の臨時休館もあり。ホームページでご確認ください

「まずは細部のアップデートです。前回の復元後も歴史的な調査は続け、新資料が見つかっています。例えば玉座の新たな写真が見つかり、今回の復元では少し姿が変わります。復元後は往時に近い、正確な姿を見ていただけるはず。2つめは、防火・防災対策です。二度と焼けない首里城をどうつくるか、木造建築の防火・防災研究で日本を代表する第一人者の先生に入ってもらったり、東京の消防庁の研究所の専門家や、火災時に消火にあたった那覇市の消防署員らにも協力してもらったりしています。見学者の安全な避難についても取り組みます」

2019年にはパリのノートルダム大聖堂でも火災があった。大切な文化遺産をどのようにして守るか。これから行う防火・防災対策をほかの場所でも活かせるよう、「首里城モデル」をつくり、広く提供できればとも考えている。

全国、海外からも届いた首里城への思い

また復元過程を公開し、よみがえっていく姿を随時見学できるようにしていく。

「火災の後、沖縄県内だけでなく、全国各地で募金活動が始ま



「首里城を思う人の多さに勇気づけられた」と話す高良さん

国立大学法人琉球大学名誉教授・文学博士
高良倉吉さん

たから・くらよし●1947年、沖縄・伊是名(いぜな)島生まれ。愛知教育大学卒業。沖縄史料編集所専門員、沖縄県立博物館主査、浦添市立図書館館長、琉球大学法文学部教授などを経て、2013年から14年には沖縄県副知事を務めた。現在は「首里城復元に向けた技術検討委員会」の委員長を務める。NHK大河ドラマ「琉球の風」の監修なども担当した。

首里城とはなにか、それだけが「対話」を

高良さんは火災時、そのことを伝えるニュース映像の中で、若い世代の人たちも首里城があった方向を見ながら涙を流していたこと

にも心を大きく動かされた。

「その涙はなんだったのか。ふるさとの光景を失ったことへの悲しみなのか、よくわかりませんでした。その後、その涙を流していた若者たちと首里城跡をいっしょに見て、話をする機会がありました」

高良さんは涙の理由を若者たちに尋ねてみたという。

「すると、彼らも『どうして涙が出たのかわからない』という答えでした。『これからその答えを見つけていきたいと思っています』とも言いました。彼らにとつての首里城とはなんだったのか。これからよみがえっていく姿を見ながら、一人ひとりが首里城との『対話』を深めていってほしいと思います」

今回の復元で沖縄の文化が継承され、首里城の未来を担う次の世代が育っていくことを願っている。

沖縄のイヌマキを次の世代へ

首里城に使われ、古民家を支え続ける強さの理由

木に関する先人の知恵

今回の首里城の復元にあたっては、材木として国産のヒノキがメインに使われる。ただ、正殿正面の鮮やかな彩色が施される向拝柱には長崎県産のイヌマキが、また同じく正殿の梁である小屋丸太梁には沖縄県内で見つかったオキナワウラジロガシが使われることとなった。

もともと琉球王国時代の首里城では、沖縄在来のイヌマキとオキナワウラジロガシが主要な材木として使われていたと考えられている。その理由について、琉球大学教授で建築構造が専門のカストロ・ホワン・ホセさんはこう説明する。

「どちらも沖縄の土壌にあった木であり、材木として耐久性に優れ

ているためです。特にイヌマキはシロアリの被害を受けにくい木として知られています。地面に一番近いところで使う柱材として最適です。私は沖縄県内に残る古民家の調査もしていますが、そこで使われている柱の多くはイヌマキです。先人の知恵だったのだと思います」

カストロさんは、名護市にある築約110年の泡盛の酒蔵が改修されることになったとき、建物の柱に使われていたイヌマキを見た。「外側の日射を受けるところは色落ちしていましたが、建物の中のほうで使われていた柱はつい最近建てられたばかりかのように、年月をまったく感じませんでした。また、沖縄本島北部の国頭村周辺で育ったイヌマキと、宮古島や九州産のイヌマキを比べると国頭産

のほうが強く締まっていて、強く、強度も高めでした。その差は土壌の栄養分などの関係だと考えられます」

今回の首里城の復元で使われるオキナワウラジロガシについては、すでにカストロさんが試験木で強度試験を行い、国産ヒノキの約1・3倍の強度があることがデータとしてわかった。「オキナワウラジロガシはたわみにも強く、梁材として適しています」と話す。こ

