

クルマと一緒に楽しい暮らし

ご自由にお持ちください。

# さんさん

vol.44

2017 AUTUMN  
Ibaraki Toyopet Magazine  
SUN - SUN

DRIVE REPORT in SHIROSATO

ジャパニーズコンパクト  
アクアで巡る城里町  
小さな旅路



城里町

# ジャパンーズコンパクト アクアで巡る城里町 小さな旅路

Reporter



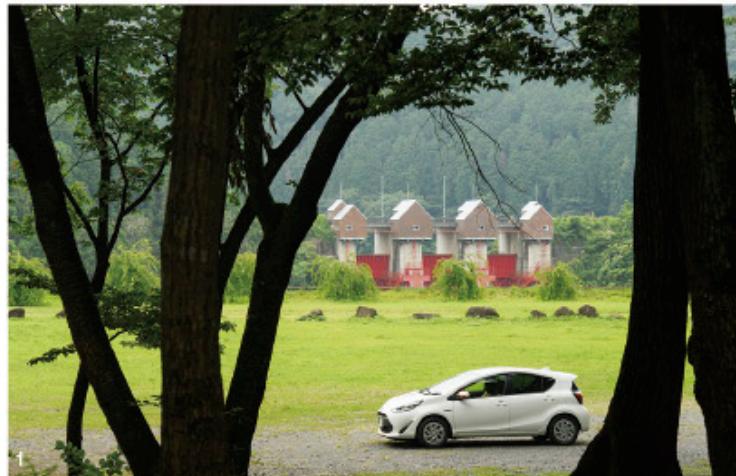
左から  
ミドリさん、サトコさん

ふれあいの里第3オートキャンプ場からの眺め。左上の建造物は藤井川ダムの非常用洪水吐で、赤く塗られたラジアルゲートや三角屋根のゲート室がユニークな全国的にもめずらしいデザイン。

キビキビとした走りで低燃費。日本全国さまざまな地域で親しまれ、多くの方にお乗りいただいているアクア。今回は緑濃い城里町を巡ります。派手な観光名所などなくとも、ドライブを楽しむ気持ちさえあれば見えてくるたくさんの魅力が待っていますよ。さあ、いっ一緒に。

城里町の南東部に位置する「ふれあいの里」は、こんもりとした森の中にある総合野外活動センター。道具はすべてレンタルできるので気軽にキャンプが楽しめます。日帰りバーベキューも手ぶらでOK。釣りやサイクリングなど大自然を満喫できるアクティビティがいっぱい。常磐自動車道水戸ICからクルマで15分程と市街地からも近いのに、日によっては肉眼で天の川も見えるほど。本格的な天文台もあり、星空観察にも最適の場所です。





1.木立に囲まれたふれあいの里バーベキューエリアから望む広場サイト方面。2.キッチン、バス、トイレ付きのキャビンは全部で27棟。[01] 3.アウトドアを満喫した後は近くで便利なホロルの湯が定番。大きなお風呂でさっぱりとリフレッシュ。[02]

## CAR INFO.

今や日本のコンパクトカーのスタンダード、アクア。最小回転半径4.8m<sup>\*</sup>で、狭い路地もUターンもスイスイ。スペース効率を高めた無駄のないパッケージングで、車内は想像以上のゆとりを確保。快適な座り心地を実現しています。

