



おいしい魚惣菜で 魚食を普及したい！

防府市・小林 望さん



魚のさばき
うっとり♪

向島に来てから魚の捌き方を覚えたというが、三枚おろしから鱧の骨切りまで見事な腕前！



夕方出漁した夫が朝帰港したら、登園前の長男を連れて船から魚を下ろすお手伝い。

いい仕事ができるのは
妻の支えあってこそ！



「散らかってたら仕事の効率が悪くなる」と、夫が寝ている昼の間にせっと船を片付ける小林さん。船は常に整理整頓されている。

Before



After



小林家の一番人気はフライ。市場に出さない魚はすべて新鮮なうちに捌き、衣をつけて冷凍ストックしている。

海なし県からまさかの移住。

はじめはびっくりしましたよ。奈良県には海がないし、漁業なんて見たことも触れたこともないのに、夫が漁師になりたいと言いついて出立して。家族で山登りやダイビングはしていましたが、一次産業に興味があったなんて全く気づきませんでした。でも、決めたら早い人なので、漁師になれる場所を探して全国の就業フェアに足を運び、支援が手厚かった山口県の長期漁業研修に応募してみました。

田舎で子育てが良かった。

あっさり移住を決められたのは、タイミングが良かったから。私は大阪で訪問介護事業と講師業をしていたんですが、ちょうど息子がお腹にいるのがわかって、子育てをするなら田舎がいいと直感しました。それで好きな仕事を離れる覚悟ができました。就業地を防府市の向島に決めたのも、鳥つばい雰囲気の中で、たまたま出会ったおばあさんが親切で、「ここだー」と、インスピレーションで(笑)。思った通り、向島は良いところでした。

日々の暮らしを尊く感じる。

こっちで生まれ育った息子は魚が大好きで、「魚獲ってきて〜」「魚炊いて〜」って言うんです(笑)。お父さんが命がけて獲ってきた魚が、毎日の食卓に並び、人間の原点が見える今の生活は、とても尊いと思います。人として大事なことを、日々の暮らしの中で自然に学べるんです。魚惣菜の製造販売を計画しているのも、そんな日常があったことなんです。海の恵みを無駄にしないように、そして少しでも地域に恩返しできるように。

おいしい魚を食べさせたい。

現代のお母さんは、ほんとに忙しいんです。私も時間がない生活を送ってきたからわかります。魚を子どもに食べさせたいと思っても、捌くところから調理するのって、かなりハードルが高い。そこで惣菜加工を思いつき、漁協と県に相談していたら、潮彩市場防府の指定管理者が漁協に決まったんです。これもすごいタイミングでした(笑)。現在女性部で、開店に向けた準備を着々と進めています。獲れたての魚でつくる惣菜を、楽しみにしてください！

こばやし のぞみ
小林 望さん

山口県漁業協同組合吉佐支店向島支所女性部
山口県防府市大字向島168

就 業 年：2019年
経営目品：小型底びき網漁 満漁丸

1980年、奈良県出身。介護福祉専門学校を卒業し、老人ホーム、訪問介護事業所勤務を経て独立。大阪で高齢者のQOL(生活の質)を重視した介護保険外サービスを展開していたが、漁師を目指す夫とともに、大学生の娘を残して2017年に防府市向島へ移住。同年に生まれた長男、夫と3人暮らし。

小林さんのある一日

6:00	起床/身支度/朝食
7:00	子連れで水揚げの手伝い
8:00	子どもを送る 加工用のハモを捌く
10:00	自家用の魚を捌く
12:00	昼食/家事 船の片付け
16:00	夫の出漁準備
17:00	子どものお迎え/夫の見送り
18:00	家事/夕食/入浴
20:00	就寝



ずっと川西で 地域農業を守りたい。

山口市・久保 伶名さん



機械も大好きという久保さん。可能な限り自分でメンテナンスや修理をしている。

「川西」しかない。
初めての農作業に、寮生活。農大は慣れないことばかりで大変でしたが、作物を育てる喜びを実感しました。二年次の農家研修では、写真で見た大型農機に乗りたくて、農事