の試験は、琉球大学で学内公募された首里城学術研究の一つに採択されて行われ、長崎県産のイヌマキについても今後、強度試験を行うことになっている。

100年後の首里城のために

今回の復元で、沖縄県産のイヌマキが使えなかったのは、単純に県内で十分な大きさの木が見つからなかったためだ。

国立大学法人琉球大学
工学部工学科建築学コース(建築構造学)教授
Castro Juan Joseさん

カストロ・ホワン・ホセ●アルゼンチン共和国生まれ。筑波大学大学院工学研究科博士課程を修了後、民間建設会社技術研究所及び大阪大学国際教育交流センターを経て現職。専門は建築構造、耐震・耐風工学。近年、沖縄県における木造伝統構法(古民家)の構造性能や維持管理にも取り組む。写真は琉球大学構内にあるイヌマキの木の前に立つカストロさん。

※本殿・正殿などの中央に設けられる前方にせり出した拝所「向拝」を支える柱



名護市で見た、築約110年の泡盛の酒蔵。改修のために壁などが取り払われて、イヌマキ材の柱を見ることができた。110年経った今も「新品」のような耐久性に驚かされた
撮影／カストロ・ホワン・ホセ 名護市 津嘉山酒造所酒蔵内

約1年育てた苗木を植樹する予定の辺野喜ダム周辺のイヌマキの森



100年後の首里城のために イヌマキの苗木里親プロジェクト

募金やWAONでの支援、パネル展など、イオンはお客さまとともに、グループをあげて、「イオン 首里城復興支援」に取り組んできた。そのひとつが、イヌマキの苗木を育てるプロジェクトだ。

イオン琉球株と公益財団法人イオン環境財団が、お客さまとともに「イヌマキの苗木里親プロジェクト」に取り組み始めたのは2022年から首里城を再建する県産材の調達が困難だ、と聞いたことがきっかけだった。イオンの店舗を拠点にして、環境をテーマにした体験と学習を行うイオンチアーズクラブの子どもたちなど、ボランティアが100本の苗木を育てている。「コロナ下なので、SNSを利用して生育の様子をフォローしていますが、なかなかむずかしい点もあります」と話すのは苗木プロジェクトを担当するイオン琉球の島袋理奈さん。

イヌマキは虫がつきやすく、育てるには手間がかかる木なのだ。「枯れてし

まうのではないかと不安もありますが、県北部にあるイヌマキの森を管理している森林組合の方にも教えていただきながら、育成を進めています」イヌマキはゆっくりと育つため、今植えた木を建築材として使うためには60年以上かかるという。しかし、今からイヌマキを増やしていけば、100年後の修繕には沖縄県産のイヌマキを使うことができる。枯らしても新しい苗木に交換し、「となりの家から苗木を分けてもらった」とあきらめずに里親を続けるお子さんもいる。

失敗したからやめてしまうのではなく、継続していくことが大事だ。育てた苗木は、21年12月以降にイヌマキの森に植樹する予定。



8万5000枚の写真からデジタル復元

世界中から多数の写真を集め、デジタル技術で首里城の姿を3D(3次元)で復元した「OUR Shurijo みんなの首里城デジタル復元プロジェクト」。そこには、首里城復興を望む多くの人々の強い思いがあった。



復元された首里城正殿の画像に、復元に使われた写真を重ね合わせた。写真はそれぞれ撮影された位置に配置されている。「復元された画像を見たときに、写真を撮影した人々が首里城の復興を祈っているように感じました」と川上さんは語る

文化遺産の保存に関わるデジタル技術の研究に携わっていた川上玲さん。首里城焼失を知ったとき、「文化財に関わる研究者としてなにかしなければ」という切実な思いが湧き上がり、2019年11月5日には、6カ国語のウェブサイトで首里城の写真を募り、そのデータから3次元モデルを作る「OUR Shurijo みんなの首里城デジタル復元プロジェクト」を立ち上げた。火災からわずか5日後のことだった。



