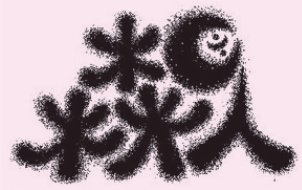


森臥(しんが)House

竹部裕二さん



醸造用のぶどう栽培としては日本最北！
名寄市弥生でワイン造り農家の竹部裕二さん。今夏ワインを販売する店舗「森臥(しんが)House」に伺い、ワイン造りについてお話を聞かせていただきました。

Q..ぶどう栽培を始めたきっかけは？

ワインが大好きで、自分でワインを一から作ってみたいという妻からの提案で始めました。いずれワイナリーを作りたいことを目標にしています。

Q..ぶどう栽培にあたり、垣根栽培の方法をとったのはなぜですか？

名寄では醸造用のぶどう栽培どころか方法



を開ける果樹農家もなく、ミニアル本を片手に着手しました。その本に載っていたのが垣根栽培ですが、この地の気候・土壌に適しているのかわからないまま、植え始めました。

Q..ワイン用のぶどう栽培としては日本最北になりますね。

そうですね。名寄より北で栽培しているという話は聞いたことがありません。2004年に栽培をスタートしましたが、病気ですべてだめになり、一度断念しましたが、もう一度やってみようとして2011年から栽培を始め、今に至ります。

Q..ぶどうの樹がみんな斜めに伸びていますね。

雪が降り、氷点下20度になるこの土地で、樹は冬を越せません。雪の重みで樹が折れないように出来るだけ早いうちに雪の下に埋めたいと思ってそのようにしました。正しいかどうかはわかりませんが…。

Q..どのような苦労がありましたか？

本で勉強したり、色々な方の伝で紹介していただいて、醸造用のぶどう栽培が盛んな岩見沢・富良野・余市などの農家に勉強させてもらいに行きました。しかし名寄で栽培しているぶどうの状態を直接見ての意見がもらえず、電話だけでぶどうの状態を確認することしか出来ず大変でした。現在1500本の樹を植えています。植え方も、株間が他の栽培地よりも間隔が広いなど、ミニアル本か



らの知識と現在の主流の手法が異なっているため、毎日試行錯誤の連続です。細かいステップごとに、わかる人に見てもらえず、加減もわからないので手をかけすぎているところがあるかもしれません。

Q..昨年の秋にぶどうを収穫したそうですが、

昨年の10月5日に収穫しました。暖かい土地では10月下旬に収穫したそうですし、私達としてももう少し置いておきたかったのですが、寒くなってきた気候を見て判断しました。収穫の2日後に霜が降りたので、今回の判断は正解だったと思います。他の地域よりも生育期間が短いですが、十分に熟し、赤ワイン用のぶどうは目標にしていた糖度20度に届きました。

Q..その糖度20度とはどんな基準ですか？

糖度が高いとアルコール度数が高くなります。一般的なワインの度数である10度以上にするための糖度が目安として20度という目標にしていた。白ワイン用のぶどうは目標糖度に届きませんが、アルコール10度を超えることができました。醸造は委託先のワイナリ

ーにお願いし、4月12日に瓶詰め作業をしてきましたが、コルクが戻りきっていない状態では動かせないため田植えが終わってから取りに行きます。

Q..2011年から5年目でやっとワインになるんですね。

バツカスという品種で白ワイン、小公子という品種で赤ワインをつくりました。ラベルデザインは、森臥のロゴマークも手がけてくれた、妻の妹が描いた油絵をもとにしたものです。

Q..味だけでなく、ボトルのラベルも楽しみです。販売はいつからですか？

7月からこの森臥Houseで販売の予定です。今はワインの販売のみの予定ですが、将来的には何か他にも提供できるようにと考えています。

今回訪れた森臥Houseのデザインはご夫婦でお考えになったそうです。深い青をイメージカラーとしている落ち着いた空間で、大きな窓からはぶどう畑が望めます。この夏、名寄産のぶどうでできたワインを口にするチャンスを楽しみましょう！



ラベルをデザインした美和さん

竹部さんご夫婦

井上食堂

北海道中川郡美深町大通り北3-3
TEL 01656-2-1031
営業時間/10時~21時

**お客様想いの老舗食堂!
メニューが無限大!**

Q: おすすめの商品は何ですか?

ラーメンはスープが7種類、油8種類、味5種類、麺7種類の中から好みのものを組み合わせることができます。中でも豚骨スープの味噌味が特に人気です。女性にはちゃんぽんの塩味もあっさりしていてオススメです。

Q: メニューは何種類あるんですか?

約6720通りのメニューがあります。計算上では1日一食365日食べても18年間違う味が楽しめます。

Q: 何か工夫していることはありますか?