2017年には農大の後輩が社員第2号に。責任ある仕事が増え、経営的な視点も備わってきた様子。

初めて選んだ農業の道。進路指導室の廊下で農業大の学校のポスターを見た瞬間、「私の仕事だ」と直感しました。農業に触れたこともないのに、これだ！と。絵を描くのが好きで、高校卒業後は美術の分野に進みたいと思っていたんですが、親に言ったら即反対。家業の木工になるのも嫌で、進路の壁に当たっていた時のことでした。農大進学も反対されましたが、出願に必要な書類を全部自分で準備して、印鑑を押すだけの状態で親に渡したら、しぶしぶ許してくれました(笑)

初めての農作業に、寮生活。農大は慣れないことばかりで大変でしたが、作物を育てる喜びを実感しました。二年次の農家研修では、写真で見た大型農機に乗りたくて、農事

ここで農業を続けたい。
卒論発表会は奇跡の一日でした。川西の代表理事が内定通知書を持って来てくれたんです。数カ月かけて雇用に必要な準備を整えてくれたことを知り、感激しました。晴れて川西の社員第1号になった私は、毎日楽しく仕事をさせてもらっています。今では後輩もでき、栽培計画や作業管理なども行っています。川西のみんなはいつも笑顔で、和気あいあいとしていて、大好き！この先もずっと、地域農業の担い手として、この土地を守っていききたいと思います。

くぼ 伶名 農事組合法人 川西
山口市深溝933-1

就業年：2015年 栽培面積：約155ha
経営品目：水稲、麦、大豆、野菜(たまねぎ、キャベツ、はなっこりー等)

1994年、山口県宇部市出身。木工の家に生まれた3人姉妹の真ん中で、素質を見込まれて育つもその気はなく、高校でたまたま目にしたポスターに惹かれ、周囲の反対をよそに農業大学へ進学。2015年に農事組合法人「川西」の社員第1号となり、現在は主任として現場を束ねる。

久保さんのあそび一日

6:30 起床/身支度/朝食
8:00 出勤/ミーティング
8:15 仕事
10:00 休憩
10:15 仕事
12:00 昼休憩
13:00 仕事
15:00 休憩
15:15 仕事
17:00 終業
18:00 夕食/入浴/自由時間
23:30 就寝



阿知須の伝統と風景を 未来へつなぐ。

山口市・長尾 智美さん



県産農産物の旬のおいしさを閉じ込めた「山口きららピクルス」、お土産用に開発した阿知須のソウルフード「寒漬」、昔ながらの「かきもち」。

予定外の就農だった。
幼子連れで療養のために阿知須へやってきた私が、その年から農作業をしたなんて、驚きますよね(笑)。夫の両親は稲作農家で、農閑期には地元の伝統的な漬物「寒漬」とかきもちの加工をしています。私ははてつきり脱サラした夫が一人で農業を継ぐものと思っていたのに、抗がん剤治療を続けながら夫を手伝う羽目になって。翌年には正式に就農し、母からすべての加工を引き継ぎました。

やれば楽しい仕事。
農業って、年中仕事が多くて、あつという間に月日が過ぎるんです。3年前にピクルスを商品化した時なんて、開発から販売まで全部一人でこなしていたので、目が回るほど忙しくて、毎日がパンク寸前でも、おかしいんですよ。



繊細かつ丁寧な一つひとつの手仕事で、素材の個性や魅力を引き立てる。この手間ひまが付加価値に。

娘はそんな私を見て、「生き生きしてるね」と言っただけです。確かに、気付けば病気もどこへやら(笑)。それに、やるようになったら納得がいくまでやらないと気が済まない性分なんですよね。実は向いているのかもしれない。苦労もありましたが、何だかんだ家には笑いが絶えないし、今の生活は楽しいですよ。