研究室でプロジェクトについて説明する川上さん

国内外からの写真と復興への思いが結実

その反響は大きかった。「テレビ報道もあり、ウェブサイト開設後数日で9000人近くがアクセスし、1万5000枚を超える写真が投稿されました。モデル作成には、さまざまな位置や角度から撮影された写真が必要なので、皆さんの協力にとっても心動かされました」と振り返る。

さらに撮影者の年齢、性別、居住地などの情報と写真にまつわる思い出なども、可能な限り提供してもらった。「どんな人がどんな思いで撮ったのかを多くの人で共有し、追体験できるサイトにする」と、首里城復興への思いをつなぎたいと考えました。

プロジェクトでは、収集した数千枚の写真データから3Dモデルの制作を進め、12月には正殿のモデルを完成させた。モデルやウェブサイトの制作には、多くの研究



県外からの修学旅行生に首里城をガイドするクラブ活動を行っていた沖縄県の興南高校の生徒たちが、焼失後のガイドにプロジェクトの3Dモデルを活用。正殿があった場所で、スマートフォンとGoogleを組み合わせて、デジタルで美しく復元された正殿を体験できた

者や学生、エンジニア、企業が協力を惜しまなかったそう。

完成した首里城の3Dモデルは、誰もが自由にダウンロードできるように公開されている。また、地元の高校生が、修学旅行生に向けた首里城ガイドを行う際に利用されたこともあった。

「火災で燃える首里城の映像は世界中を駆け巡りました。多くの人がショックを受けましたが、同時になんとかしたいという気持ちも湧き上がったと思います。1年間で35の国と地域から、約8万5000枚の画像が集まった

のは、その気持ちの表れだと感じています」と川上さん。多くの人の思いが込められた3Dモデル。今後は、観光への活用も期待されている。

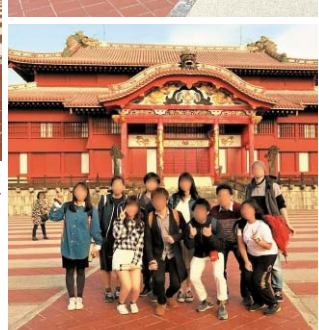
OUR Shurijo
みんなの首里城
デジタル復元プロジェクト



<https://www.our-shurijo.org/>



プロジェクトに寄せられた写真。さまざまな人たちが首里城に刻んだ、家族、友人、同僚などの思い出の写真を投稿した



東京工業大学 情報理工学院
特任准教授／デンソーアイティ
ラボトリ シニアリサーチャー
川上 玲さん

かわかみ・れい ●コンピュータビジョンや画像処理に関する研究に従事。2008年東京大学大学院情報理工学系研究科博士過程修了。情報理工学博士。国内外の大学や企業での研究を経て、14年東京大学大学院情報学環助教。18年同大特任講師。20年より現職。



トークショーやクイズでイベントを盛り上げてくれた吉本興業のタレントの皆さん



参加者は、売上の一部が環境保護活動に使われるTシャツをおそろいで着用。3チームに分かれて海岸を清掃した



Interview about SDGs

未来の子どもたちに きれいな海を残そう



美しい砂浜や海を守る活動は全国で行われている。最近では砂浜のごみだけでなく、海の生き物が海洋ごみを食べてしまうことによる、生態系への影響が深刻になっている。そんな海の状況を知り、できることを考えようと、毎月行われている砂浜のビーチクリーンに、人気芸人「おかずクラブ」の2人をはじめとする多くの方々が参加した。



砂浜に埋もれた無数の マイクロプラスチック

午前9時半、「幕張の浜ビーチクリーン活動」(主催…イオンモール幕張新都心)に参加するために集まったのは、地域の方々とイオンの従業員、総勢200人。さっそく海岸に打ち寄せられた大きささまざまなごみを拾い集めた。

参加者の中には吉本興業所属のプロサーファー、お笑い芸人の方々の姿も。「海外の砂浜はごみ箱が設置されているので、日本に比べてごみが少ない印象です。私は日本ではサーフィン終わりに、ボードを持つ反対の手で持てるだけのごみを拾って帰ります」とプロサーファーの野呂玲花さんは話す。また、幕張の浜で月に一度、



