

おいしさ
の もと

バウムクーヘン



おいしさのもと

「これまでの人生でいちばんおいしかったもの」を思い出すとき、
みなさんの頭の中にはどんなことが浮かぶでしょうか？

凍えるような寒い日に食べた一杯のラーメン、
おばあちゃんが茹でてくれたとうもろこし、
自分で育てた採れたての野菜、
頑張ったご褒美に食べたケーキなど、

きっと100人に聞けば100通りの答えが返ってくるはずです。

農業史と環境史を専門にする歴史学者の藤原辰史さんは、
「人は食べるとき、人間関係やその食べ物をめぐるいろいろなネットワーク、
風景、思い出も一緒においしく食べている」と語ります。
つまり、みなさんが感じる「おいしさ」には、言葉では表現しきれない、
それぞれの物語が詰まっているということ。

タイトルである「おいしさのもと」の「もと」には、
「素材」や「はじまり」「根っこ」といった意味を込めました。
素材そのものの探求から、歴史や文化としての食、おいしさを支えるコミュニティまで。
この冊子では、そんな「おいしさのもと」をひもとき、
食にまつわるさまざまな物語をお届けしたいと思っています。

ふぞろ
第1号の特集は、無印良品では「不揃いバウム」でおなじみの「バウムクーヘン」。
日本では“年輪”とも呼ばれる層の重なりが特徴のお菓子ですが、
その起源から今日に至るまでにも、複数の歴史が折り重なっていました。
「王様のお菓子」から手軽なおやつへ。
その物語を知れば、バウムクーヘンを食べる楽しみが
もっとふくらむのではないかでしょうか。



Index

- 02 ようこそ、バウムクーヘンの世界へ
- 04 もっと知りたい、バウムクーヘン
- 06 無印良品の定番おやつ 不揃いバウムの秘密
- 10 FIKAというおやつ時間
- 14 ユーザーの食べる紀行 - #1 ミタイ -
- 16 たべる、つなぐ、はぐくむ - 第1回：無印良品 港南台バーズ（神奈川）-
- 18 おいしい小説 - Ep.2 ほわほわ -
- 20 旬のひと皿 - 春はたけのこ -

ようこそ、バウム クーヘンの世界へ

無印良品でも大人気のバウムクーヘン。

日本では今や定番のお菓子ですが、じつはその背景には壮大で奥深いストーリーがありました。

それを教えてくれたのは、洋菓子好きが高じて研究者となり、

バウムクーヘンについての論文や書籍を執筆している三浦裕子先生。

起源や変遷をひもときながら、思わず誰かに教えたくなるよう

知られざるバウムクーヘンの世界をご紹介します。

ルーツはなんと紀元前!

いまも進化し続けるバウムクーヘン

現代ではお菓子として愛されているバウムクーヘンですが、じつは誕生時はお菓子ではありませんでした。

「遡ること紀元前、ギリシャ神話に登場する酒と豊穣の神様・ディオニュソスが布教のために旅をしていた際、心棒(焼き串)にパン生地を巻き付けて焼いたとされる『オベリアス』がバウムクーヘンの起源だと言われています。その後、16世紀頃のドイツでは、『シュピースクーヘン』と呼ばれる宮廷料理として、祝祭や宴で大勢の人々に振る舞われるようになりました。料理人が、パン生地を心棒に巻き付けて、鳥の羽根でラードを塗りながら、直火の上でぐるぐると回して焼いている様子が描かれた版画も残されています」と三浦先生。さらに、17世紀末から18世紀初頭にかけての北ドイツでは、パン生地から卵や生クリーム、小麦粉、バターを主とした液体状の生地へと変化。何度も心棒に注ぎかけながら焼くようになったことで、初めて年輪のような層を持つお菓子が誕生しました。

19世紀末には、それまで「串焼き菓子」などと呼ばれていた名前を「バウムクーヘン」に統一。名前については、ドイツ語で木を意味する「バウム」と焼き菓子を意味する「クーヘン」を合わせた説など諸説あるようですが、三浦先生いわく「見かけが木のようであるからではなく、道具として使われ



ていた心棒が木でできていたことに由来している」とのこと。ああなんて奥深き、バウムクーヘン史。

そして、長い年月を経て日本にたどり着いたバウムクーヘンは、日本独自の進化を遂げていきます。2000年頃には日本で空前のバウムクーヘンブームが起こり、今では世界でいちばんバウムクーヘンに親しむ国となりました。かつては手焼きでつくられていたバウムクーヘンは、近年ではオートメーション化も進んでいますが、それでも一層、一層丁寧に焼き重ねるという製法が守られています。それこそがバウムクーヘンの魅力だと三浦先生は言います。

