「只見 移住物語」

ビストロ叶屋　オーナー シェフ

【移住者のご紹介】
・お名前：伊豆 真一 様（71 歳）
・ご家族：富子 様（妻　67 歳）、千穂 様（長女 33 歳）
　　楽太郎 君（甲斐犬 7 歳）
・いつ：2006 年 11 月
・どこから:千葉県 浦安市
・どこへ：只見町 叶津
・いましていること：ビストロ叶屋　オーナー シェフ
・まえにしていたこと：株式会社オリエンタルランド（東京デズニーランド）
　　舞浜 本社社員食堂 マネージャー

伊豆様 家族写真　ビストロ叶屋 1 階客室にて撮影

【始まり】【準備】【家族】
栄養士の専門学校を卒業してからフレンチのコックを 13 年間、それから社員食堂のマネージャーを足かけ 23 年間やりました。勤め人としての最後の職場は株式会社オリエンタルランド（東京デズニ―ランド）　舞浜 本社社員食堂で 14 年間 マネージャーとして働きました。そして、只見の手つかずの自然に導かれ 2006 年 11 月に、千葉県 浦安市から移住しました。

高校の時から登山が趣味でした。ちなみに登山で海外遠征をした経験はありますが、海外で調理修業をしたことはありません。高校の時からアルパインクライミング（注 1）をしていたのですが、30 歳で結婚したのを機に本格的なアルパインクライミングは止めました。その後も登山は続け、やはり将来は山の麓で暮らしたいという希望を持っていました。

確か私が 37 歳くらいでしたから昭和 61 年ですか、縁があって長野県 駒ケ根市にある JAICA の青年海外協力隊（注 2）の研修施設の食堂の責任者を頼まれ、1 年弱 務めたことがあります。一口に駒ケ根と言っても、南アルプスと中央アルプスに挟まれた伊那谷と言うところです。一般的には養命酒の工場があるところで知られています。

（注 1）アルパインクライミング
登山とクライミング両方の要素を合わせ持つ「登山スタイル」。目的は頂上へ登ることや岩壁自体を登ることにあり、道具を利用した人工登攀の技術を用いることもある。純粋な登攀に加え、安全確保技術などの高度なテクニックが必要になるため、非常に難易度が高い登山スタイルと言われている。

（注 2）日本国政府が行う政府開発援助（ODA）の一環として、外務省所管の独立行政法人国際協力機構（JICA）が実施する海外ボランティア派遣制度。

定年後は山の麓で暮らすことを考えていたので、全国を巡っては水と空気の良いところを探していました。駒ヶ根は単身赴任でしたが、その間に地元の方との交流も深まり、それが縁で将来住むための土地を購入しました。

少し道草になりますが、私は、料理を作ることが本当に好きです。今でもその気持ちは変わりありません。コックとしてお客様に『美味しかった』とか『良かった』と言われることが一番の喜びで、ずっと調理台の前に立っていたいと思っていました。しかし結婚をして、家族を持つようになれば、誰でも同じでしょうが、一家を支えるものとして、家族にとってより良い環境、選択を考えなければなりません。家族と過ごせる時間やお休みがきちんと取れて、より安定した職場、職制を求め始めました。その結果 学校給食や企業食堂の給食事業を展開していたある企業の社員食堂のマネージャーとして働き始めました。
ほぼ昼食がメインの社員食堂で、1 日 1,000 食から 3,000 食を提供するマネージャーです。
ある時『オリエンタルランドで本社社員食堂のマネージャーを探しているのだけど、伊豆

さん、浦安に住んでいるなら、そこへ行ってもらえないだろうか』と打診を受けて、オリエンタルランド 本社社員食堂のマネージャーになりました。こののち、この社員食堂はオリエンタルランド直営へ移行するのですが、スタッフ全員そのまま残ることになりました。私もマネージャーとして残りました。