上／黙々とごみを拾い続けるおかずクラブのオカリナさん。「マイクロプラスチックのことを知って海でのゴミ拾いのイメージが覆りました」
右／「実際に活動に参加するとマイクロプラスチックが問題であることが分かったので、まずは参加してもらえきっかけを作りたい」と話すここから☆ビーチクリーン隊 MAKUHARI BEACH CLEAN担当の小亀さおりさん



第4土曜に清掃活動を行うのは「ここから☆ビーチクリーン隊」の岡部雅子さん。「自治体に働きかけてごみ箱を設置してもらいました。ボランティアの方も増えて、活動を始めた2017年当時にくらべると砂浜は格段にきれいになりました」

いつせいにクリーン活動を始めておよそ30分後。目に見えて海岸がきれいになったが、活動はそれで終わりではなかった。砂浜をよく見てみると3〜5ミリメートル程度の小さなプラスチック片が無数にある。マイクロプラスチックだ。「ポイ捨てされたプラスチックが川から海へと流れて、波に洗われて小さくなって砂浜に漂着したものです。毎年約800万トン*のプラスチックごみが海に流れ出

たら『今すぐやめてください』って私は言いますよ」と話してくれた。また、相手のオカリナさんは「ビンセットで拾うのはすごい地道な作業。砂浜ごとぜんぶ回収して、一気にふるいにかけて方が早いんじゃないかと思ったり。マイクロプラスチックという言葉も、それは私たちが出すごみが原因であることも初めて知りました。食品トレーなどをリサイクルしたり、傘をはじめいろいろなものをシェアするサービスを利用したりして、ごみを増やさないよう気をつけるなど、私たちができることはまだまだあります。です。あときれいな場所では皆汚しちやいけないという気持ちになるから、



きれいにし続けることも大事かも」と思いを伝えてくれた。この日に回収できたのは、75キロの可燃ごみと46キロのプラスチックごみ。定期的に清掃を行っていてもごみは出る。一人ひとりがプラスチックごみを減らすこと、なるべく使わないことに取り組まなければ、マイクロプラスチックの問題は解決しない。私たちのくらし方、プラスチックとの向き合い方を問い直すことが求められている。

上／参加者と交流しながら清掃活動をするおかずクラブのゆいPさん。「自然界にない色をしていたらマイクロプラスチックの可能性が高いと教えてもらいました。こんなごみ拾いは初めて!」
右／「一人ひとりが心がけたら海のごみもなくなっていくという思いで、微力ながらごみ拾いを続けています」と話すプロサーファーの野呂玲花さん



左上／砂浜に紛れている細かなプラスチックを回収するために必要な道具
中上／ふるいにかけて集められたごみ
右上／マイクロプラスチックは人工的な色をしており、自然の石や砂とは明らかに違っていた
下／その日に集められたごみ

イオンビーチクリーン活動



動画はこちらから
<https://youtu.be/Nc79eLvX1GU>

ここから☆ビーチクリーン隊
問い合わせ先: makuhari.beachclean@gmail.com (小亀)

海に近いショッピングモールとして 地域の海を守る

イオンモール幕張新都心では、日頃からSDGsを意識し、CO2排出削減につながるライトダウンキャンペーンや、子どもたちが環境保全について学ぶイベントなどを開催している。今回のビーチクリーン活動では、「地域の海洋ごみや海の汚染の問題を地元のお客さまと一緒に考える大切なときを過ごすことができました」と同モールの小林は振り返る。今後もSDGsの達成に向けて取り組む最先端モールとして、さまざまな活動を継続していく。

お客さまとともに
SDGsを推進します!

イオンモール幕張新都心
ゼネラルマネージャー
小林純一



美しい砂浜を取り戻すために 私たちができること

この活動におかずクラブの2人も参加した。ゆいPさんは「最初の10分であらかた見えるごみを回収できたけれど、そこからが大変。よく見ると砂浜にマイクロプラスチックがめっちゃ落ちてるやん……。ポイ捨てをなくせればいいけれど、そういう人の意識を変えるのは大変。でも、知り合いがそうしてい

ていると言われ、これらの破片を食べた魚を人間が食べることが問題となっています」と同隊スタッフの小亀さおりさんが教えてくれた。「細かすぎて回収困難なので、今いちばんの問題です」と岡部さんも口をそろえる。