「時間をかけて丁寧に焼き重ねる工程は、一見すると非効率のように思えるかもしれません、これこそが私たちの心をつかんで離さない、バウムクーヘンの最大の魅力なのでしょう。タイパやコスパと言われ、あらゆる場面で効率化を求められがちな現代。手間と時間をかける文化がこの時代に残っていることに価値があるように感じますし、このお菓子に惹かれる人の気持ちには未来への希望があるようにも感じます。バウムクーヘンは、これからも、丁寧につくり続ける食文化の象徴であってほしいですね」

知られざる壮大な歴史と未来への希望がつまったバウムクーヘン。次のページではさらにその魅惑的な世界をひもときます。

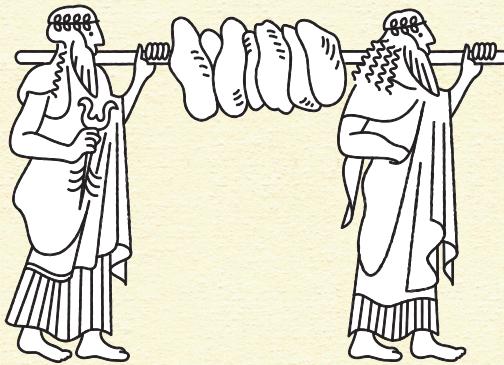
教えてくれたのはこの方

三浦 裕子 みうら ゆうこ

菓子研究者、お菓子教室 Sweets&Table主宰。洋菓子をつくり、味わうだけではなく、その歴史的、文化的な背景を考えることに力を入れて活動している。九州大学大学院比較社会文化学府博士課程修了。博士号取得(比較社会文化)。博士論文のテーマは「バウムクーヘンの文化史」。著書に『スイート・スイート・クラシック 洋菓子でめぐる音楽史』アルテスパブリッシング(2021年)、『バウムクーヘンの文化史 パン・料理・菓子、越境する銘菓』青弓社(2022年)他。

もっと知りたい、 バウムクーヘン

前ページでお伝えしたバウムクーヘンのおはなしは長い歴史のほんの一部。他にもあつと驚く意外な歴史や魅力的なストーリーがまだまだたくさんあります。バウムクーヘンが「王様のお菓子」と呼ばれるワケや最新事情など、たっぷりとご紹介します。



完成までの壮大な歴史

先ほどバウムクーヘンの起源としてご紹介した、焼き串で焼いたパン「オベリアス」。布教のため各地を放浪していたディオニュソスは、旅先で手軽に焼けるよう、焼き串にパン生地を巻きつけて焼く製法を発明しました。ちなみにオベリアスは直火で焼くため、表面が焦げていておいしいものではなかったよう。かつて行われていたディオニュソスを祝う祭のパレードでは、約25~80kgの小麦を用いて大きなパンを焼き、オベリアフォレンと呼ばれる運び手たちが肩に担いで運んでいました。この「心棒に生地をつけて直火で焼く」という特殊な焼成法の歴史を追っていくと、生地や材料の変化を経ながら、現在のバウムクーヘンが長い時間をかけて生み出されたことがわかります。ちなみに、ドイツでバウムクーヘンが今のような形になったのは、19世紀初頭のことだそう。

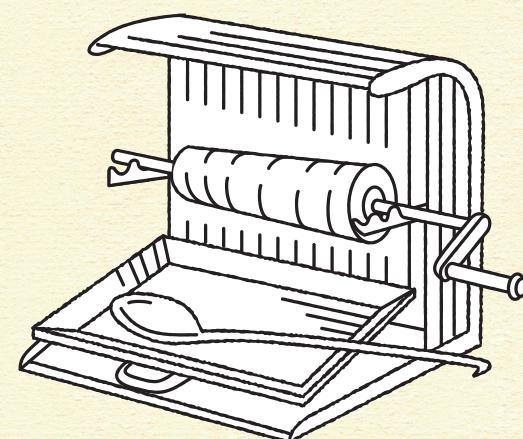


3月4日はバウムクーヘンの日

日本には「バウムクーヘンの日」があるってご存知ですか？第一次世界大戦後、広島に拘留されていたドイツ人のお菓子職人が、広島県物産陳列館で行われた技術工芸品展覧会に出品したのが、日本におけるバウムクーヘンのはじまり。その日は1919年3月4日。日本で初めてバウムクーヘンがつくられた日と言われています。