\* Crossoverグレードは5.4m。

城英森時  
里の氣には  
秋の空を養  
うるには日  
常を離れ  
たろう



## 02 | ホロルの湯

毎分71㍑湧出のアルカリ性単純温泉。温泉施設は内風呂、露天風呂、薬湯、ドライサウナ等。その他施設はプール、食事処、カイロプラクティックなど。

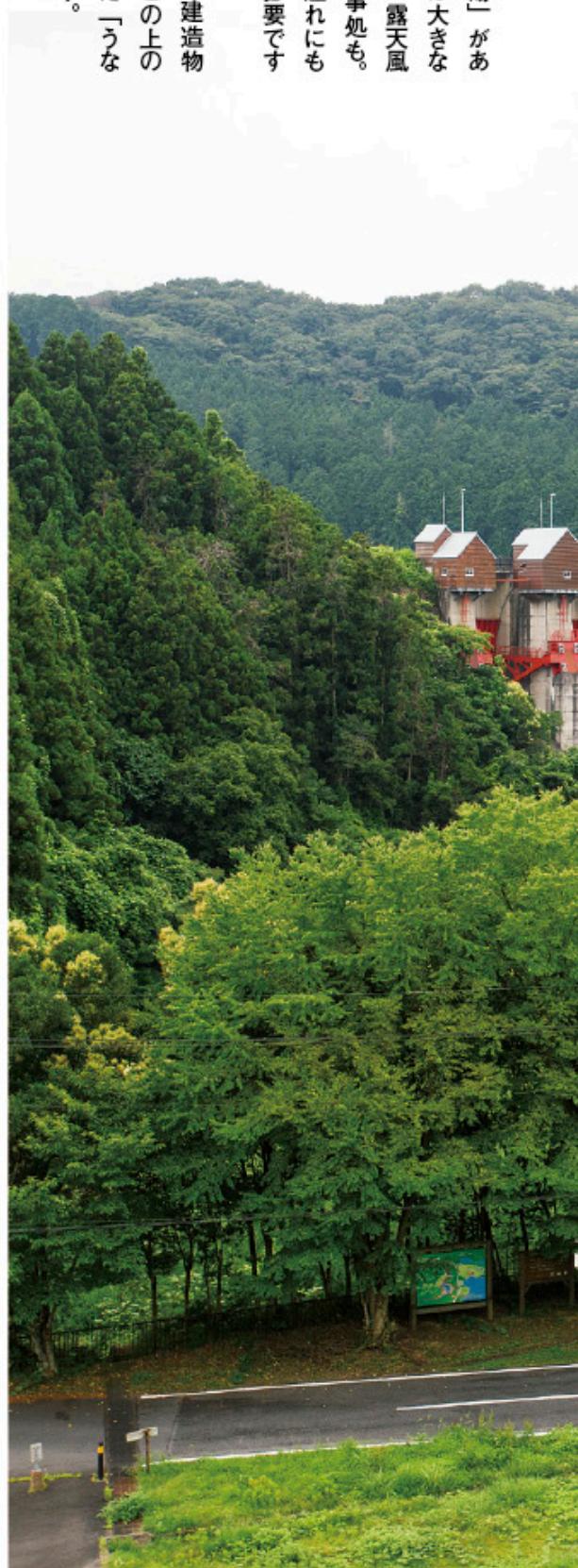


## 01 | ふれあいの里

城里町総合野外活動センター。施設利用については、毎年2/1から1年分の予約を受け付けている。日帰りのキャンプやBBQのご利用も予約が安心。

歩いていける近所に「ホロルの湯」がありますので、たくさん遊んだあとは大きなお風呂でゆったりと汗を流せます。露天風呂やサウナなどの温泉施設、お食事処も大人気。水着のほか、キヤップも必要です。でのお忘れなく。

キャンプ場から見える不思議な建造物は、藤井川ダムの非常用洪水吐<sup>ヒュート</sup>。上のダム湖には旧常北町の民話に因んだ「うなぎ地蔵湖」という名がついています。



東茨城郡城里町下古内 1829-3  
①029-288-7775 ②平日820円、土・日・祝日1,020円 ※3歳～中学生以下半額、2歳以下無料。詳しくはホームページをご覧ください。※10:00～21:00（入場20:00まで）※月曜日（祝日の場合はその翌日）④402台 <https://www.hororunoyu.jp>

東茨城郡城里町上入野 4384  
①029-288-5505 ②日帰り入場料220円（3歳以上）※宿泊は施設により料金が異なります。また、バーベキューセットは別途費用がかかります。詳しくはホームページをご覧ください。※11月～3月の水曜日④150台 <http://fureai.shirosatocamp.jp>



### 03 | 八百屋 cafe ツチノコ

モーニングセット、ランチ、ケーキセットなど、すべて吟味した食材で提供している。季節ごとの野菜には希少な品種も。ドリンクのテイクアウトも可。

東茨城郡城里町上坪 575-7  
①029-277-4403 営10:00～16:00  
休月曜、水曜、金曜、土曜 Ⓜ 8台  
<https://twitter.com/cafetsuchinoko>



### 04 | 古民家創作ダイニング 滝桜

「妻丹しゃぶ」で人気の新宿門前仲町「いちりん」の姉妹店。お店周辺の農家の方とも親しく、朝採れの新鮮な地野菜がふんだんに生かされている。

東茨城郡城里町高根 459-1  
①029-240-9870 営11:30～14:00、  
17:00～L.O.21:00 休水曜日 Ⓜ 10台  
<http://takizakura.net>  
※ご来店の際は予約を入れると確実です。

国道123号に面した小さなお店、「八百屋 cafe ツチノコ」。ちょっと不思議な名前ですよね。その名の通り、ここは有機農法で野菜作りをしているサンキユウ農園の経営で、体に良いものという観点から選んだ食材を用いたランチやドリンクを提供しています。お菓子やパンの材料は国产小麦100%、卵は平飼い鶏の有精卵、農薬や化学肥料を使用しないサンキユウ農園のひとみ五寸人参で作ったすつきりとしたニンジンジュースなど、添加物等とは無縁のものばかり。



営業は火曜・木曜・日曜の週に3回だけですが、その日は新鮮な朝採れ野菜も並びます。通常は契約販売先に遇替わりの野菜を直送販売というスタイルですので、直に手に入る場所はここだけです。売り切れ御免の人気野菜、ぜひお見逃しなく。

今回のランチは、2017年1月に古民家を改装してオープンしたばかりの古民家創作ダイニング「滝桜」へ。お店一番



水戸市の珈琲豆専門店「コーヒー・ア・ゴー!ゴー!」がプロデュースする「ツチノコブレンド」(380円)と、「パン・デ・カフェ・ファリネ」で作る天然酵母と国产小麦の食パンを用いた「バタートースト」(160円)にシナモン(+20円)をトッピング。





1. 提供される新鮮な魚介類はほとんどが天然物。この日の雲丹しゃぶの材料は、カンパチ、マダイ、ヒラメ、赤海老、サーモンなど(写真是4人前)。



5



2



3



4

の名物はオリジナルの「雲丹しゃぶ」。雲丹の風味が濃厚なこつくりと甘めのだし汁に、採れたての野菜と新鮮な魚介類をしゃぶしゃぶしていただきます。それらの旨味が溶け込んだあととの〆の雑炊がまた絶品! 雲丹といえば高価なイメージですが、雲丹しゃぶの付いたコースは「梅」(1,850円)からと良心的。コースは全部で4種類あり、そこには含まれる新鮮野菜たっぷりの季節のサラダもオススメです。

コース以外にも個性的な一品料理が充実しており、女性客を中心に入気が高く、近くの方はもとより、今や連日遠くからも客足が向いています。

コース以外にも個性的な一品料理が充実しており、女性客を中心に入気が高く、近くの方はもとより、今や連日遠くからも客足が向いています。

の名物はオリジナルの「雲丹しゃぶ」。雲丹の風味が濃厚なこつくりと甘めのだし汁に、採れたての野菜と新鮮な魚介類をしゃぶしゃぶしていただきます。それらの旨味が溶け込んだあととの〆の雑炊がまた絶品! 雲丹といえば高価なイメージですが、雲丹しゃぶの付いたコースは「梅」(1,850円)からと良心的。コースは全部で4種類あり、そこには含まれる新鮮野菜たっぷりの季節のサラダもオススメです。

