

## 十津川の郷土食 (Web)

十津川の人々は、他の地域から隔絶した環境を通じて、剣術や、狭い農地面積で自足できるだけの作物を栽培し、限りある収穫物を最大限に活用する方法を見つけるなど、幅広い分野で独自の技術や知識を発展させました。

### 百花蜜

地元で珍重されている特産品に「百花蜜」があります。この名称は、日本ミツバチが様々な植物の蜜を少しずつ集めることにちなんで付けられました：対して、西洋ミツバチはその時々には咲いている一種類の花の蜜を集める傾向があります。地元の人々によって自然な方法で生産された百花蜜は、高い栄養価と豊かな風味で珍重されています。

### ゆうべし

日本のほとんどの地域では、「ゆべし」という言葉は日本茶と一緒に食べる甘いお菓子を指します。このお菓子は風味を出すために柚子という味香り高い柑橘類を使って作られます。しかし、同様に柚子を使いやすめるものの、十津川のゆうべしは保存食です。かつては山中で働く労働者のエネルギー補給食や、冬のごはんのおともとして食べられていました。現在、各家庭が代々伝わるレシピを持つこのゆうべしは、軽食（薄く切ってチーズと合わせるなど）やごはんのおともとして食べられています。

## ゆうべしの作り方

ゆうべしは、柚子をくりぬいて皮だけを残し、味噌を中心とした様々な具材を混ぜ合わせたものをその中に詰めて作ります。どのレシピも唯一無二のものですが、高い評価を集める十津川のある家庭のゆうべしレシピでは、中身をくり抜いた柚子の皮に、味噌、しいたけ、ごま、七味、かつお節、砂糖、ピーナッツ、ツナ缶、鮭缶、味の素、みりんを混ぜたものを詰めます。それを 2 時間蒸した後、1~2 カ月間冬の外気にさらして熟成させます。

## イコラ： アットホームなファーマーズ・マーケットとコミュニティスペース

地元の方言で Let's go! という意味の「いこら」は、アットホームな一室空間の地域センターで、地元の人々が交代で、自分たちの作った商品（おにぎりや新鮮な野菜、ジャム、保存食など）を、地域の人たちや飲食店関係者、観光客に販売しています。普段ここに行くと、販売者がコーヒーやお茶を飲みつつお客さんとおしゃべりをしながら品物を売っている姿が見られます。いこらは、友達を作ったり、地域の暮らしを身近に感じたり、珍しいお土産を買ったりするのに最適な場所です。