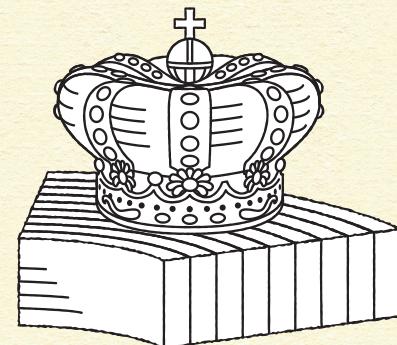
トレードマークの“層”は 専用オーブンがないとつくれない

バウムクーヘンのトレードマークといえば、生地を幾重にも重ねてつくる“層”。この層をつくる「生地をかけながら焼く」という独特な製法は、専用のオーブンでなければ実現できないのです。遡ると18世紀中頃のドイツの料理書には、すでに専用の焼成器具の存在が記されています。他の焼き菓子と違って専用のオーブンが必要だなんて、ますますバウムクーヘンが特別なお菓子であることに気づかされます。家庭では到底まねできそうにありません！



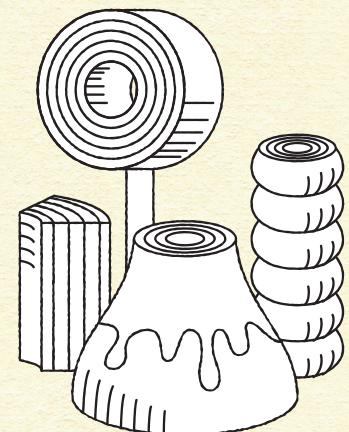
バウムクーヘンが「王様のお菓子」と呼ばれるワケ

発祥の地ドイツでは、バウムクーヘンは「王様のお菓子」と呼ばれることがあります。これはお菓子職人のマイスター試験の実技科目にバウムクーヘン製作が取り入れられていることからもわかるように、このお菓子がお菓子職人の腕前をはかるものとみなされていたからです。実際、バウムクーヘンを美しく焼き上げるには大量の生地を仕込み、オーブンの火加減を操りながら生地を焼き重ねていくという、力と緻密さを兼ね備えた技能が必要とされます。また、バウムクーヘンが生まれた18世紀の後半からがドイツ菓子の隆盛期であることも重なり、お菓子職人たちの仕事に対する誇りがバウムクーヘンというお菓子に結集したという側面もあるようです。



お土産から長寿のご利益まで。
日本人のただならぬバウム愛♡

日本でおなじみのお菓子となったのにはさまざまなきっかけがあるようですが、1960年代に結婚式の“引き菓子”の定番になったことから始まります。輪切りにした断面が年輪のように見えることから、次第に長寿や繁栄などを象徴する縁起物としても愛されるようになりました。そして1970年の大阪万博の開催をきっかけに洋菓子がより身近な存在に。さらに山陽新幹線の開通によってお土産菓子ブームに突入！日本製のバウムクーヘンオーブンが開発され、手がけるお菓子屋さんが増えました。そして日本人のバウムクーヘン愛は加速したのです。



日本baumの進化は止まらない。 注目のNEXTbaumも続々登場！

バウムクーヘンが日本に上陸してからは、日本人のただならぬバウム愛と探究心によって進化してきました。現在日本で販売されているバウムクーヘンは、昔ながらのクラシックな手法からオートメーションまで幅広く、まさにハイブリッド！米粉を使った製品や側面をデコレーションしたもの、さまざまなフレーバーの進化系baumも登場し、市場を盛り上げています。



無印良品の定番おやつ 不揃いバウムの秘密

「無印良品のおやつといえばコレ！」
というほど不動の人気を誇る「不揃いバウム」。
その誕生秘話やロングセラーの理由を探ります。



ワンハンドで食べやすい形と バラエティ豊かなフレーバーで人気沸騰

無印良品にコンパクトなサイズのバウムが最初に登場したのは、1999年のこと。それまでは贈答用の特別なお菓子とされていたbaumkuchenを、「もっと気軽に食べられるように」という想いから開発しました。特徴的なスティック型は、オフィスなどでも食べられるよう、持ち運びしやすいサイズにと考えられたもの。筒状のバウムを輪切りにしたうえで、それを縦に等分することで、片手でも食べやすい形になったのです。バナナピューレを練り込んだ生地も革新的であり、その濃厚なフレーバーや、ふんわりしっとりとした食感が大好評。瞬く間に大ヒット商品となりました。

ただし、どんなに売れていても、常にアップデートしていくのが無印良品のものづくりの基本です。バナナバウムをはじめとしたバウムシリーズにも無駄がない

かをチェックした結果、2017年に検品基準を変更。一般的にはB品としてロスになってしまう焼き色のムラや変形も「味は変わらないのだからもったいない」と、商品として生かすことになりました。ミニもロス対象となるため、なるべく両端のギリギリで切り落とすよう採寸の見直しを行い、また、どうしても機械に残ってしまう生地の廃棄を減らすために工場環境やレンシビを改善。そうしてリニューアルした「不揃いバウム」は、ロス率が大幅に下がり、商品化の効率が上がったことで、値下げも実現しました。