ここで話を元に戻しましょう。只見町を知るきっかけは、こんなことからでした。
叶津番所（注 3）のオーナーだった坂本氏は市川市（浦安の隣の市）に住んでおられ、山の同好会を持っていました。たまたまその同好会に入って、あちこちの山を登っていました。ある時 坂本氏の会話の中で『南会津にこんなもの（叶津番所）を持っているのだよ』という話題が出て、それを機に 2003 年頃でしたか、叶津番所を拠点に周辺の山登りを始めました。

（注 3）叶津番所

1643 年（寛政 10 年）築といわれる建物、会津と越後を結ぶ八十里越の関所跡、福島県の重要文化財に指定されている。番所後方には築 300 年程度といわれる国重要文化財「旧五十嵐家住宅」がある。

私は三重県 伊勢の生れなので、東京から北には馴染みがありませんでした。まあ長野県は、穂高の岸壁登攀で毎月訪れていましたし、冬山なら大町の山（北アルプス）にも行きました。毎月長野には山登りで行っていたので馴染みがありましたが、かたや東北、会津地方はほとんど訪れたことがなかったので新鮮でした。「森が深い」という印象を覚えています。

叶津番所を拠点に周辺の山を登り始めて、しばらくしたころだと思います。この家（現 ビストロ叶屋）の元の所有者が、坂本さんへ『誰か自宅を買ってくれる人はいないか』と声を掛けて、坂本さんから私へ『築 35 年の家屋があるのだけど、どうだろう』というお話を頂きました。私は、2005 年に、この家を購入しました。

駒ケ根から只見に本拠地を移転させたことは、私一人で勝手に決め、進めてしまいましたので、あとから妻に怒られました。この家を購入する前に、妻を 1 回連れて来ていましたが、妻は駒ケ根に住むつもりだったので『えっ！何で只見なの？只見ってどんなところなの』と言われました。

定年後に暮らすつもりで購入した駒ケ根の土地は、只見への移動に伴い処分しました。
叶津の家を購入して、2006 年 11 月末に只見に移住するまでの 1 年間は、1 か月に 1 回のペースで通いました。浦安から通い 2～3 日滞在して、戻るといった感じです。当時も犬（ミニチュアダックス ボビー）を飼っていたので、どこか旅行に行こうとか、自然のところに遊びに行こうとしても国立公園では難しいし、旅館に宿泊するとしても犬連れで泊まれるところは少ないので『こんなところを持っていれば、自分の家だし犬連れでも、泊まって、近くの山にも行ける』と言って、妻と娘を連れて別荘のようにして使いました。

定年まで頑張ろうと思いましたが我慢しませんでした。退職して、只見に移り住むことを選びました。オリエンタルランド 本社社員食堂のマネージャーとして出向き、この社員食堂が直営になって、マネージャーとして残ったことはお話ししましたが、実はマネージャーって、なかなかストレスの多い職務なのです。直営になって組織が変わり、組織文化も変わりました。当然上司の考え方、組織の方針も変わります。自分が追い求めてきた料理からも徐々に離れて行くのを感じていました。私は料理が好きでマネージャーをしながらも料理に携わることで心の均衡を保っていたのですが、それを超えるストレスが蓄積していったのだと思います。ストレスへの耐性力が落ち、モチベーションにも影響し始めたので退職を選びました。

翌年 2007 年の夏 妻と娘も、只見へ引っ越してきました。これでビストロ叶屋（注 4）の全メンバーが揃いました。

（注 4）ビストロ
フランス語で「誰でも気軽に利用できる小さな規模のレストランや居酒屋」という意味。小さい規模のフランス料理店や洋食レストラン等、日本食以外を取り扱う小さな飲食店といった意味で使われることが多い。

【現在】【健康】【不安】
楽しみにしていること、嬉しいことは、やはり体に良い料理を作り、お客様にゆっくりと食べていただくことです。料理を作っているときは本当に楽しいです。お客様に『美味しかった』とか『良かった』と言われることが、一番の励みです。その一言が欲しくて頑張っています。