地域農業の未来を照らせるように。
私たちの目標は、50歳引退。だから年内に法人化して、マニュアルを整備して従業員に現場を託し、私たちは営業や経営に力を入れて、50歳までに会社を軌道に乗せようって話しています。両親から受け継いだ農業と寒漬、阿知須の伝統と風景を、私たちの代で絶やすわけにはいきませんから。今は踏ん張り時です。そして目標を達成した暁には、今度こそ子どもの頃に夢見た主婦生活を謳歌します(笑)

なが おともみ 長尾 智美さん 阿ぐりてらす阿知須
山口市阿知須1517-1

就業年：2011年 栽培面積：水稲約31ha、その他農地8ha
経営品目：水稲、野菜、加工品(寒漬、かきもち、ピクルス)

1976年、新潟県出身。職場の美容室に客としてやってきた夫と意気投合し、半年後に結婚。新聞記者だった夫の転勤を機に新潟市を離れ、東京に3年、北海道に2年暮らした後、自身の病をきっかけに夫の実家へUターン。翌2011年に就農し、現在は主に加工を担当している。夫、娘と3人暮らし。

長尾さんのあそび一日

6:00 起床/家事
7:30 仕事の準備
8:00 社員出勤/加工作業
12:00 昼食
13:00 加工作業
17:00 直売所へ商品配達/片付け
19:00 帰宅/入浴/家事
20:00 食事
21:00 経理
23:00 就寝



原木椎茸で
みんなに「よいこと」を。

美祿市・園田 智子さん

結婚後にまさかの就農。

夫と初めて出会ったのも、この場所でした。義父の建設会社でログビルダーをしていた夫に、私の親がテーブルづくりを頼んだんです。織物作家として活動するため夫家に戻ってきた私も一緒について来ていて、それがご縁で今に至ります。でも、当時はまさか自分がここで椎茸農家になるなんて、思いもしませんでした。夫は仕事にやりがいを持っていましたし、私は織物にしか興味がありませんでしたから。

循環する暮らしに共感。

ただ、夫は常々「自分が持ち得るものを活用して生活したい」と口にしていました。夫婦で新規就農を決めた時も、私にはまだその意味がわかりませんでした。7年経った今



時間をかけて栄養を蓄えながらじっくりと育つ原木椎茸は、肉厚で香りも味も濃く、乾燥しても抜群のおいしさ。地元直売所や道の駅で販売している。

は理解できません。原木に使う木は、切り株からまた新しい木の芽を吹き、山を再生します。栄養を蓄えて育った椎茸は、私たちの食と生活を支え、役目を終えた原木は土にかえります。夫は自分が受け継いだ山を活かし、自然と人間のサイクルが調和する持続可能な暮らしを実現したかったんです。

林業が広がってほしい。

原木が育つのに10数年、原木に菌を打って椎茸がとれるまでに約2年、とにかく気の長い話ですけれどね。織物にも通じるんじゃないでしょうか、楽しいですよ。森に差し込む光や、澄んだ山の空気も好き。きれいになった山の中で気持ちよく身体を動かして、週1日は織物に集中させてもらって、幸せです。山も人も豊かにしてくれる、みんなによいことをもたらす林業が、もっと広がればいいなと思っています。



農園がある敷地に建つ織物の活動拠点「ろごや」も、木のぬくもりに包まれたログハウス。



みかんに新たな価値を生む
木工作家との商品開発。

みかん農家 上妻 あかねさん × 木工作家 榎田 亨樹さん

果実じゃなくても加工はできる。

上妻 榎田さんと初めて会ったのは昨年1月。木工作家が移住してきたという噂は以前から聞いていて、みかんの加工品をいろいろ考えている時にピンときたんです。捨てるしかなかった伐採木が活かせるし、食べ物じゃない商品があっても面白いかもって。榎田 母方の祖父が住んでいた家に越して1年経ったころ、上妻さんに呼び出しを食らいました(笑)。みかんの木でアクセサリーを作って欲しいと言われ、その時に受け取った手書きのデザインを形にしてみたのが始まりです。