今では塩キャラメルや発酵バター、はちみつ、チョコレートなど、バリエーションの幅が広がっています。定番品だけでなく季節限定のフレーバーもどんどん登場するので、どうぞお見逃しなく！

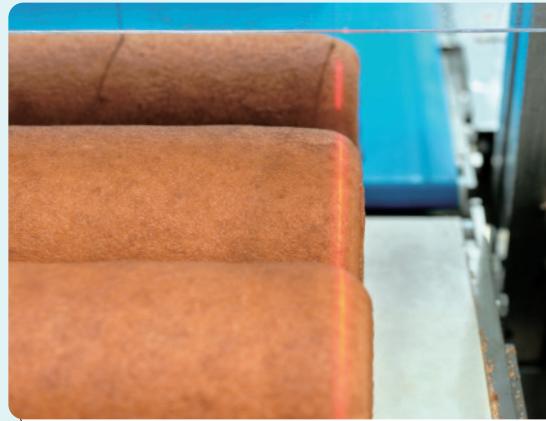


バウム 工場 訪問



1. 原料計測～混合

まずは小麦粉、砂糖、バター、卵といった原料を計量して大きなボウルに入れ、ミキサーで混ぜ合わせる。



2. 焼成

生地を温めた心棒にかけ、ゆっくり回転させながら均一に焼く作業を繰り返し、層を重ねていく。サイズや焼き色の微調整は手作業。端がふくらみがちになるため、ヘラで押さえることも。



不焼いバウムができるまで

「大きいと一度に食べきれない」「もう少し安いといいな」「いろんな味を楽しみたい」といったお客様の声に応えるため、そしてフードロス削減のために、検品基準や工場の環境、レシピなどをアップデートしてきた「不焼いバウム」。長年愛され続けている、あのおいしさの秘密を探るべく、製造工場にいざ潜入！

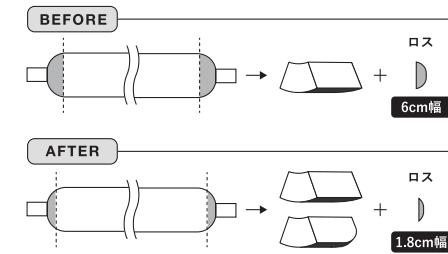
「不焼い」の理由1

こんがり焼き上がったバウムクーヘン、表面の焼きムラなども良品に含む。

3. 放冷

焼き上がりを常温に置いて粗熱を取り、その後ショックフリーザーに入れて急冷する。自然冷却よりも水分をキープしやすく、しっとりした食感に仕上がる。

「不焼い」の理由2



10年ほど前は見た目を整えるために両端を6cm切り落としていたが、設計の改良を重ね、現在では1.8cmに。端が欠けたbaumクーヘンの外側のカーブも商品に含まれることが「不焼い」のポイント。

4. スライス

心棒から外してカットする。両端を切り落としたミニもロスとなってしまうため、なるべく無駄が出ないよう、両端ギリギリまで使う採寸設計をしている。



5. 縦切り、包装

輪切りにしたもの縦に切る。金属の型の上にbaumをのせて手で押すと均等に割れる様子は、魔法のようで見飽きない。チョコレートをかけるなどの仕上げをし、包装。



投票したbaumが商品化される／みんなでつくるbaum



「みんなでつくるbaum」は、全国の無印良品のスタッフによるアイデアから生まれたご当地baumクーヘンを、お客様の投票によって商品化するプロジェクト。各地域から選ばれた全8種類のbaumクーヘンのオンライン投票をおこなったところ、なんと75,420票が集まりました。1位は東海地方の「小倉トースト風baum」。その他、上位5位までの商品化が決定！詳しくはネットストアをご確認ください。



FIKAといふおやつ時間

スウェーデン語で「コーヒーブレイク」を意味する

FIKA(フィーカ)といふおやつの時間。

南スウェーデンのカントリーサイドに暮らす家族の、

とある日のフィーカにお邪魔しました。



大好きな人たちと一緒に 気軽に楽しむブレイクタイム

「コーヒーブレイク」と聞けば、たとえコーヒーを飲まなくとも、気軽に休憩時間として認識している人が多いかもしれません。スウェーデンの人々にとっての「フィーカ」という時間には、日常のほんのひとときではありますが、その時間をより大切にし、楽しみたいという心が込められているように感じます。