何気もないことですが、楽太郎（甲斐犬 7 歳）とそこら辺の山に行ったり、散歩したりする時間が楽しいです。また冬になると「奥会津 ただみの森キャンプ場」が雪の原になるので、おやつを持って、楽太郎を連れて出かけます。雪原で楽太郎を放し、娘と私は輪かんじきでガサガサと歩く、これは只見ならではの楽しみです。只見の自然に感動し、四季折々の変化を楽しんでいます。

ただ、この頃なかなか思うように仕込みができない、以前のように段取りよく進まないことがあります。レベルというかパワーがなかなか上がってこない感覚です。71 歳を超えてから以前と同じ所要時間では料理できなくなりました。レシピを見ながらの調理も時間がかかったりして、思うように進まずに、疲れることが多くなりました。

ビストロ叶屋　全景写真（2020/12/8）

妻も私も体力的な限界を感じ“潮時”という言葉を意識することがあります。月に１回　車で会津若松に買い物や妻の通院のために行きますが、いまは大丈夫ですが、だんだん歳を重ねて車の運転ができなくなってきたらどうなるのかと、少し不安を感じることがあります。

二地域居住をしておられる方を見ていると歳を重ねると通えなくなっていますね。
年齢とともにライフスタイルも変わってゆく、自然の四季の移り変わりのようにゆっくりと、でも確実に変わってゆくのですね。

一方 体の調子が悪い、パワーが衰えたと言いながらも、お客様が来られると気合が入ってしまい、お客様から『なんだ、調子よさそうじゃないか』と言われてしまったりもします。昔のコックなんて、みんなそんなものだと思います。仕事中はめちゃくちゃ緊張して、調理に取り組むことを長年してきましたので、今でも厨房に入って、ポンとオーダーが入ると自分でも人が変わったように元気スイッチが入ります。その代わりそれが終わると『もう、あかん。もう、あかん』となります。

ビストロ叶屋　全景写真（2020/12/15）

この頃 寒さがめっきり体にこたえます。来た当初も寒かったのだと思いますが、そこは若かったのでしょう、寒いのが辛いとは思いませんでした。いま冬は、とても寒く感じます。代謝を高めるために漢方薬を飲んだり、朝起きてご飯を食べてから寒いともう一度布団に入り寝てしまったりと、すっかり寒さに弱くなった気がします。

南郷にＮクリニックという医療機関があって、そこのＮ先生は、山岳部の OB なのです。そのＮ先生が言うには『あなたは南の暖かい伊勢で生まれ育ったのだね。歳をとってくると代謝が悪くなって寒さに体が対応できなくなる人が、時々いるのだよ』と話していました。人間ってその土地にいると食べ物や気候に慣れてくるのですけど、私は寒さには慣れなかったようです。かつては厳冬期の冬山も登りましたし、マイナス 20 度の岸壁で 2 日、3 日ビバーク（注 5）したこともありました。ちっとも苦にはなりませんでした。でも、この 2 年、3 年前まで苦でなかったことが、もう体がついて行けなくなってきましたね。

（注 5）山中で日没状態や体調不良・怪我、予期せぬ天候（雷雨、豪雨、猛吹雪など）で動けない時に行う野営。ロッククライミングなどで、岩棚などで泊る場合を意味する。

血圧の薬は飲んでいますが、大きな病や、特に健康面で注意していることはありません。昔は山仲間と飲みましたが、最近は飲めなくなりました。妻は、雪堀で紫外線アレルギーになりアルコールが飲めなくなりました。それまでは夫婦二人でちびちびと飲むこともありましたがいまは飲みません。私は仲間がいてワイワイと飲むことが好きで、一人ではお酒を飲みません。ですから晩酌はしたことがありません。飲み会では、そこそこには飲みます。好きなお酒は、やはりワインです。料理との相性を見ながら、例えばこのチーズとあの赤ワインとか、能書きを言いながら飲みます。『この料理とあのワインは合います』って、お客様にお勧めできますからね。仕事のことが頭から抜けていませんね。

【変化】
浦安から来ると生活は 180 度違います。妻には大きなカルチャーショックだったと思います。例えば劇場とか、本屋さんとか、図書館といった文化的なもの、映画館もそうですが、身近にありました。思い立てばすぐに行けたのですが、ここではそれはできません。でも暫くしてからは冬につる細工をするようになってとても楽しみにしているようです。