上妻 去年はイベント販売ができず予定が狂いましたが、結構売れるんですよ。みかん



「人間性を理解して作ってくれているので、本当にありがたい」と上妻さん。一つひとつ手作りの商品も納得の仕上がりが。

の木は珍しいし、みかんを最後まで大事にしたいっていう想いも伝わるみたい。榎田さんの腕と人柄のおかげです。

想いと距離の近さが大事。

榎田 コンセプトが同じだったんですよね。もともと島内の間伐材や剪定木など処分される木を活用してきたので、僕はこちらにあるものに、木工で新たな価値を生み出したいんです。そして上妻さんとのアクセサリー作りは、女性ならではの感性が僕にとっては意外で、良い刺激になっています。

上妻 家も年齢も考え方も近いから、何でもすぐに相談できて安心なんです。馬が合う相手と巡り合えて本当にラッキーでした(笑)。切磋琢磨しながら、互いの視野と可能性をさらに広げていきたいと思っています。



幼少期の楽しい思い出が詰まった周防大島で、自然の美しさと木の魅力が伝わる木製品を追求している。



こう づま
上妻 あかねさん



上妻みかん園 山口県大島郡周防大島町東安下庄2433-2
<https://kouzumamikan.raku-uru.jp>

1992年、大阪府出身。ボラバイトで訪れた香川県のみかん農園で下松市出身の夫と出会い、2014年に周防大島町へ移住。こだわりの生産方法だけでなく、店舗や個人への直接販売、持続可能な働き方など、みかん農家の新たなスタイルを確立。加工品開発にも取り組んでいる。



うめ だ こう き
榎田 亨樹さん



GUWASHI GREEN WORKS 山口県大島郡周防大島町東安下庄1814-43
<https://www.guwashiwoodworks.com/>

1989年、広島県出身。家具デザイン専門学校卒業後、府中家具メーカーに就職。4年間の営業職を経て、飛騨高山で家具製造を学ぶ。2017年より青年海外協力隊としてドミニカ共和国の木工商品開発を支援。2019年に周防大島町へ移住し、作品制作の傍ら柑橘栽培にも携わる。



その だ さと こ
園田 智子さん



園田きこり農園 山口県美祿市大嶺町奥分3073-2(「森の駅」併設)
<https://kikorinoen.com>

就 業 年：2014年 施設内栽培面積：3.6a 山林内栽培面積：1ha
経営品目：原木椎茸

1975年、山口県宇部市出身。佐賀大学教育学部総合文化課程造形文化コースを経て専門学校で織物を学んだ後、師匠の下で技術を磨く。独立するためUターンして間もなく夫と出会い、結婚。羊毛の手紡ぎ・手織り教室を立ち上げる。2014年に夫婦で原木椎茸栽培を開始。2児の母。

園田さんのおる一日

5:30 起床/家事/朝食
7:30~ 子どもの見送る
8:00~ 仕事
(9:00~11:00配達)
12:00~ 昼休憩
13:00~ 仕事
17:00~ 子どもの送迎/家事/夕食
23:00 就寝

地域女子会2020の取り組み

ステキ女子を目指して
各地域で様々な取り組みが進んでいます！

2020年
11月

阿武萩地域 女子会



出荷箱も運搬ラクラク！
アシストスーツで働き方を考える！

阿武萩地域では、25名の若手女性農林漁業者が楽しさや悩み等の思いを共感し、共に学ぶ場として「ステキ女子会」を開催しています。

11月の女子会では、ステキ女子が働きやすい環境を整えるため、労力軽減を目的とした“アシストスーツ”の体験や参加者が実践する“体に負荷のかからない作業方法”について意見交換しました。

アシストスーツを着用して出荷用はくさい15kg入り段ボール箱や25kgコンテナを持ち上げ、その機能を体感しました。参加者からは、「着け心地に違和感がなく、腰や足への負担が軽減された！」と好評でした。



はくさいほ場にてアシストスーツを体感!!