コース以外にも個性的な一品料理が充実しており、女性客を中心に入気が高く、近くの方はもとより、今や連日遠くからも客足が向いています。



#### CAR INFO.

JC08モード 34.4km/Lの低燃費を実現<sup>a</sup>。妥協はしません、アクアですから。

\*JC08モード: 燃料消費率(国土交通省審査値)

\*1.5Lグレード除く全車。1.5Lグレードは38.0km/L。

■燃料消費率は定められた試験条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、渋滞)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて燃料消費率は異なります。



遠くへ行かなくても  
旅情は味わえる。  
愉しむ気持ちと  
アクリアが一緒なら

通りに面した引き戸から地球瓶に至るまで、すべてのガラスが曇りなく磨き上げられているところにプライドを感じられる大勝堂。ゴルフ帰りに立ち寄る都内からのお客様もあり、素朴なおいしさへの評価は高い。



建物内部には所々外からの光が差し込むほど傷みが出ていて、これから本格的に修繕の手が入ろうとしている。城里町の新たな名所となる日も遠くない。

ふき直したばかりの茅葺屋根が重厚な古民家は、登録有形文化財に指定されている「島家住宅」です。普段は雨戸が立てられひっそりとしていますが、今後修繕を施し再活用の計画があり、この日は地域おこし協力隊の活動の一環で屋内まで見せていただきました」とができました。

城里町といえば古内茶が有名ですが、古内茶発祥の地、清音寺の境内に植えられている「初音」というお茶の木の再生プロジェクトも4年前から始まっています。挿し木から育てた苗がここ島家住宅の畑に定植されており、いずれは伝統的な製法でお茶にする日が来るのだと。水戸光圀公が感嘆したという、まだ誰も飲んだことがないお茶の味、気になりますね。今後注目したいスポットです。

そしてまたまたおいしい情報になりま

すが、城里町でオススメのお茶菓子といえば、石塚の町角に建つ「大勝堂」の大福（80円）で決まりです。

ふき直したばかりの茅葺屋根が重厚な古民家は、登録有形文化財に指定されている「島家住宅」です。普段は雨戸が立てられひっそりとしていますが、今後修繕を施し再活用の計画があり、この日は地域おこし協力隊の活動の一環で屋内まで見せていただきました」とができました。

城里町といえば古内茶が有名ですが、古内茶発祥の地、清音寺の境内に植えられている「初音」というお茶の木の再生プロジェクトも4年前から始まっています。挿し木から育てた苗がここ島家住宅の畑に定植されており、いずれは伝統的な製法でお茶にする日が来るのだと。水戸光圀公が感嘆したという、まだ誰も飲んだことがないお茶の味、気になりますね。今後注目したいスポットです。

そしてまたまたおいしい情報になりま



#### 05 | 大勝堂菓子舗

おはぎ（90円）、のし餅（1,800円）、お赤飯（1,600円～）など、四季折々に、慶弔弔に、地域の暮らしに欠かせない餅菓子を一手に担う老舗菓子舗。

東茨城郡城里町石塚 1434  
① 029-288-2077 営 8:30～18:00  
② 不定休 ③ 6台



3



1.お茶の試飲というよりは、お振る舞い、お接待と呼びたいひと時。(煎茶 100g 300円~) 2.手作りの梅干し、漬物、煮物など、季節感あふれるお茶請けが美味しいくて、ついにお茶をもう一杯。 3.茶畠を抜ける狭い畦道もアクアならスイスイ。

## CAR INFO.

燃費の良さはもちろんですが、アクアはその走りも魅力的。路面に吸いつくような安定感。高速道路の合流もスムーズな加速性能。音楽やおしゃべりを邪魔しない優れた静粛性など、ドライバーの負担を軽減する工夫が凝らされています。

おいしさの秘密は、お茶菓子と共に、噂の古内茶もぜひお土産にどうぞ。県道51号線に面したお茶の「高安園」は、手塙にかけた茶葉を独自のブレンドで仕上げ、二煎目、三煎目までしつかりと味わえるお茶を作っています。いつでも誰でも大歓迎と用意されていて、ちょっと試飲のつもりがついつい長居したくなる居心地の良さ。こういう普段着のもてなしにこそ土地柄や人柄が見えて楽しい。そんなことに気づいた城里町の小旅行でした。

昔ながらの製法を変えることなく、なんと今でも毎日、臼と杵でお餅をついて作っています。銅鍋で炊くあん練りもすべて手作業。じこじことしたお餅と、小豆の粒がしつかりとした甘さ控えめのあんが特徴のころりんとした大福は、姿も味も奥ゆかしく、すぐにまた食べたくなってしまいます。



## ◎今回の取材車

## [撮影車両] 2WD アクア 1.5G

車両型式: 普通乗用車 DAA-NHP10-AHKEB  
ボディカラー: ライムホワイトパールクリスタルシャイン(082)  
車両本体価格: 2,062,800円★

## オプション:

ライムホワイトパールクリスタルシャイン(082)…32,400円  
フレックストーン(カッパー・メタリック)(65G)…54,000円  
サイドバイザー(KONO)…15,120円

合計価格: 2,164,320円

## アクア

車両本体価格帯  
1,785,240円★(2WD 1.5L)  
~2,089,800円★(2WD 1.5G "ソフトレザーセレクション")

