

特に伝えたい3つのこと

- ・作られている
高知県四万十町について
- ・お弁当の**食材と背景**
- ・作っている方々の**思い**

高知県四万十町ってどんなところ？

- ・四万十町は、高知市から車で約2時間の場所にある自然豊かなところ
- ・深い山々のあいだを流れる四万十川は「**日本最後の清流**」と呼ばれ、四万十町は川と共に自給的な暮らしが営まれているところ
- ・鮎、うなぎ、えびなどの天然の川産物は地域の食文化を形づくり、川遊びや魚取りといった**自然と調和した生活が日常の一部**にあるところ



かそべんのモデル、おかみさん市

地元の主婦たちが「余って捨てられる庭先の野菜を売ろう」と立ち上げたのがおかみさん市のはじまり
お弁当箱だけ用意し、いつもと変わらないおかみさん市の料理を詰めて地域外に「**いなかパイプ**」が配達しているそれが**しまんとのかそべん**です

直販所「十和の台所」



おかみさん市は地域と多方面で連携をしています

道の駅
四万十とおわ
おかみさん市の
料理を伝承
週に1度の
バイキング

地域の
教育機関
学校給食と連携
伝統野菜の伝承

地域の
生産者
野菜等の
出荷・協力

四万十
ドラマ
栗・芋菓子を製造
全国に販売
新聞ばっくの取組

どんなお弁当？中身と背景を知りたい！！

今日のお弁当の中身

- ・栗入り赤飯
- ・原木しいたけのたたき
- ・イタドリ炒め物
- ・ぜんまい煮物
- ・いも天
- ・きゅうりと大根の酢の物
- ・白瓜の粕漬け
- ・煮卵

原木しいたけとは

通常スーパーで売っているようなビニールハウスで育てる菌床栽培のしいたけではなく、**クヌギナラの原木に菌を打ち込み、自然に近い環境で育てたもの**を使っています

原木しいたけのたたき



〇〇のたたき

高知には「**たたき**」の文化があります
カツオのたたきと異なる点はナスやしいたけを**軽く揚げる**、ポン酢に近い**甘酸っぱいタレで漬けたもの**をたたきと称しています

イタドリの炒め煮



イタドリってなあに？

イタドリは**山菜**を指します
春先が旬で皮をむいて塩漬けにしたものを**冷凍して年中使える**ように保存しています

材料を見てからメニューを決めるため旬の食材が用いられており中身は毎回のお楽しみ♪

かそべん発祥の地 十和おかみさん市

地元の農家や作り手が持ち寄った
地元の食材を使用し**伝統料理**をお弁当に
たくさん詰めて実家のような
『どこか懐かしい味』をお届けしています



実際に聞きました！ 作っている方々の思い



①かそべんを通して

四万十を知ってもらい、来てほしい

- ・本やネットには残らない「山の知恵や伝統の味」を**次世代へ繋ぎたい**という強い思いがあります
- ・食べる人にも応援してもらって関わってもらえるように、みんなが残していく、繋いでいこうとのことでこのプロジェクトを立ち上げました

②地元の人達の生活を**支えている**ことが 明日への原動力



- ・地域には小さなスーパーが**1軒**しかなく、最寄りのコンビニまでは**車で40分**という環境だからこそ、人々が買い物に来てくれることが店を支え、その関わりが手作りの食を残してきました 農と食、くらしが結びついた食文化は、地元の生活を支える力となり、地域の大切な財産として受け継がれています



③作る人(田舎)と食べる人(都会)を **つなぐ存在**になりたい



都市部の人々に毎月お弁当を食べてもらうことで、日常の中でさりげなく田舎の暮らしや自然の恵みに目を向けてもらうきっかけを作ることを目指します
「とかい」の人も「いなか」の人も、「つくる」人も「食べる」



人も、みんなで
つながって、支え
合っていける地域
を広域でつくって
いきたいです

さらに詳しく！Q&A

Q1. 「かそべん」の由来は？

A. **過疎地域**は四万十だけでなく、**全国885自治体**あるので、そういう人たちが同じようにやっていくことで過疎地域の食文化を残し続けられるのではないかと考えるから、しまんと弁当ではなく**過疎地域をサポートする「かそべん」**という名前になりました

Q2. 活動にはどれくらいのどのような人が関わっている？

A. 100人くらい関わっていますが、現在は**60人程度**で、**株主が200人**います
「いなかパイプ」のスタッフが主に配達を行っていて、その他の地域外からのボランティアや学生インターンの受け入れも積極的に行っています
平均年齢が約**75歳**で、最高齢で**85歳**の方がいらっしゃいます

Q3. 今までどのくらいお弁当を作ってきた？ そして、一日どのくらい作っている？

A. かそべんの累計売上は約**3000個**に上ります
かそべん以外(おかみさん市など)だと**1日200食×20日**で**月4000～5000個**の販売を**30年以上**続けています

✳かそべんについてもっと知りたい方へ✳

<https://kasoben.net/>

ホームページを是非
チェックしてみてください！！