今回は、本場のフィーカを求めて、南スウェーデンに暮らすアニーさん一家を訪ねました。テキスタイルデザイナーのアニー・リー・ヨンソンさんと夫でデザイナーのダニエルさん、そしてスキッラちゃんとエスタちゃん姉妹の4人が暮らすのは、17世紀後半に建てられたという歴史ある建物。2019年にアニーさんの実家であるこの家に移り住んで以来、家族が一年中快適に暮らせるように自分たちで少しづつ改装しているそうで、最近もテーブルをピンク色に塗ったのだとか。そんな一家に

とって、フィーカとはどんな時間なのでしょうか。

「スウェーデンの人々にとって、フィーカは家族や友人と気軽に集まるための時間。今していることをちょっと止めて、一緒に休憩を楽しめます。自宅や職場、カフェなど、どんな場所でもできますし、特別な準備やプランがなくても楽しめるのが魅力です」

アニーさんにとってのフィーカの飲み物といえば、コーヒー。子どもたちはレモネードやミルクをよく飲んでいるそうですが、一緒に楽しむお菓子も欠かせません。

「子どもたちは外でフィーカをするのが大好き。天気がよいときは、飲み物と一緒にフルーツや小さなケーキを持って、自宅の庭やお気に入りの散歩道でもある近くの森、川のそばなどで過ごしています」

続いて、季節のお菓子や、家族に伝わるフィーカの定番お菓子についても教えてくれました。



アニーさんのブラックカラントケーキ

材料

- ・ヨーグルトまたはサワークリーム 1/2カップ
- ・砂糖 1カップ
- ・卵 3個
- ・サラダ油(ひまわり油またはキャノーラ油) 1/2カップ
- ・薄力粉 1・1/2カップ
- ・ベーキングパウダー 小さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- ・レモンの皮(すりおろし) 大さじ1
- ・ブラックカラントまたはお好みのベリー(冷凍でも可) 1カップ

つくり方

- ① オーブンを180°Cに予熱する。
- ② ケーキ型にバターを塗り、薄力粉をまぶしておく。
- ③ ボウルにヨーグルト(またはサワークリーム)、卵、油を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ 薄力粉、ベーキングパウダー、塩、レモンの皮を加えて、均一に混ぜる。
- ⑤ ケーキ型に生地を流し込み、ブラックカラントを均等に散らす。
- ⑥ オーブンで約30分焼く。竹串を刺して、生地がついてこなければ完成。冷ましてからお召し上がりください。

*1カップ=250ccで、今回アニーさんがつくったケーキ1ホール分のレシピとなります。



「2月にはセムラ*1、12月のクリスマスシーズンにはルッセカット*2など、特定の季節にしか食べないお菓子もあります。私は、夏は庭や森で採れたベリーやフルーツを使ってお菓子を焼くのが好きなんです。我が家のは定番はパウンドケーキ。スパイスを加えたり、牛乳の代わりにヨーグルトを使ったり、レモンの皮やチョコレート、フルーツを入れたりと、アレンジは自由自在。とてもおいしくて、いつもみんなに喜ばれます。余ったら、翌日、スライスしてフライパンで焼き、季節のフルーツやホイップクリームと一緒に食べるのもおすすめです」

今回アニーさんが家族と一緒につくったのは、ブラックカラントのケーキ。これは彼女が11歳のとき、友人と一緒にはじめた手づくりのレシピ本に記録していたもの。この一冊には、好きな料理本から見つけておいしかったレシピや、おばあちゃんに教わったレシピなど、お気に入りばかりが記されています。

「子どもたちは、混ぜる係などの担当をいつもジャンケンで決めて、率先してキッチンに立つほどお菓子づくりが大好き。私は少し手伝ってあげるくらいです」

こうして今日も、家族のフィーカの時間が訪れます。身近にある素材でつくり、大好きな人たちとお気に入りの場所で味わうひとときは、ささやかながらもかけがえのないものなのかもしれません。忙しい毎日でも、ふと手を止めて、フィーカの時間を楽しんでみませんか?

*1 カルダモンを練り込んだ甘い生地のパンに、アーモンドペーストと生クリームを挟んだお菓子。

*2 サフランで黄色く色づけた甘いパン。





タブラ奏者のユザーンさんと、世界の食にまつわるあれこれを探訪する連載企画が始動。

第1回目となる今回は、インドのあまいお菓子！

第1回：ミタイ

インドのお菓子を食べるため西葛西へ行くのだ

東京・西葛西にミタイ(ヒンディー語でお菓子の意)の専門店ができるというニュースは、数年前からかなりの話題になっていた。ミタイの特徴といえば甘さだ。「世界一甘い」との呼び声も高いグラブジャムンを筆頭に、どれも強烈に甘い。はたして日本ではあの甘さが受け入れられるのだろうか、と心配していたのだが、どうやら大盛況らしい。いったいどんな人たちが訪れているのだろう。インド文化に携わる者として、これは一度様子を見に行かねばならない。