★車両に関する注意事項は裏表紙をご覧ください。



## 06 | 島家住宅

居住スペース部分の「おもや」と炊事専用の「かまや」からなる大型の曲り家形式住居。南面屋根「前かぶと」式の切り落としに格子が建てられるなど特色がある。

東茨城郡城里町上古内 480-1

①029-288-3111(城里町役場まちづくり戦略課)

②20台

※外観のみご自由に観覧いただけます。



## 07 | 高安園

皇室に献上されたこともある高品質なお茶は、濃い緑色と甘くまろやかな味わいが特徴。対面販売で聞こえてくるお客様の声をたいせつにしている。

東茨城郡城里町下古内 314-1

①029-288-4801

②8:00 ~ 18:00 (5/10 ~ 6/30は 7:00 ~ 19:00) ③元日、年3回程不定休あり

④10台





[写真A]



#### 金太樓鮓 筑波学園店

つくば市東新井17-2  
① 029-859-0008  
② 11:00 ~ 22:00 (ランチ 11:00 ~ 14:00)  
③ 月曜(月に2回) ④ 25台

#### MENU

にぎり(特上)【写真A】	3,240円
(茶碗蒸し付き ※その他は付きません)	
あなご天【写真B手前】	1,080円
ばくだん【写真B奥】	1,080円
ばくだん丼	1,000円
(ランチのみのサービス価格です)	
おすすめコース	5,400円
お寿司コース	5,400円
ランチにぎり	700円~



ベース状のマグロに刻んだネギを散らした「ネギトロ」は、「金太樓鮓」のまかない料理が始まりといわれています。数種類のネタに卵などを混ぜ合わせていただく「ばくだん」も元祖なのだとか。また、「金太樓鮓」は「全国すし技術コンクール」で内閣総理大臣賞など36年連続受賞の実績を持ります。

**大**正13年創業。東京・浅草に本店を構える本格的な江戸前寿司が味わえる店。中に入ると、20席を配する大きなカウンターが目に入ります。そこで立ち働く寿司職人の姿はきびきびとして、仕事に精魂込める活気に満ちています。築地から直送する新鮮な魚介を「漬ける」「縫める」「煮る」「煮る」など、熟練の技でひと手間加え、それぞのネタの味と風味を引き立てます。例えば、脂の乗りがよく甘みが口中に広がる大トロ、身がふつらと柔らかく煮詰めの加減が絶妙な穴子、柔らかな肉に豊かな甘みを感じるエビなど、絶品がそろいます。合わせるシャリは、粒の食感を大切に炊き上げられていて、酢と塩

をほどよく効かせて仕上げています。お品書きに並ぶ「にぎり(特上)」「お寿司コース」「おすすめコース」には、その日に入る極上の旬のネタが盛り込まれ、季節感のある逸品を堪能できます。

File:85 | つくば市 |

## 金太樓鮓 筑波学園店

「にぎり(特上)」3,240円

旬の魚介、季節感を大切に  
伝統の技が映える江戸前寿司

推薦人:  
染谷 昌紀 つくば西大橋店

本格的な江戸前寿司がランチでは手ごろな料金で味わえます。ランチは1.5人前も用意されているので、お腹いっぱいに食べても財布にやさしいところがうれしいです。



店長の守屋忠さん(左から3番目)と板前のみなさんと。



[写真C]

**らーめん 山びこ**

取手市小浮気179-1  
① 0297-82-3593  
営 11:00～14:30、17:00～21:00  
(土・日・祝日 11:00～21:00)  
② 火曜(祝日の場合は翌日) ③ 25台(共有)

**MENU**

みそ担々麺 [写真C] .....	810円
まぐろ塩らーめん [写真D] .....	760円
Aセット(好きならーめん+チャーシュー丼) .....	930円
Bセット(好きならーめん+チャーシュー丼+餃子) .....	1,030円
つけ麺 各種 .....	880円(セットも用意)



[写真D]

ラーメンにチャーシュー丼や餃子を組み合わせたセットや平日ランチは、お得感のある人気メニュー。店の冷蔵ケースにある寒菜を自由に食べることができるサービスもうれしい。スープのキレと香りが際立つ、つけ麺も4種類をラインナップ。

麺、スープ、具材、それぞれの要素が溶け合う見事な一体感から生まれる極上の一杯を求めて、次から次へと客足が絶えない人気店です。店主の永田哲さんの身上は、味のバランス。「これがが出すぎず、すべてが調和するとき、しっかりと味の中にまろやかさが生まれます」と永田さん。

スープは、塩、醤油、味噌、みそ坦々の4種類。「塩」は、舗節をたっぷりと使い、甘みの強い長崎産の塩と組み合わせ、魚の臭みのない濃厚な旨味を引き出しています。そのほか、たまり醤油と濃口醤油のブレンドに

**File:86 | 取手市 |****らーめん 山びこ**

「みそ担々麺」810円

“味のバランス”を追及した極上の一杯  
クセのないまろやかさに酔いしれる

推薦人：  
菊地 崇浩 電ヶ崎出し山店

私が推奨しました!