そこで今回のビーチクリーンではふるいとビンセットが用意され、砂浜に埋もれたマイクロプラスチックも拾った。



ここから☆ビーチクリーン隊代表の岡部雅子さん。「ごみ拾いとプラスチックの利用削減の両方が大切です」

おかずクラブ

オカリナ(宮崎県出身、NSC東京校15期生)、ゆいP(兵庫県出身、NSC東京校15期生)の2人で2009年4月に結成。吉本興業所属。19年、女芸人No.1決定戦 THE Wで決勝進出。

イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン

CTION



- ① マンボックリをイメージしたユニークな小屋で元気に遊ぶ子どもたち ② 自然の中で自由に過ごす子どもたちはとびっきりの笑顔になる ③ 昼ごはんの準備中、お母さんと一緒に包丁を使う大事な経験 ④ 羽釜で炊いたご飯は忘れられない味に ⑤ 力を合わせながら調理に使う野菜を運んでいた。食体験では近隣の畑で採れた野菜を使い、地域とのつながりも ⑥ 秘境探検コースにある丸太の橋を渡れたときの喜びもひとしお ⑦ 子どもを抱っこしながら里山を歩く。お母さんたちにとってもかけがえのない時間に

貴重な動植物が生きる里山を守るために

香川県高松市の中心部から車で約30分の場所にある「ドングリランド」。この広さ31ヘクタールの里山森林公園を中心に活動するNPO法人どんぐりネットワークは、森林整備や里山の生態系調査、環境保全に関わる人材の育成など幅広く活動を行っている。「燃料となる薪や堆肥となる落ち葉を取らなくなると、里山が荒れ果ててしまいます。貴重な動植物が生息する場所なので、私たちはこの里山の価値を見直して、市民の手で保全していくことに力を入れています」と同法人の河合洋人さんは活動の意義を説明する。

毎週水曜日には、親子で自然に親しむ「森の親子広場」を開催。未就学の子どもたちとそのお母さんたちが集まり、この日は

公園内の「秘境探検コース」を散歩した。「ここは子どもが主役。小さな虫を見つけたり、池の水に手を入れたり、裸足になったり。自由に遊びながら、いろんな命があることを感じる場です」。10年以上前に自らこの企画を立ち上げた湊千恵さんはこう説明する。楽しそうに言葉を交わすお母さんたちにとっても、憩いの時間のようだ。2歳になる悠月ちゃんと一緒に参加した木田雅絵さんは、「大好きな自然を子どもと一緒に楽しめて嬉しい。他のお母さんも気にかけてくれるので、普段とは違う距離で子どもと接することができます」と話してくれた。

「イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン」に参加し、生き物調査に使用するセンサーカメラをはじめ、課外活動に必要な蚊取り線香や懐中電灯、食育体験に使うガスコンロなどの寄贈を受けて活用している。自然を体験した子どもがやがて大人になり、その経験を思い出して里山保全のボランティアになってくれたら——。そんな思いも込めて、活動を続けていく。



左／「この場所を環境教育の総合案内所にしていきたい。教えるためには知る必要があります」と河合洋人さん(写真右)と湊千恵さん 上／課外活動や里山調査に活用されている蚊取り線香やセンサーカメラなど



左／1年前から森の親子広場に参加する木田さん親子。最初は怖がっていた悠月ちゃんも、今ではすっかり里山の自然に慣れて活発に動き回る 右／ドングリランドには貴重な動植物が見られる場所があちこちにある



毎月11日の「イオン・デー」にレジで発行される黄色いレシートを、応援したい地域の団体のBOXに投函。集まったレシートの合計金額の1%相当の品物をイオンが該当団体に寄贈します。支援が必要な団体と、応援したい地域のお客さまをつなげる仕組みです。



店のすぐ下に広がる小さな浜辺。プライベートビーチのような雰囲気



大いなる哲学を持ち、
エシカルな食の場を提供する

Sustainable Restaurant

Vol. 10

小浜市北部、内外海と呼ばれる地域には若狭湾に沿って集落が点在する。「RESTAURANT UCHITOMI」は、そんな集落の中にあり、店内の大きな窓の向こうにみごとな若狭の海が広がる。この料理の主役は、若狭の海の幸。シェフが経験を積んできたイタリアンと地元食材のいいところを取り入れた、若狭風の料理です」とマネージャーの徳川貴文さん。メニューはその日に仕入れた食材で決めるが、必ずあるのは