U-zhaan ユザーン

埼玉県川越市出身。北インドの打楽器、タブラの奏者。ザキール・フセイン、オニンド・チャタルジーという2人のタブラ奏者に師事する。音楽活動の他、ベンガル料理本の監修など多彩な活動を展開。



SHOP INFORMATION

トウキョウ ミタイワラ
東京都江戸川区西葛西6丁目8-5
03-6808-0777
11:30 - 22:00 (L.O. 21:30)



ショーケースには、常時40種類ほどのミタイが並ぶ。



ドーナツをシロップに浸した世界一甘いお菓子「グラブジャムン」。

ユザーン ショーケース大きいですね！ ここまで品揃えの店はインドにも少ないかも。

店 長 定番商品に加えて季節限定のものなど、常時40種類ほど並べています。

ユザーン お客様も続々と入ってきますね。どんな人が多いんでしょうか。

店 長 やはりインドの方が中心です。西葛西のある江戸川区には、約7,000人のインド人が住んでいます。

ユザーン そんなにいるんですか。そりやミタイ屋もはやるはずだな。インドの人たちって、みんな「おやつの時間」を大切にしていますもんね。午後1時半とかに昼



上：店内厨房でつくっていたインド版かりんとう「ジャレビ」。揚げたあとはオレンジ色のあまいシュガーシロップに浸す。

下：インドのおやつは、ラスマライ(中央)などの甘いものだけでなく、ゴルガッパ(左手前)や、ミントのソースがフレッシュなサモサチャート(右上)のような軽食も含む。

食を食べてから、夕方まで昼寝をする文化があるんですよ。昼寝から目覚めたらおやつタイムで、チャイや軽食を口に入れる。その後しばらく活動したあとに軽めの夕飯を食べて就寝、みたいな人が多いですよね。

店 長 インド滞在中はユザーンさんもそんな生活ですか？

ユザーン いや、僕は昼寝もしないし、甘いものも苦手なんです(笑)。インドのお菓子って世界一甘いと言われているグラブジャムンを筆頭に、どれもめちゃくちゃ甘いじゃないですか。

店 長 そうですね。でも、この店ではサモサなどの甘くない軽食もいろいろ用意していますよ。

ユザーン あ、ほんとだ。じゃあサモサチャート^{*1}が食べたいな。それにラスマライ^{*2}。ラスマライも甘いけど、風味がいいし好きなんです。あと、最近なぜか世界的にはやっているゴルガッパ^{*3}も注文しよう。全部ここでつくってるんですか？

店 長 はい、もちろんです。お味はいかがでしょう。

ユザーン どれも本場そのままの味じゃないですか。ていうか、このサモサチャートなんて人生で食べた中でいちばんかも！ ラスマライも甘さ控えめでうれしい。

*1 サモサ(スパイスで味つけしたポテトを小麦粉の生地で包み揚げたものをつぶして、ヨーグルトや甘辛いソースなどをかけた軽食)。

*2 自家製カッテージチーズを丸めてシロップでゆでたあと、カルダモンやサフランで風味づけしたミルクに浸したお菓子。

*3 小麦粉の生地を一口サイズの球形に揚げたお菓子。中が空洞になっているので穴を開けて酸味とスパイスがきいたソースをつけながら食べる。バニブリともいう。

手加減なしの甘さに脱帽！
サモサチャートはインドよりうかつた。
by ユザーン



たべる、
つなぐ、
はぐくむ

第1回：無印良品 港南台バーズ（神奈川）

無印良品は「地域社会とのつながり」を合言葉に、地域を活性化させる取り組みを進めています。この連載では、食を通じてコミュニティを育む各地の活動をレポートします。



規格外品を使用した『神奈川のミルフィユ 湘南ゴールド & チョコレートクリーム』は横浜の洋菓子店ガトード・ボワイヤージュが製造し、神奈川県内と一部の無印良品で地域限定販売される人気商品。



「おいしい」の先に、 たくさんの可能性があることを知ります。

神奈川県にある「無印良品 港南台バーズ」は、2021年にリニューアルオープンしました。以来、「たべるひとにおけるさまざま」育てるひとにおけるさまざま」を合言葉に、県内の生産者とのつながりを大切にしながら、食と農に関するさまざまな活動を行っています。

なかでも、「適地適作、持続可能な環境づくり」をモットーに、みかんの名産地・小田原市で300年にわたり柑橘農家を営む「あきさわ園」とは、年間を通して取り組みを実施してきました。9代目の秋澤史隆さんは、アジア・アフリカ・南米各地をめぐり、農業を中心自立した経済圏や、まちづくりを学んだ経験を持っています。