移住してよかったことはストレスがないことです。例えば通勤とか、仕事、人間関係もそうですね。栄養士の学校を卒業して調理師として働いてきましたし、社員食堂のマネージャーとして働いてきました。自分のためであり、自分の家族のために働いてきました。仕事とはそういうものですが、いまこうして自分のしたいことができるようになったのは幸せなことです。私は幸せだと思います。

また気持ちが穏やかになりました。規則的に正しい生活をするようになりましたので健康になりました。高脂血症という持病を持っていましたが治りました。夜明けとともに起きて日没とともに早く床に就くという生活です。それからやはり自分の時間をたくさん持てるようになりましたので、存分に料理を作り、仕込むことができるようになりました。
例えばデミソースは 1 週間かけて作るとか、フォンドボーを 3 日間かけて作り、それをベースにしていろいろなソースを作ります。

メニューに「地鶏カレー」というものがあります。これは会津地鶏を使ったカレーで、一つ馴染みの料理を、地元の食材で出したいと思って作りました。これも仕上げるのには 3 日か、4 日はかかります。一つ一つの料理に時間をかけて丹念に作っています。

自分の自宅で商売をしていますから家賃、人件費がかからない（実際には妻や私の労働力はかかっているのですが）ので経費が安く済んでいます。都市部では、自宅を改造するならば可能かもしれませんが、借りれば家賃がかかりますから、今のようなコロナ禍では家賃、人件費、つまり固定費が捻出できない状態で大変ですね。そんなわけで都市部だと経費を捻出するために、本当は自分の作りたい料理があってもコスト的に出来ないものや、時間的な束縛で作れないでしょう。

しかし、ここは時間がゆっくりと流れています。いまはやめてしまいましたがカナダ産の紅鮭を仕入れて、自分で燻製してスモークサーモンを作ったりしてね。ブッフ・ブルギニョンは（注 6）なんだかんだで、全行程を終えるまでに 1 週間ほどかかります。ここではそのようなことができるのです。

（注 6）フランス東部地方ブルゴーニュ地方の伝統料理。牛すね肉のブロックをハーブとたっぷりの赤ワインでじっくり煮込む肉料理。

私の仕事はクラシックです。いまから 50 年位前、昔はなんでも素材から作ったものです。今では鳥でもばらされた部位で届けられますが、昔は一羽丸ごと鳥が来て、それを「腿肉」や「胸肉」（注 7）にばらして使いました。一つの材料を余すことなく、出汁を取ったりしていろいろと使ったのです。それでは確かに人件費はかかるし、時間もかかる。私のやり方は今の時代に合わないかもしれませんが、ここでは時間を 30 年から 40 年前に戻したように昔ながらの調理方法でじっくりと料理を作っています。

（注 7）「腿肉」や「胸肉」
「腿肉」はコクがあり鶏の出汁が良く出る。「胸肉」はさっぱりした淡白な味が特徴。

【アドバイス】
これから移住する方へアドバイスですが、一つには住んでみないとわからないことがあるということですね。例えばリフォームするとしたらどこにお願いしたら、どのようなリフォームをしてもらえるのかね、やはり地元の人が持っている情報が大切でしょうか。
長く通っていても、その間はあくまでも「お客様」扱いですからね。私たちは家族 3 人で住み始めて 13、14 年で、かなり地元に同化してきています。それでも地元の人から見れば、私たちはいまだに異質に見えるでしょうね。住んでみないと分からないことがあるということですね。

【生活】
ここに来るまで知らなかったことですが、この叶津というところは特に血縁の濃いところで、ほとんど親戚縁者なのですね。幸いにも自然に溶け込んで、みんなでワイワイとやっています。よく大根、キュウリ、ネギとか白菜など、いっぱい採れると分けてくれたりします。それに対して、私は『〇〇を作ったので食べてください』って、そんなものでちょっとしたお返しにしたりして、行ったり来たりしています。