2020年
7月

阿武萩地域 女子会



1時間で4品! /

ステキ女子会の仲間の農水産物を使って超時短料理づくり!



この日の女子会でつくったレシピはP.18~19に掲載しています♪

料理家の大西綾美先生を講師に女子会メンバーの農水産物(「ダイコン(千石台)」や「男命イカ(須佐)」、「むつみ豚」等)を使い、「地中海風魚介のパエリア」や「キャベツとパンチェッタのプランチャ」他、計4品を1時間で作る料理に挑戦しました。

実習では、素材の味を活かすため、調味料をできるだけ使わないよう工夫しました。参加者は、「忙しい時は、おいしく簡単に作れる料理はとても助かる。良い勉強になった」「パエリアがこんなに簡単にできることに驚いた。子どもも喜ぶと思うので、ぜひ家で一緒に作ってみたい」と話していました。

2020年
12月

下関地域 女子会



地域の仲間との絆が深まり
新しい出会いも!

一歩先ゆくステキ女子との交流で
気持ちリセット、私ステップアップ!

周南市鹿野でハウレンソウの栽培に取り組まれている白井裕貴さんをお迎えして情報交換会を開催しました。我が家の農業経営をふくぶくファーム(株)として法人化された経験や、雇用のこと、ASIAGAPの認証取得のことなどを紹介いただいた後、おしゃべり半分の本音トークに花が咲きました。農業女子なら誰もが直面する悩みに、前向きに、パワフルに取り組みを進められている姿に、下関の女子会メンバーも刺激をもらいました。



白井さんのお話真剣に聞き入るメンバー

2020年
10月

長門地域 女子会

女子会オリジナルの
から揚げを考えよう!

ながとステキ女子会には、養鶏、和牛、果樹、法人活動への参加、加工等、様々な農業に関わるメンバーがいます。地域産業(養鶏)の活性化に向け、みんなでオリジナルのから揚げをつくろうと、試作・試食会をしました。評判のから揚げの素、米粉、長州黒かしわ、長門ゆずきち等、組み合わせること20種類、ひたすら食べ比べました。一番人気だった長門ゆずきちを使ったから揚げをもとに、長門らしいレシピを考え、食べ方提案ができるようにしていきたいです。



いろいろ
組み合わせて
20種類!!

20種類を食べ比べ!

キャベツとパンチェッタの プランチャ

【材料】4~5人分

キャベツ	1/4個	桜エビ	10g
豚バラ肉	300g	オリーブオイル	大さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1	塩	小さじ1/3
アンチョビ	10g	粗挽き黒こしょう	少々

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、豚バラ肉は3~4cmに切る。アンチョビは刻む。
- ② フライパンにオリーブオイル、すりおろしにんにく、アンチョビを入れて中火にかけ、香りを立たせる。
- ③ 豚バラ肉を入れて炒め、火が軽く通ったらキャベツを入れて炒める。
- ④ 桜エビを入れ、塩、粗挽き黒こしょうで味をととのえる。



大根のマリネ

【材料】4~5人分

大根	1/3本(300~500g)
塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
はちみつ	大さじ1
マスタード	小さじ1
酢	小さじ1

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、皮むきスライサーで5~6cmの帯状にスライスし、塩を全体にまぶして10分置く。
- ② ①をしっかり絞って水切りし、オリーブオイル、はちみつ、マスタード、酢とよく混ぜ合わせる。

料理紹介者



Cherie合同会社代表
管理栄養士・料理家
おおにし あやみ
大西 綾美さん

料理教室「Cherie cooking salon」を山口県、東京都などで主催。日本の各地からレッスンに通うほど、大人気。料理の時短ワザや盛り付け、料理初心者でも簡単と定評がある。著書に『1時間で10品超時短つくりおき』（西東社刊）がある。

一言メッセージ

阿武萩地域ステキ女子会に参加させていただき、私の農林漁業女子に対するイメージがガラリと変わりました！皆さまとってもキラキラされていて、自分の仕事に誇りを持ち、今を楽しんで生きているという印象を受け、とても刺激になりました。参加者の皆様といろんなお話をすることができ、とても楽しかったです。ぜひこれからもステキ女子会を続けてほしいと思います。