店に入ると店主の元気のいい声で迎えられ、活気があって気持ちがいいです。どのラーメンもおいしいですが、旨味の中にパンチの効いた「みそ担々麺」はお気に入りの一品です。



店主の永田哲さんと一緒に。

アゴだしを効かせた「醤油」、福島県郡山の「宝来味噌」をベースに2種類の味噌を合わせマイルドに仕上げた「みそ坦々」、いずれも個性的、だけどスッと馴染む後味のよさが印象的です。ついで飲み干したくなる後、「味噌」、それにキレのよさを加えた「みそ坦々」、いずれも個性的、だけどスッと馴染む後味のよさが印象的です。合わせる麺はスープとの絡みを計算し、信頼のおける製麺所に特注するオリジナル。太、細、平打ちから選べます。学生時代は野球に打ち込んだ永田さん。今は、日々全力投球で究極の味に挑み続けています。

# 快適なドライブをサポートする 「サポトヨプラス」をご存知?

年齢も体力も障がいも超えて、移動の喜びと安心をどこまでもサポートする「サポトヨ」(\*1)。

その取り組みから、クルマを利用する際の悩みごとを見つめて生まれた、カー用品「サポトヨプラス」をご紹介します。

\*1. 「サポトヨ」とは“サポートトヨタ”的略称です。

## LESSON 01.

### 運転サポート

便利なアイテムで  
日々の運転を快適に。

\*2. 2017年9月下旬発売予定  
\*3. エクスジェル®は株式会社加地の登録商標です。

#### 後方確認セット \*2



##### ■ 電子インナーミラー \*2

バックドアガラス内側に取り付けたカメラからの画像をインナーミラーに表示。デジタル補正で視認性が向上したインナーミラー。後方視野角が広く、後席に同乗者がいても後方を確認しやすく安心です。



##### ■ 後席確認ミラー

インナーミラーでは見づらい後席の同乗者を目視できる、後席確認専用のミラーです。ミラーは角度調整可能。電子インナーミラー使用時におすすめです。

#### ランバーサポートクッション(汎用タイプ)

優れた体圧分散性と衝撃吸収性をもつエクスジェル®(\*3)を埋め込んだ、立体サポート構造を採用したエプロンタイプのクッションです。運転時のお尻・腰・背中への負担をやわらげます。



#### アシストグリップ(ヘッドレスト取付タイプ)

シートへの乗り降りをサポートし、乗車中、カーブなどで上体が不安定になりそうな時、両手で身体を支えることができ安心です。



#### サイドサポートパッド

パッドが身体を両サイドから支えて、乗車中の横ゆれを軽減します。パッドはお好みの位置に上下スライドできます。

## LESSON 02.

### 同乗者サポート

一緒に乗る人も  
快適に過ごせるように。



#### シートベルトパッド

#### サイドサポートパッド

#### シートベルトパッド

#### コーナーセンサー(ボイス4センサー)

シートベルトにシートベルトパッドを装着して使用。パッドに付いているハンドルを引っ張るだけでシートベルトを楽に装着でき、腰まわりを圧迫しません。

#### コーナーセンサー(ボイス4センサー)

バンパーの角に取り付けられた4個の超音波センサーで、障害物との距離を検知。音声と表示ランプ、アラーム音でドライバーに知らせます。専用インジケーターを設置。



約20~50cmで  
ピピッピッピ(断続音)

約20cmで ピー(連続音)

## LESSON 03.

### どっちもサポート

運転者も同乗者も  
うれしい。



シートベルトにシートベルトパッドを装着して使用。パッドに付いているハンドルを引っ張るだけでシートベルトを楽に装着でき、腰まわりを圧迫しません。

コーナーセンサー  
インジケーター部

※車両によっては設定が無い、取付できない用品もございます。詳しくは店舗スタッフまでお問い合わせください。

知っておきたい  
ワンポイント!

「サポトヨ」のコンセプトは、年齢も体力も障がいも超えて、移動の喜びと安心をどこまでもサポートし、ひとりひとりのカーライフを支えること。例えば、安全運転をサポートする『先進装備』や、乗り降りの際に感じている負担を軽減する『ウェルキャブ』のさまざまな機能など。今後もお客様のため、地域のために、さまざまに取り組んでいきます。

<http://toyotajp/sapotoyo/>

サポトヨ

# すべての方に移動する自由を!!

## トヨタウェルキャブシリーズ



### **Esquire エスクァイア**

車いす仕様車（スロープタイプ）タイプI  
"車いす1脚仕様"

ゆるやかなスロープから、  
車いすに乗ったまま車内へ



### **Porte**

ポルテ

助手席リフトアップシート+  
車いす用収納装置  
(電動式)Bタイプ



### **PRIUS PHV**

プリウス PHV

助手席回転チルトシート車



### **ALPHARD**

アルファード

サイドリフトアップ  
シート車【脱着タイプ】



### **SIENTA**

シエンタ

車いす仕様車タイプII



■車いすは装備に含まれません。 ■オプション装着車。

## 茨城トヨペット つくば西大橋店 ウェルキャブステーション



ウェルキャブステーションでは、  
ウェルキャブ車両の常設展示や専門スタッフによる  
適切なアドバイスを行っています。  
ぜひ、茨城トヨペットつくば西大橋店にご相談ください。



1

バリアフリー  
店舗設計

2

ウェルキャブコンサルタント  
(専門スタッフ)在籍

3

ウェルキャブ(福祉車両)の  
常設展示

「ウェルキャブ」とは、トヨタの福祉車両のこと。「Welfare (福祉)」「Well (健康)」「Welcome (温かく迎える)」と「Cabin (客室)」をかけ合わせてつくられた名称で、「すべての人に移動する自由を」をコンセプトに、身体の不自由な方はもちろん、介助する方にとっても「快適で安全」に乗れるよう、開発されたクルマです。

こちらのウェルキャブ(福祉車両)  
が試乗できます!