「貧困地域を多く見てきたからこそ、食がある豊かさを伝えたい。私たちの平和な暮らしは農業が支えています。人間誰しもが食べて、生きているんですから。他人任せにせず、農業を自分ごとにほし！」

そう話す秋澤さんが体現する農園・里山のあり方を、無印良品が窓口となってお客様に直接伝える場を企画していま



(写真・左)秋澤さんのお父さんは今も現役。早くに渡米し、当時日本に出回っていなかったクイwiなどを導入し、みかん専業から多角化へと舵を切った。(中央)あきさわ園の名物・湘南ゴールド。(右)あきさわ園から海までの景色。晴れた日は遠くに房総半島が望める。

訪れた場所と人：あきさわ園 秋澤史隆さん

300年以上続く適地適作の栽培と、土蔵熟成みかんの生産も手がける。持続可能な暮らしと里山づくりを自ら実践する教育者としての顔も。

す。実施されるイベントやワークショップのテーマは、じつに多彩。みかんや湘南ゴールドの収穫をはじめ、玉ねぎの栽培、竹と土を使った伝統工法によるみかん蔵の改修、たけのこ収穫、竹を使った門松づくりなど、四季折々の里山の暮らしを体験できます。

「東京からたった80分の距離に、これだけ多様な里山があるというポテンシャルに、一人でも多くの人に気づいてほしいですね」(秋澤さん)

無印良品と地域の製菓店、そして生産者による限定商品『神奈川のミルフィユ』シリーズ第7弾では、あきさわ園の規格

外品の湘南ゴールドを加工した新フレーバーも誕生しました。その仕掛け人の一人である「無印良品 港南台バーズ」のスタッフ・相良は言います。

「地元の農家さんと知り合いになる恩恵はたくさんあります。安全な食材を手に入れて、食べて終わりではなく、その先の暮らしを一緒につくる当事者にもなれることを知ってほしい。一つひとつのインパクトは小さいかもしれません、続けることで生産者さんとの距離が近づきます。なによりうれしいのは、気持ちがつながったあとに食べるあきさわ園のフルーツが、よりいっそうおいしく感じられることなんです」

「あきさわ園で里山の1年を知る」多彩な体験＆ワークショップ（これまでの実施例）

農作物のみならずスギ・ヒノキ、竹、湧き水、虫や動物などが共生し、すべてがつながる。
衣食住が揃った里山の1年を、あきさわ園と無印良品を会場にした体験やワークショップを通じ、学びます。



みかんの収穫体験から伝統工法によるみかん蔵の改修、玉ねぎ栽培、梅酒づくり、竹の新月伐採、正月の門松づくりまで。あきさわ園と無印良品を会場に1年を通じてワークショップが実施される。

わたしの部屋に住んでいる、幽霊・推定年齢六十代のミツバさんの落ち着きが、急になくなつた。季節がいけないのよね。ミツバさんは言う。春は、幽霊にはつらい時期なのよ。

何がつらいの？ 聞いても、ミツバさんは教えてくれない。落ち着かない時は、お腹がすいてることが多いから、おやつ、食べましょう。提案してみた。おやつって、苦手。ミツバさんはため息をついた。幽霊は、みんなそうなの？

聞いたら、首を横にふった。個人的に、苦手。甘いものより、お酒やしようアテが好きで。

週末に、ミツバさんのために「アテ」を買ってみた。味つけ海苔。塩辛。ちくわ。かんぴょう巻き。自分のためには、生ハムとポテトチップスと小ぶりのバウムクーヘン。ミツバさん用に買ったアテにはほとんど手つけず――なんか昭和後半っぽい、だそうだ――明太チーズ味ポテトチップスと生ハムばかりミツバさんは食べ、れいの

「伝手」で手に入れたという極上の赤ワインを、ごくごく飲んだ。わたしも一杯お相伴したら、ものすごくおいしくて、少しくやしかつた。

甘いものは苦手、と言っていたのに、ミツバさんはバウムクーヘンを食べた。外側から年輪をはがしてゆくような、へんな食べかただった。

翌日、ミツバさんは落ち着きを取り戻していた。幽霊にはあの木の年輪みたいな甘いやつ、効くのかも。つぶやいている。わたしは、海苔と塩辛とちくわとかんぴょう巻きで朝食にした。ミツバさんは残ったバウムクーヘン(はがしたので直径が小さくなっている)を、ほわほわした顔で、満足そうに「はがし食べ」していた。昭和後半の味、ぜんぜん悪くないです。ミツバさんにそう言うと、それはようございました、と、勝ち誇ったように返してきましたので、また少し、くやしくなつた。