2020年7月、阿武萩地域ステキ女子会の「ステキ女子の農水産物を使って1時間で4品！超時短料理、みんなで作ってみよう！」にて料理家・大西 綾美先生に教わったレシピをご紹介します。ぜひお試しください♪



地中海風魚介のパエリア

【材料】4~5人分

米	2合
いか	1杯分
ピーマン	3個
ナス	1本
オクラ	3本
イタリアントマト	400g
すりおろしにんにく	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2
トマトジュース	300cc
水	300cc
塩	小さじ1

【作り方】

- ① トマトは1cmのコロコロ、ピーマンは縦に1cmの千切りに切る。ナスは縦に半分になり、3cmの薄切りにする。オクラは縦半分に切る。イカは1cmの輪切りに切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、すりおろしにんにくを入れて熱し、香りが立ったらピーマン、ナスを入れて炒める。
- ③ トマトを入れ、ドロツとするまで中火で煮詰める。
- ④ トマトジュースと水を入れ、軽く沸騰したら、いかと塩を入れる。
- ⑤ お米は洗わずにパラパラと入れ、お米が頭を出すまで強火で煮詰める。
- ⑥ 蓋をして、弱火にして米の芯がなくなるまで炊く。オクラもせて火を通す。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、予定していたマルシェの開催等、様々な行事が中止となりましたが、JAGODA山口（公社）日本グラフィックデザイナー協会山口地区にご協力いただいていた進めたのが「デザイナーとのコラボ活動」です。私たちが大切に育てた生産物やこだわりの加工品を販売先でどう見せていくか、デザイナーの皆さんの力を借りて、売場づくりに考えてみました。



2020年9月

第1回 交流する

ステキ女子とデザイナーが つながるための交流会

やまぐち農林漁業ステキ女子とデザイナーが会い、お互いを知り、理解を深めるための交流会を、東部・西部の2会場で実施しました。



2020年10月

第2回 企画する

ステキ女子の想いを 形にしていくためのワークショップ

ステキ女子とデザイナーが東部・西部会場でそれぞれチームを組み、売場づくりの方向性と具体的な内容について検討しました。



東部チーム

住宅展示場でのマルシェを想定

- ファミリー層をターゲットにする
- 「ふれあいの場」「発信の場」にする
- 農林水産物のない時期は体験を売る？！

西部チーム

アウトドア用品等販売店でのマルシェを想定

- 自然環境への意識や食材へのこだわりが高いお客様が集まりやすい売場でどう発信する？

マルシェへの共通の想い！
誰が、どんな思いで、どうやって育てているのか…、私たちの仕事や農林水産物を知ってもらいたい！

2021年1月

第3回 披露する

東部会場と西部会場をオンラインでつないでの情報交換も！

デザイナーの力を借りた 試作品の発表・意見交換

東部チーム・西部チームがそれぞれデザインした売場の試作品を展示・発表し、ステキ女子とデザイナーとが意見を交わしました。



東部チーム試作品

やまぐちパクパク

山口県を「パクパク食べる」「パクパク学ぶ」
 食育をテーマに、山と大地を唇に見立ててパクパク。
 口角を上げてみんなの笑顔イメージ。



農林水産物の旬ではない時期にも足を運んでもらえるように、エコバッグに食育のツールを詰め込んだ「197197197197」



西部チーム試作品

さんちのマルシェ

「産地の」「〇〇さん家の」をイメージ
 コンセプトワードは「シンプル」「素直」「上質感」。
 気取らず、飾らず、ありのままの魅力をそのまま伝える。



読み物でもあり、包装にも使えるラッピングチラシは活用の幅が広がる！



今後は... 「ステキ女子」マルシェの実践に向け、今回、ご提案いただいた内容をもとにマルシェプロジェクトメンバーを中心に検討を進め、形にしていきます！