また地域の行事には積極的に参加すると、お互いに顔を覚えますしね。行事で苦労を一緒に分かち合えば、作業を通じて、お互いに溶け合ってゆくのだと思います。例えば「大堀払い」、「節分の豆まき」、「草刈り」とかいろいろ。

都市部でいえば町会費に似ていますが「賦課金」というものを納めています。叶津の区民というのは、区の財産（権利）も含めた区民という意味になります。私たちのようによそから来た者は、田畑というものは持たないし、共有財産という意味では区民ではありません。もともと先祖代々ここにいて共有部分の財産を共有しているというのが区民ですね。只見だけでなく、どこでも、中山間部では人口が減っています。地方自治体は、全国みな同じなのでしょうかね。

年齢が高くなるとやはり病気がちになりますね。75 歳を過ぎても都市部なら公共交通で、病院にも、買い物にも、すべてのところに通えます。車がなくてもことが足りる、生活ができます。その分 都市部で災害がおきたときはパニックになって大変なことになるのでしょうが、これは仕方ないと思うしかないでしょう。

只見の良いところは災害に強いということです。大地震に強く、津波はない。2011 年の夏に大水害（注 8）がありましたね。1 か月位孤立して、自衛隊が派遣されて大変でしたが、周りを見れば飲み水になる水源はそこかしこにあります。水洗トイレの水だって自分で、バケツで汲んできて流せば済む。ガスはプロパンで各家庭にあり食事の用意もできる。さすがに夏の大水害で、電気は一時止まりましたが、すぐに復旧しました。夏だったので暖房する必要もなく暮らせました。ここら辺は陽が落ちると涼しくなるのです。明るくなったら起きて、暗くなったら寝る感じですね。

（注 8）2011 年の夏に大水害

2011 年（平成 23 年）7 月 27 日から 30 日にかけて、新潟県と福島県では記録的な大雨に見舞われ大きな被害が発生、「平成 23 年 7 月新潟・福島豪雨」と命名された。

日本海から東北地方南部にかけて停滞する前線に向かって暖かく湿った空気が流れ込み大気の状態が不安定となった影響で、新潟県から福島県会津地方にかけてはレーダー解析で 1 時間に 100㎜ を超える猛烈な雨が続いた。新潟県三条市と福島県只見町で 1,000㎜ を超えた地域もあった。

この豪雨で、新潟県から福島県会津地方にかけて堤防の決壊、河川の氾濫が相次ぎ、死者・行方不明者 6 人、損壊・浸水家屋 10,000 棟以上の大きな被害となった。また、JR 只見線は橋梁の流失などの甚大な被害を受け、現在も福島県内の一部区間で運転できない状態が続いている。

以前に住んでいた団地の話ですが、一つの信号から次の信号の間に、縦に人間が 4,000 人位 住んでいる訳ですよ。そんなところで災害がおきたら電気、トイレ、エレベーターも使えない、それは大変ですよね。東日本大震災の時には、浦安では液状化現象がおきて 1 か月近くトイレが使えなくなってしまいました。都会は災害には弱いですね。

かたや地方では災害がおきても、ここらあたりではどの家庭も 1 か月分くらいは食料の備蓄はあるし、もともと自給自足のような生活で、不便なことはあったとしても生死の問題になるようなことはないですよね。

【印象】
移住して最初の印象は「自然の中で生かされている、生きている」って感じで、四季折々の中で生活の仕方があるのだなと鮮明に感じました。ここは標高 350mなのですが、雲が出たり、霧が出たりして、それらが山の中腹を這うように動くのを見ると 2,000m近くの標高にいるような気がして、アルプスとか奥多摩に住んでいるような感覚が湧きました。天候が悪くなって雨が降りだすと、まるで山小屋で遭遇した悪天候のようで「なんだか山小屋にいるようで懐かしい」と思いました。県境近くの山の中に入り込んでいる地形的なことから気候は激しいです。これも住んでみなければわからないことでした。

2020 年 11 月 18 日 ビストロ叶屋にてインタビュー
インタビュアー　移住コーディネーター　生天目 博