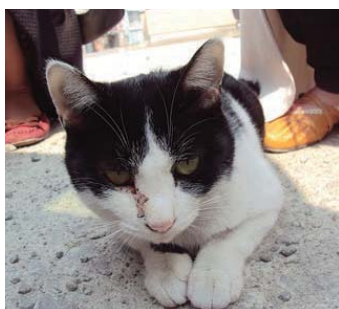
メニューが多いので、メニューひとつひとつに記号や番号をつけてオーダーをとる時に分かりやすくしています。

Q: 種類を豊富にしたきっかけは?

「お店が少ない田舎だからこそ一週間毎日食堂に来て違うメニューが楽しめるように」という思いから種類を増やしました。効率は良くないですが、お客様が満足して帰られる姿をみると嬉しいです。

Q: ソフトクリームも人気ですね!!

ソフトクリームはお子さまからたくさん食べた人まで、満足いただけるようにSSから5Lまでサイズを選べるようにしました。一番大きいサイズの5Lは高さ約30cmもあり、井上食堂自慢の逸品です。



▲看板猫のににに



▲豚骨白濁スープこってり味
しょうが風味ラード油脂入り
しょうがの風味がたまらない!!



▲5Lサイズ 濃厚で飽きがこないおいしさ

びふか温泉

北海道中川郡美深町紋穂内
TEL 01656-2-3688
日帰り入浴時間/10時~21時

**たくさん遊んだあとは
100%の天然温泉で
日ごろの疲れを癒そう**

Q: どのような温泉なんですか?

リウマチや筋肉痛に効く成分が含まれた天然温泉です。無味・無臭の冷鉱泉はなめらかな湯ざわりで、すべすべのお肌になります。また、温泉だけでなく、チョウザメの食肉やキャビアを使った料理が名物として好評を得ています。

Q: なぜチョウザメが名物になったんですか?

1800年ごろ探検家の松浦武四郎が、天塩川にチョウザメが遡上しているのを発見しました。1983年から町興しの一環としてチョウザメを養殖し始めました。大小合わせて約3000匹のチョウザメを作業員2人で飼育しており、施設内のチョウザメ館で展示もしています。

Q: 食用になるまでどのくらいかかるんですか?

チョウザメは3~5年の年月をかけて食肉となり、キャビアが採れるようになるまでには8年以上かかります。

Q: 他にはどんな施設があるんですか?

パークゴルフやテニスなどのスポーツも楽しめるキャンプ場があります。コテージもあるので虫が苦手な人にもお勧めです。お盆時期には、約500人の人たちがキャンプを楽しんでいます。使用料金が1人1泊300円なので気軽にお越しください。



超簡単クッキング



ササミのトマト味噌和え

【材料（2～4人分）】

- ・すりごま ……大さじ2
- ・塩 ……2つまみ
- ・マヨネーズ ……大さじ1
- ・パセリ ……お好みで
- ・味噌 ……大さじ1弱
- ・鳥ササミ ……300g（5～6本）
- ・みりん ……大さじ1
- ・レタス ……（トッピング）

【作り方】

- ①鳥ササミを茹でて、割く。パセリをみじん切りにする。
- ②残りの材料(ドレッシング)をすべて合わせて混ぜ、割いた鳥ササミと和える。



チョコプリン

【材料（カップ4個分）】

- ・板チョコ ……200g
- ・牛乳 ……400ml
- ・ゼラチン ……5g
- ・ココア ……大さじ2
- ・ゼラチンをふやかす水 ……大さじ2
- ・砂糖 ……40g

【作り方】

- ①ゼラチンに水を加えてふやかしておく。
- ②鍋に牛乳・ココア・砂糖・ふやかしたゼラチンを入れて温め、板チョコを刻んで一緒に溶かし混ぜる。
- ③牛乳が沸騰する前に火からはずし、粗熱が取れたらカップに注いで、2時間ほど冷やし、固まったら完成！

～ここに響くものがたり～

『じゅんがらふ』

作 香山美子
絵 柿本幸造

うさぎさんが小さなイスを作って野原の木の
下に置きました。そのそばに「どうぞのいす」と
書いた立て札も立てました。
ある日、ロバさんがどんぐりの入ったカゴをど
うぞのいすに置き、大きな木の下でお昼寝をは
じめました。そこへクマさんがやってきてロバさ
んのどんぐりをみんな食べちゃいます。クマさ
んは「でも空っぽにしてしまつてはあとの人にお
気の毒」と言い、代わりにちみつのはちみつをカゴに
入れてきました。
しかしそんなことは知らないロバさんはお昼
寝をしつづけています。クマさんが居なくなつた
後、ロバさんがお昼寝をしている間に動物た
ちがカゴの中の食べ物を食べ、代わりの食べ
物を次々と入れ替えていきます。目を覚ました
ロバさんのカゴには何が残っているのでしょうか。
次に「どうぞのいす」を訪れる者のことを考えて
いる動
物たち
の思い
やりに
ほっこ
りする
お話で
す。