◎2WD シエンタ 1.5X 車いす仕様車タイプIII 助手席側セカンドシート付  
◎2WD アルファード 2.5X サイドリフトアップシート車(脱着タイプ)

福祉車両の機能を体感したい、持っている車いすが干渉せずに積めるか確かめたいなど、お気軽にお声がけください。



加賀谷 晶子さん  
[水戸市在住]

丁寧に育てられた  
食材を大切に。  
心を整えるのが  
食事の基本だと思います。

健康で、ここころ豊かな生き方をみんなが求める時代。  
心身の健康の基本は、やはり日々の食生活にあります。  
食にこそ、健康と幸せ、さらには自由と幸福の力ががある…。  
飽食の時代を通り過ぎて、私たちが気づいたのは、  
四季折々の自然の営みに寄り添った、伝統食の素晴らしさ。  
自然界の秩序と融合した「マクロビオティック」な食生活とは?  
そんなライフスタイルを実践する方にお話を聞きました。

有機栽培で育てられた野菜は味も濃く、旨味が違います。

私が取り入れているのは「マクロビオティック」と呼ばれている食生活です。マクロ(MACRO)とは「大きな」もので宇宙を指していく、バイオ(BIO)は「命」、そしてティック(TIQUE)は「術」という単語をつなぎだ造語で、私たちが暮らす宇宙の秩序に寄り添う命を見つめた生活をしてみましょうという意味だと捉えています。日本に古くから伝わる伝統的な食養生が基本になつていて、いわゆる「玄米食」などとも呼ばれていますよね。最近では「マクロビオティック」というカテゴリーで料理本やレシピみたいなものが本屋さんに出ていますが、本来は生活スタイルや生き方の基本的な考え方なのです。

あくまで基本としてですが、肉、魚、卵、乳製品、砂糖は控らず、穀類や野菜、海藻類などで日々の食事を作ります。何も特別なメニューではなく、玄米ご飯と味噌汁、切り干し大根、きんぴらごぼう、ひじきの煮物など、私たち日本人が遠い昔から食してきた伝統食をいただく生活の実践です。しかし、使用するものの原材料は有機栽培で育てられ、加工品は昔ながらの製法で作られたものだけです。それから使う調味料は、味噌・塩・醤油だけ。味噌も醤油も自然の製法ですし、塩も海水を天日干ししたもの。有機栽培で育てた野菜は味が濃いので、例えば切り干し大根も、さつと表面の埃を取る程度に洗い、醤油で煮るだけで旨味のある絶品なひと品がでるんですよ。味噌汁だって、ダシなど使わなくても本当に美味しくできるんです。

安心な食生活の良いとこ取りを。

私がマクロビオティックに出会ったのは、20年ほど前のことです。当時、小学校5年生だった息子が大病を患い、2年もの間、入退院を繰り返していた時期でした。昔かの友人が、ガンを患つたお父さんに食事療法を取り入れたりして克服したと聞き、紹介していただいたのがこの食生活だったのです。息子の体調が少しでも良くなれば、とう祈りのような気持ちで取り入れた食事療法でしたが、初めて食べた玄米「飯は美味しい、有機栽培で育てられた野菜を昔ながらの製法で作った調味料で味付けする料理は、身も心も浄化してくれるようを感じました。

実は、私たち家族は、夫の仕事の関係でアメリカで6年間暮らしていく、毎週末はBBQというような肉食生活を送っていた。

「マクロビオティック」「玄米食」などと端的に捉えてしまうと「肉や魚は食べない」というところに興味が行ってしまいそうですが、大事なことは自分たちの命がどんな風に繋がってきたのか、四季の暮らしや食生活を大切にしてきた先人たちに想いを寄せて、今一度自分たちのライフスタイルを見直すことではないかと思います。心地よい食事は、自分自身の健康面ばかりでなく、人間関係をも含めたバランスをとることにもつながります。

うのは思わぬ成果でした。夫も1年で10キロもダイエットできたといふのです。そんな私たちが息子の病気でマク口ビオテイックと出会ったことで家族の価値観も大きく変わったと思います。重篤だった息子も健康を取り戻し、常に体調が優れなかつた私も快活な日々を過ごすことができるようにになりました。体重オーバーだった夫も1年で10キロもダイエットできたといふのは思わぬ成果でした。

A photograph of a woman with glasses and a striped headband, smiling warmly at the camera. She is wearing a white short-sleeved shirt over a red apron. To her right is a wooden shelf displaying several white ceramic bowls and containers, suggesting a kitchen or pottery workshop setting.

自宅の1階を使って、オーガニック食材を扱うショップと、マクロビオティック料理を提供する「ミレット」を経営。「食事の大切さを忘れている人たちも多いと思うので、そんなことを皆さんに知らせたくて」と水~土曜日はランチを、月~日の予定でマクロビオティックの料理教室を開いている。

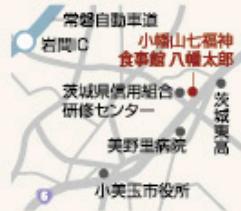
加賀屋晶子(かがや しょうこ) 夫(現在、単身赴任中)と息子の3人家族。マクロビオティックで家族が健康を取り戻した今、日々の病はし。9歳と6歳のオスのシーズ犬2匹。朝・晩の散歩が毎日の楽しい日課。

取材協力：食の提案スペシャリスト ミレット <https://milletmito.petit.cc/>





**食事館 八幡太郎**  
駐車場内にある「八幡太郎」は、ゆったりとくつろげる食事処。美味しいとおもてなしの心でお出迎え。  
東茨城郡茨城町小幡 702  
①029-292-1600



人星」と呼ばれていたこの星を人格化したものが寿老尊、寿老人です。南半球の星座であるため日本ではあまり知られていない星ですが、中国でも稀にしか見られないと、昔の人びとは平和な世に出現するめでたい星と信じました。また、皇帝の寿命を支配する星とも考えられていたので、皇帝たちはこの星をまつって、自らの長寿と天下の平和を祈願したようです。