オーナーの西川徹さんがとってくるタコを使ったタコ飯。西川さんが漁をしながら営んできた民宿で提供してきたメニューで、西川さんの思いが詰まっています。ていねいに土鍋で炊いてお出ししています。かつては多くの釣り客で賑わっていた内外海も、今では若い世代は地元を離れてしまい、高齢化が進んでいる。「このままでは、限界集落」になってしまう状況をなんとかしたいと、住民たちで地域の活性化に取り組んできました」と語る西川さん。このレストランも、その一環だ。若狭の里海の幸を食べて、くつろぎ、漁村の暮らしも知ってもらいたいと考えています。オープンから約1年。「若い人やリピーターのお客さまが少しずつ増えています。ここでしか体験できない食や暮らしの魅力を発信していきます」と徳川さんは決意を新たにしている。内外海の未来が始まろうとしている。

海の恵みを未来へつなぐ

若狭湾に面する福井県小浜市は昔から漁業が盛んで、今ではサバやタイ、フグなどの養殖も営まれている。「RESTAURANT UCHITOMI」では、人が共に生きてきた海の恵みを堪能できる。



上／ランチの人気メニュー「内外海バリエア」(1,980円、税込)。タコ、イカ、サワラなど魚介類がたっぷり 左／ディナーはコース(8,800円～、税込)のみ。この日の料理は、右上から時計回りにタコ飯(手前のお茶碗も)、旬のスズキのガスパチョ、パスタにヘシコ(サバの糠漬け。福井県の郷土料理)を練り込んだカルボナーラ、タコの唐揚げ、メインはアナゴの炭火焼、デザートはトマトのカプレーゼ。舟盛りの器には6種類のアミューズ(一口大のオードブル)。「海も山も近く、食材の鮮度がいい。味の深さが全然違います」と魅力にあふれた食材が多いシェフは語る



店の入り口の前で。左はオーナーの西川さん、右がマネージャーの徳川さん。出身も年齢も違うがいいコンビネーションを見せる

RESTAURANT UCHITOMI レストラン内外海

◎福井県小浜市志積15-3
☎0770-54-3531(ランチ)、0770-54-3431(ディナー)
◎11:30～15:00(L.O.14:00)、
18:00～22:00(L.O.21:30)
◎不定休
<https://www.shitsumi.com/restaurant/>
※ディナーは4日前までに要予約
※営業日時の最新情報は、上記HPにてご確認ください



店内の大きな窓から見える若狭の海。季節や天気によって、さまざまな表情を見せる

パラ水泳



2021年5月に行われたジャパンパラ競技大会で泳ぐ前田さん。3年ぶりに自己記録を更新し、手応えを感じている

イオンは
パラスポーツを
応援
しています。

オンリーワンの泳ぎでゴールを目指す

自分にあった環境で生き生きとしている様子を「水を得た魚のよう」と表現することがあるが、水しぶきを上げながら、ぐいぐいと水の中を進むスイマーたちの姿は、まさにこの言葉そのものだ。水の中という環境で、障がいがあることを感じさせない自由さと力強さを得て、彼らは泳いでいく。

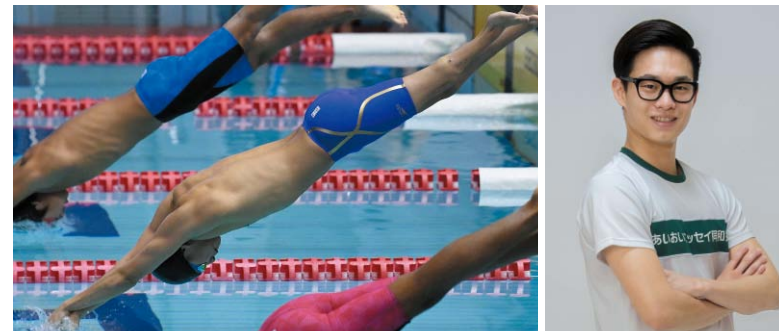
パラ水泳はローマで開催された第1回パラリンピックから競技種目となっていて、運動機能、視覚、知的の3つの障がい、さらにその程度に応じて細かくクラス分けが行われている。クラスごとに自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ、個人メドレー、さらにリレーがあり、実施種目は140を超える。