おいしい小説

絵：西山 寛紀



文

川上 弘美
かわかみ ひろみ

1958年、東京都生まれ。1994年『神様』でバスカル短篇文学新人賞を受賞。1996年『蛇を踏む』で芥川賞、1999年『神様』でドゥマゴ文学賞、紫式部文学賞、2000年『溺る』で伊藤整文学賞、女流文学賞、2001年『センセイの艶』で谷崎潤一郎賞、2007年『真鶴』で芸術選奨文部科学大臣賞、2015年『水声』で読売文学賞、2016年『大きな鳥にさわられないよう』で泉鏡花文学賞を受賞。

たけのこをゆでる日
春の訪れを想う



待つとか、並ぶということがどうにも苦手できらいなのだけれど、たけのこの下ゆでだけは別だ。ゆで上がりを待つ間、「煮るか、揚げるか……。今年はどう料理しよう」とあれこれ考えるのが楽しい。私はほんのりえぐみを残してゆで上げたい。その塩梅がうまくいか、ちょっと心配になりつつ味見するそのときが待ち遠しい。たけのこをゆでる日に、「春が来たな」と思う。

#春はたけのこ

取材で知った京都の青果店さんに頼んで、毎年、よりぬきのたけのこを送ってもらっている。鮮度は折り紙つきだ。ぬかや唐辛子も要らず、ただゆがくだけで下処理が済んでしまう。さあ、どう料理してくれようか。あっさり煮るもよし、山椒をきかせて照り焼きにするもよし。そんな定番の食べ方もいいけれど、ちょっと変わった使い方もしたくなる。同じく春の旬、釜揚げの桜エビが手に入ったので合わせてみたり、手を動かしていたらなんとなくペペロンチーノ風に仕上がった。どちらも加熱済み、フライパンでサッと合わせれば完成の気安さもいい。このひと皿は実にアテになる味なので、お酒好きならビールか白ワインをキンキンに冷やしておくのをお忘れなく。あるいは芋焼酎のソーダ割り、なんてのも合ったりする。たけのこと桜エビの組み合わせ、たけのこを薄切りにして桜エビ、刻んだねぎと一緒にチヂミにしてもうまかった。つけダレは酢醤油に、おろしにんにくとショウガ少々を加えてつくるといい。

さて、今年のたけのこはどんなインスピレーションを与えてくれるだろうか。鍋の横でまたゆっくり、考えよう。



写真・文・レシピ

白央 篤司 はくおう あつし

フードライター、コラムニスト。「暮らしと食」をテーマに朝日新聞社のwithnewsやCREA WEBなどでコラムを連載中。近著に『はじめての胃もたれ 食とコロムの更新記』(太田出版)がある。

春の旬素材：たけのこ
なるべく早くゆでるとよい。
えぐみのものとなる成分はひどく、若芽が大切な野菜で、
竹の地下茎から出てくる若芽。鮮度がで、
なるべく早くゆでるとよい。



たけのこと桜エビのペペロンチーノ風

【材料(1人分)】	たけのこ(水煮)	140g
	桜エビ(釜ゆで)	40g
	にんにく(粗みじん切り)	1片
	オリーブ油	適量
	白ワイン	大さじ1
	塩	ひとつまみ
	唐辛子(小口切り)・胡椒	各適量

- 【つくり方】
 - ① たけのこは3~4cm大に切る。
 - ② フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて中火にかけ、にんにくを加える。香りが立ったら①を加え、触らずに1分ほど焼きつける。
 - ③ 桜エビ、白ワイン、塩、唐辛子を加えてかるく炒める。器に盛り、胡椒とオリーブ油を振る。

表紙作品情報：

『おかしな跳び箱』 2023年

無印良品「不揃い バナバウム」

©Tatsuya Tanaka

作家プロフィール

田中 達也 たなか たつや：ミニチュア写真家・見立て作家。
1981年熊本生まれ。2019年より、無印良品の商品を独自の自由
な見立てで表現した「small MUJI展 -日用品のたのしみ方-」を
国内外で巡回開催している。

<https://miniature-calendar.com/>

無印良品

発行元：株式会社良品計画 〒112-0004 東京都文京区後楽2丁目5番1号住友不動産飯田橋ファーストビル

2025年4月発行

○掲載商品の仕様・価格・発売時期・デザイン等は予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。○印刷の都合上、実物と多少色・仕様が異なる場合がございます。○店舗によって品揃えが異なることがあります。また、数量に限りのある商品もございますので、品切れの場合はご容赦ください。○サイズなどは多少の個体差がございます。ご了承ください。○掲載商品の表示価格には消費税が含まれております。○各記事は当社から各氏に依頼をし、頂いたコメントを編集して掲載しております。○表紙の作品は食品サンプルを使用しております。