やがて、寿星は黒い頭巾を被つて杖をつく老人の姿で表されるようになります。日本において

福禄寿と混同されることがあります。これを嫌った人々は「吉祥天」と入れ替えて七福神としたこ

と見られる寿老人の姿もこれが一般的になっています。手に持った杖に結び付けられている巻物には、人間の寿命が記されていると言わ

れています。また、鹿を引き連れ、桃を手に持つ姿で描かれることがあります。これは「鹿」と「禄」が同音であるところから、「福禄の神様」であることを表したのだと考えられています。

河童にまつわる伝説が語り継がれ文化人たちに愛されてきた  
**風光明媚な景色が広がる**

## 小幡山七福神をたずねて 六

# 「寿老尊」

小幡山七福神



茨城観光百選

## 四十二 小川芋鉢の碑と牛久沼

牛久市

牛久沼は、県内で「霞ヶ浦」「酒沼」に次ぐ大きさの湖で、晴れた日には富士山や東京スカイツリーを望む風光明媚な景色が広がります。淡水魚、白鳥、水鳥が生息し、釣り人も多く訪れるなど、市民の憩いの場となっています。

また、古くから「河童松」や「河童の秘薬」などの河童にまつわる伝説が語り継がれる場として知られます。河畔には、河童の絵で有名な明治・昭和初期に活躍した日本画家・小川芋鉢の功績を讃えた「小川芋鉢の碑」(市指定文化財)があります。昭和27年、芋鉢を敬慕する人々によって建てられたもので、正面には河童の絵と、「誰識古人画龍心」の文字が刻まれています。近くに、小川芋鉢の晩年のアトリエ兼住居「雲魚亭」があり、現在は小川芋鉢記念館として芋鉢の作品(複製)や遺品を一般公開しています。

雲魚亭や芋鉢の碑の周辺に約1キロメートルに渡る遊歩道「牛久沼かっぱの小径」が整備され、季節の表情を映し出す水面を眺めながら、ウォーキングが楽しめます。

## Service Network

いつも、どこでも皆様のお近くにいます。

### 茨城トヨペット【サービスネット】

石岡東大樓店 石岡市石岡2930 TEL.029-23-2291	アートタワー水戸店 水戸市東町2-4-1 TEL.029-226-9311	ひたちなか駅前通り店 ひたちなか市中郷888-1 TEL.029-272-5671	大宮バイパス店 常総大宮市裏517-6 TEL.0295-52-1171	日立森山店 日立市森山町5-1-8 TEL.0294-52-6306	大津港店 北茨城市関奈町神岡下339-1 TEL.0293-46-5551
土浦並木店 土浦市上板田1468 TEL.029-862-3111	笠間大島昌店 笠間市大島100-1 TEL.0296-74-4511	ひたちなか駅前通り店 ひたちなか市中郷888-1 TEL.029-272-5671	大宮バイパス店 常総大宮市裏517-6 TEL.0295-52-1171	日立森山店 日立市森山町5-1-8 TEL.0294-52-6306	大津港店 北茨城市関奈町神岡下339-1 TEL.0293-46-5551
つくば東大通り店 つくば市木本545-2 TEL.029-323-234	小川野田店 小美玉市川戸1353 TEL.0299-58-2831	水戸千波店 水戸市千波町2028-1 TEL.029-241-1121 TEL.029-305-0345	笠間運動公園店 ひたちなか市佐和2335-7 TEL.029-285-4111	大子バイパス店 久慈郡大子町池田1312-2 TEL.0295-72-5671	日立田尻店 日立市田尻町4-36-1 TEL.0294-52-6611

# さんさん

「さんさん」には、輝く太陽の下で楽しむドライブのように、いつも明るく快適なカーライフを送ってほしいという想いが込められています。休日（＝日曜日、英語で「SUNDAY」）のドライブを楽しくしてくれる情報誌を目指していきます。

## ◎応募方法

本誌付のはがき（切手不要）、または、官製はがきにて、住所・氏名・生年月日・電話番号・職業・アンケートへのご回答（下記）・ご希望のプレゼントをご明記の上、ご応募ください。

## ◎アンケート内容

- ①本誌へのご感想・ご意見
- ②「快適ドライブレポート」で取り上げてほしいスポットや地域
- ③本誌のお気に入り誌面・コーナー
- ④茨城トヨペット取扱い新車  
カタログ希望
- ⑤茨城トヨペットへのご要望

## ◎応募締切

2017年12月31日消印有効

## ◎あて先は

〒310-0851  
水戸市千波町2028-1  
茨城トヨペット 営業支援部  
「さんさん」編集部

当選の発表は、抽選の上、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

ご応募された方の個人情報は、プライバシー保護を遵守し、収集させていただきます。お客様情報は、お客様とのお取引上での責任を果たすこと以外では使用しません。

なお、賞品発送などの都合上、プレゼント当選者のご連絡先は賞品提供元へ報告させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

# PRESENT

プレゼントのお知らせ

本誌「さんさん」では、毎回読者の皆様へ豪華プレゼントをご用意しております。折込ハガキの必要事項（アンケートを含む）をご記入の上、お気軽にご応募ください。（切手不要）

高安園 [P.7]

煎茶 100g×3セット

3名様



大勝堂菓子舗 [P.6]

1,000円分お買物券

3名様



ホロルの湯 [P.3]

無料入浴チケット

ペア  
10組様

森に囲まれた古いお風呂は、体にやさしいアルカリ性（PH値9.0）の単純温泉。こちらの招待券をペアで10組の皆さんに。※ただし、入湯税としてお一人様150円かかります。

八百屋 cafe ツチノコ [P.4]

1,000円分グルメ券

3名様



古民家創作ダイニング 潤櫻 [P.4]