小学校5年生から水泳を始め、現在はあいおいニッセイ同和損害保険に所属し、自由形の選手として活躍している前田一成

さんは、はじめてパラ水泳の大会に出たときのことを鮮明に覚えている。「私よりも障がいの重い選手が出場していて、しかもとても力強く泳いでいる。その姿はとても衝撃的で、感動しました」

競技種目はクラスごとに分かれているとはいえ、同じクラスでも障がいは選手によって異なる。自分の体の状態に応じた最適で最高の泳ぎ方を追求し、極めていく。それがパラ水泳の魅力なのだ。「私は生まれつき左下肢に障がいがあるので、下半身の推進力が生みにくいんです。そこで上半身を鍛えたり、手のかきと下半身の動きのタイミングを合わせたりする練習を重ねています。今は推進力のある泳ぎが効率的にできるようフォームの改善が大きなテーマです」

一人ひとりが自分にあったオンリーワンの泳ぎ方を極め、ゴールを目指して進んでいく。その個性的な泳ぎは、必見だ。



左／いっせいに水に飛び込む選手たち 右／最初にプールに入ったときのことを「日常では得ることができない、自由に動き回れる感覚がおもしろかった」と語る前田さん。その経験をきっかけに水泳を始め、中学生の頃から本格的に競技として取り組む

き

のこと、片栗粉をまぶして揚げた豆腐を出汁で煮る揚げ出し豆腐風のおかず鍋です。きのこの種類はお好みでよいのですが、色々な種類を使うことで食感の変化を楽しむことができますし、出汁の味わいも深まります。この鍋に限らず、きのこは、鍋に入れる前に一度湯通しすることをお薦めします。細かいゴミも取れますし、何より雑味がなくなり、出汁の色もクリアになっておいしさが増します。

豆腐は、水分が多いと揚げたときに衣がはがれてしまうので、水切りをしてから片栗粉をつけてください。豆腐が浸かるくらいの油の量で、温度は低め、上がっても180℃まで揚げます。豆腐を触りすぎると衣がはがれる原因になるので放っておきましょう。片栗粉が色ついて表面に浮いてきたら取り出してください。この揚げた豆腐ときのを、出汁を張った鍋に入れて温め、沸いてきたら春菊を加えてできあがりです。

お鍋をおいしくするコツは、旬の食材を使うこと、具材を色々入れ過ぎないことです。たとえば寄せ鍋でも、主役を1つ決め、副菜は4種類程度に抑えるとバランスのよい味わいに仕上がります。また、食べるぶんだけ入れて、一度さらってから次を入れるようにしましょう。



片栗粉の衣が出汁に溶け込み、ほどよいとろみでこの旨味や食感が増幅します

揚げ出し豆腐風きのこ鍋

材料(3〜4人分)
木綿豆腐1丁、片栗粉適量、舞茸・えのき茸・ひら茸・ぶなしめじ各1パック、椎茸4枚、春菊1/2束、出汁800cc、塩小さじ1、醤油大さじ2 1/2

作り方

①木綿豆腐をキッチンペーパーなどに包んで10〜15分水切りしてから食べやすい大きさに切り分け、片栗粉をまぶしてから160℃に熱した油で5〜

6分、表面が色づくまで揚げる。②かつおや昆布など好みで出汁をとり、塩、醤油で味をつける。③きのこ類は石づきを切り落とし、食べやすいようにほぐしてから、沸騰したお湯に入れ、ゴミが落ちるよう箸で混ぜながら1分弱茹で、ザルにあげる。④鍋に②の出汁を張り、①の揚げた豆腐、③のきのこ類を入れて温める。ぐつぐつしてきたら、手でちぎった春菊を散らし、しんなりしたらできあがり。

家庭で再現！シェフのヘルシーレシピ⑩ 揚げ出し豆腐風きのこ鍋



御料理 山さき
東京都新宿区神楽坂4-2 福屋ビル2階
☎03-3267-2310(完全予約制)

御料理 山さき
店主 山崎美香さん
東京・大塚にあった江戸料理の名店『なべ家』で約8年の修業を経て2002年に独立。江戸料理を代表する冬のねぎま鍋をはじめ、寄せ鍋、ふぐちり、春は蛤やあいなめ、夏はいわしのつみれなど季節の鍋料理を楽しませてくれる。