『こすずめのぼうけん』

作 ルース・エインスワース
絵 堀内誠一
訳 石井桃子

こすずめはお母さんすずめと一緒に巣の中で暮
らしていました。こすずめに柔らかい茶色の羽
が生えてきて、翼をバタバタとさせられるよう
になると、お母さんすずめは飛び方を教えます。
こすずめは巣のふちに立ち、教えられたように
さつと前に出て飛び立ちました。すると、こすず
めは驚いたことに地面に落ちずにちゃんと空中
に浮かんでいました。こすずめはどこまでも飛
んでいけるような気がして、お母さんすずめ
にこすずめでと言われた場所を通り越し遠くの所ま
で冒険に出かけてしまいます。
はじめは飛びのくことも面白く思っていた
こすずめですが、少しずつ羽が痛くなり、頭も痛
くなってどこかで止まって休むことにしました。
からすやハト、ふくろう、かもなどに集めて休ませ
てくれるよう頼み
ますが、仲間じゃ
ないという理由で
休ませてもらえま
せん。
こすずめはどう
なるのでしょうか？
物語が進むにつれ
緊迫感が高まっ
ていきますが、最後
は優しい結末が待
つています。

生活ミニ知識『熱中症』

- 気温がだんだんと上がっていくこれからの季節に気をつけ
たいのが「熱中症」です。熱中症は近年増加しており、屋外
での運動や作業をする時だけでなく、高温多湿の室内で過
している時にも熱中症は起こります。そこで今回は「熱中症
の対策」について紹介します。
- ①食事や飲み物について
水分補給のポイント：のどが渇く前から少量ずつこまめに
水分をとる。とくに発汗量が多いスポーツや入浴前後、就寝
前は水分補給を忘れない。
●熱中症の予防に適した飲み物：水、麦茶、そば茶、ルイボ
ン、ハーブティー、スポーツ飲料などカフェインやアルコールを含ま
ないもの。また水分補給に加えて、ミネラルやビタミンもと
ることが大事です。
●栄養バランスのよい食生活：暑い季節は食欲がなくなりが
ちなんで、野菜や果物、肉や魚をバランスよくしっかりと
ましよう。
 - ②衣類について
●服装のポイント：外からの熱の吸収を抑え、体の熱をスム
ーズに逃がす洋服を選びましょう。吸水性や通気性が高い綿
や麻といった素材がおすすです。最近では、速乾性にすぐれ
た機能性素材の衣類も多く市販されています。また、色は熱
の吸収率が低い白や淡い色合いのもの、熱がこもらないよう
に、そで口や衿ぐらにあいたデザインを選びましょう。
●インナーを着る：薄着の方が涼しいと考えがちですが、イ
ンナーを着た方が涼感にはアツプします。肌とインナー、イ
ンナーとアウターの間にできる空気の層が外からの熱気を遮断
し、空気を循環させる役目をします。アウターを素肌の上に
直接着ると、汗で張りついて空気の層がなくなってしまう
す。インナーもまた、吸水性や通気性の良い素材を選びま
しょう。
 - ③ネッククーラーを使う：体をクールダウンするために首ま
わりや、脇の下などを冷やすのが効果的です。濡らしたタオ
ルやハンカチを冷蔵庫で冷やして首に巻いたり、市販のネッ
ククーラーや冷却剤を使うと便利です。
 - ④住環境について
●直射日光を避ける：日当たりが良いリビングやオフィスは
室温が上がりがちです。カーテンやブラインド、すだれ
で直射日光を遮るようしましょう。
●エアコンの設定温度：エアコンの設定温度は26～27℃を
目安にし、室温が28℃を超えないように。ただし、室温が
低くなりすぎると体内の熱を放散しにくくなるので、24
℃を下回らないようしましょう。また、冷風が直接体に
当たらないように風向きを調節しましょう。
●こまめに換気：直射日光を浴びてくなくとも、高温多
湿の環境のとき、熱中症を発症しやすいくなります。キッチン
、バスルーム、トイレなど締め切った個室は、湿気がこ
もりやすく風通しも悪いので、換気を忘れずに行いましょ
う。
●入浴時間：40℃のお湯に10分つかる。体内から500
mlもの水分が失われるといわれています。脱水症状になら
ないように、入浴の前後にコップ1杯の水分をとり、お湯
の温度は40℃以下にして湯船にかかる時間も短めにしまし
ょう。
 - 外出時間：最も日差しが強く気温が高くなる正午から午
後3時までではできるだけ外出を避けるようにしましょう。
外出する際は、日傘や帽子などの日差しを遮るものを持参
したり、UVカット機能のあるものを利用しましょう。
●暑さに対応しやすい体を作る：急激な温度変化は、暑さ
に体が慣れていないため、体温調節がうまくできず熱中
症を発症しやすくなります。日頃からウォーキングやラン
ニングなど適度な運動で、汗をかく習慣を身につけ、暑さ
に適應しやすい体作りをしましょう。
- 熱中症の対策について紹介させていただきましたが、暑
さの感じ方は人によって異なるため、自分の体調の変化に
気をつけていきましょう。また一人ひとりが周囲の人に気
を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発
症を防ぐことができます。暑い夏を安全に楽しく過ごして
いきましょう！