2,000円分お食事券

2名様



金太樓鮓 筑波学園店 [P.8]  
2,000円分お食事券

3名様



茨城トヨペットスタッフいちおしの味をあなたに！お食事券2,000円分を3名様にプレゼントします。

らーめん 山びこ [P.9]  
2,000円分お食事券

3名様



茨城トヨペットスタッフいちおしの味をあなたに！お食事券2,000円分を3名様にプレゼントします。

★掲載されている情報は、2017年9月1日時点のもので、取材先の都合等により、料金等が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

守谷松並店 守谷市松並2000-42 TEL.0297-46-3511	常磐石下店 常磐石下648-1 TEL.0297-42-0567	古河東牛谷店 古河市東牛谷649-5 TEL.0280-98-0500	潮来店 潮来市上戸304-1 TEL.0299-64-6010	ひたち野うしく店 牛久市ひたち野1-24-4 TEL.029-871-4361	つくば学園の森店 つくば市学園の森3-7-1 OPEN予定
坂東店 坂東市近山1402-73 TEL.0297-36-0567	竜ヶ崎出し山店 龍ヶ崎市野原79 TEL.0297-62-7631	牛久南店 牛久市牛久822 TEL.029-873-3936	江戸崎店 筑西市江戸崎12561-1 TEL.029-892-5671	神栖店 PIPI 神栖市堀川3-3-8 TEL.0299-92-5420	つくば西大橋店 PIPI つくば市西大橋648-3 TEL.029-858-2850
常総中尾店 常総市中尾町248 TEL.0297-22-2111	6号取手店 PIPI 取手市井原台4-1-1 TEL.0297-74-8111	下妻店 下妻市下661 TEL.0296-43-3706	筑西神分店 PIPI 筑西市神分383-1 TEL.0296-24-5311	神栖知知店 神栖市知知3106-19 TEL.0299-95-1121	土浦荒川沖店 土浦市荒川沖471-1 TEL.029-842-1234

さんさん

2017 AUTUMN  
Ibaraki Toyopet Magazine

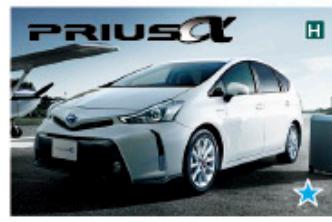
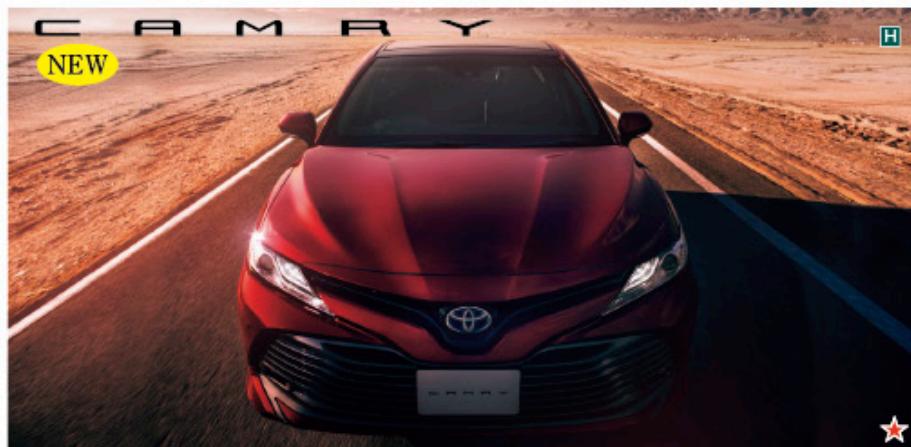
VOL.44

110 | 七年九月十五日発行

●●発行元/茨城トヨペット株式会社  
水戸市千波町二〇二八一

クルマと、つぎの楽しみを。IBARAKI TOYOPET

## 豊富なラインナップの茨城トヨペットで "あなたにピッタリ"が必ず見つかる!



HIACE

COMFORT

TOYOACE

SUCCEED

★茨城トヨペット全店で試乗できます。

★一部店舗で試乗できます。お電話にてご確認ください。

\*ボディカラー、グレードなどは店舗により異なります。また、都合により試乗車をご用意できない場合がございます。お近くの茨城トヨペットにお電話にてご確認ください。

★車両に関する注意事項 ■表示価格は全て消費税込みの価格です。 ■価格はパンク修理キットまたはスペアタイヤ(応急用)、タイヤ交換用工具付の価格です。スペアタイヤ(応急用)を選択された場合は、有料オプションとなる場合がございます。車種・グレードによって異なりますので、詳しくは店舗スタッフまでお問い合わせください。 ■価格には保険料・税金(消費税を除く)・自動車リサイクル料金・その他音響等に伴う費用等は含まれておりません。 ■ボディカラーおよび内装色は撮影、印刷・インキの関係で実際の色とは異なって見えることがあります。 ■掲載されている写真や仕様等については予告なく変更する場合がございます。価格帯、その他詳細については店舗スタッフまたは茨城トヨペットのホームページをご覧ください。(2017年9月15日現在)

H : ハイブリッド車 G : ガソリン車 PHV : プラグインハイブリッド車 FCV : 燃料電池車



本社 水戸市千波町2028-1 TEL.029-241-1111㈹  
お客様相談  
フリーダイヤル 0120-309567

受付時間/AM 9:00 ~ PM 5:30

※この番号は本社(水戸)に通じます。販売・整備等はお店にお電話ください。  
当社は販売店休日を基本としておりますが、不規則でお休みを頂く場合も  
ございます。定休日の詳細はホームページをご覧ください。

<http://www.ibaraki-toyopet.co.jp/>

「さんさん」バックナンバーは  
ホームページでご覧いただけます!



街とつながる、あなたとつながる。

GreenLife 応援活動