

# flamme

フランメ

ワンダフルいわてライブ情報紙 「flamme」はドイツ語で「ほのお」を表します。  
盛岡ガス株式会社 ホームページ <http://www.morioka-gas.co.jp>

第 19 号



## 城下町以前の盛岡

暑さも一息、そろそろ街歩きが楽しくなる季節です。今回はそんな夏の終わりに、自称「マチの散歩ニスト」、文化地層研究会の真山重博さんのご案内で、城下町盛岡の東に広がる丘陵地のふもとの古道と、点在する寺や神社を散策します。

「盛岡の歴史をひもとくと、南部氏によって盛岡が城下町として整備されたのは約400年前。それ以前は、平泉の奥州藤原氏滅亡以降、鎌倉幕府が派遣した数多くのいわゆる地方豪族によって北東北の地は治められていました。盛岡でも中野氏、福士氏といった豪族が自然の地形を活かした小高い場所に館を作っていたんです。



■十六羅漢の鎮座する「羅漢公園」。盛岡クイズの定番「羅漢公園に石仏は何体ありますか？」答えは21体です。

## 盛岡祈りの古道めぐり

盛岡 Morioka  
シアワセ  
歳事記

中野氏の館は今の八幡宮のそばの松尾神社のあたり、そして福士氏の館のあったのが、現在盛岡城跡となっている場所なんです。」  
その頃、この地域は「不来方」と呼ばれ、後の奥羽街道の元となる古道が通っている場所でもありました。「そう、不来方というのは、盛岡という名前が付く前の古い名前ということになります。市街地の東側に、街をぐるりと囲むように小高い丘陵地がありますね。バイクができて無くなったところもあるけれど、八幡宮の裏山から山王、天満宮、妙泉寺山、更には愛宕山、そして北山と続きます。」  
そしてそのふもとは古い道があり、藩政時代を経て現在まで続く寺や神社がいくつもあ

## 殿様の通った山見の道

出発地点は、大きな石仏、十六羅漢と五智如来の鎮座する羅漢公園。ここは、宗龍寺という江戸時代に何度も繰り返された大飢饉の餓死者を供養するために建てられた寺の跡です。今も公園で遊ぶ子どもたちを21体の石仏が見守っています。

隣が松尾神社。「藩政時代以前に九戸政実の弟中野氏の館があったところです。春の桜が見事なところですよ。実はこの辺りに面白いものが残っているんですよ。」真山さんが案内してくれたのは、住宅街の中にくねくねと続く小径。「桜川の跡です。今はほとんど蓋をされてしまっていますが、かつては八幡宮前で、身を清めるのにも使った小川なんです。」

桜川跡を辿ると八幡宮の交差点に出ます。「これから山王に上って行きますが、その前に……」え、こんなところにお寺？国道106号から少し入ったところにあったのは遠光寺です。寺の入口付近には、明治期に江戸城から社を移したと伝わる古いお堂があります。うっそうとした木々に囲まれ、国道沿いとは思えない静けさ。

さて、いよいよ山王へ。「この辺りに山王神社があったようです。四代藩主南部行信公の頃には、今の市営球場辺りに上屋敷、住吉神社の辺りに下屋敷という二つの別荘があり、十二軒茶屋と呼ばれる休み処もありましたから、殿様

■住宅地に埋もれた「桜川」跡







盛岡天満宮からの眺め



八雲神社の鳥居



住吉神社の大ケヤキと真山さん



山王の道 住宅街のそばにこんな道が!



山王の坂 殿様はかごで登ったのでしょうか。



盛岡天満宮の狛犬

「さあ、天満宮までもう一息ですよ。」真山さんに促されて、道を進むと盛岡天満宮の少し上の道に出ます。階段を上り久しぶりに訪れた盛岡天満宮で私たちを待ってい

さて、住吉神社の巨木に圧倒された後、八雲神社に向かいます。途中、藤原養蜂所の入口や古い井戸の跡を見つけました。八雲境内は少し荒れていますが、色あせた扁額に歴史を感じます。

### 啄木の愛した詩作の森

山王から住吉神社までの道は、これはある意味「ケモノ道」。人が踏みしめた跡を辿るような道が続きます。「こういう道を探すのも、散歩の楽しみなんです。ただしくれぐれも個人宅の敷地を通ったりはしないでください。」と真山さん。

松尾町から加賀野までの道。車なら5分もあれば通過してしまいうような道ですが、その少し山ふところに入ったあたりに、古道の痕跡がありました。迷いながら、休みながら、ぜひこの古道とそこにある多くの寺社を訪れてみてください。盛岡のもう一つの良さを発見できるかもしれませんよ。

本日の最終地点、背後に妙泉山という深い緑を抱く大日如来さんに到着。まさに森に守られ、その裾野に人々が住み着いたということが分かりますね。

も山王神社にお参りついでに、そこに通っていたようです。」  
盛岡では、春に山の木々が芽吹き始める頃の山の様子、里の風景を楽しむ花見ならぬ「山見」の風習が近年まであったのだそうです。殿様もこの山王で城下の町のかまどの煙を見ながら、山見を楽しんだのかもしれない。景色がいいですね。

たのは、あの狛犬! 何度見てもユニークです。「啄木はこの周辺をよく散歩して作品を作ったようですね。静かだということだけでなく、歴史あるいくつかの社を巡ることができること、そして盛岡が一望できるというロケーションが重要だったのじゃないでしょうか。」なるほど、これだけ町なかに近い高い場所から町を見下ろすことができているのは、当時はこの場所だけだったかもしれませんね。

## 盛岡ガスからのお知らせです

### 第4回 ウィズガス せんごくおやこ 全国親子クッキングコンテスト

- 今年も「親子クッキングコンテスト」が開催されます。岩手県大会は11月13日。参加賞として、**応募先着30チームに「岩手産ひとめぼれ10kg」を進呈。**上記以外の応募者の中から30チームに「図書カード2千円」を進呈。岩手県大会を勝ち抜いたチームは、12月19日に仙台市で開催される東北大会に出場することができます。ふるってご応募ください!
  - 岩手県大会 応募締切** 2010年9月30日(木) 当日消印有効
  - 募集テーマ** わが家のおいしいごはん ~家族と一緒に作るう、うちの自慢メニュー~
  - 参加資格** 岩手県在住の親(保護者)と子(小学1~6年生)の2名1チーム ※プロ・アマ、性別、国籍は問いません。
  - 応募先** 〒020-0066 盛岡市上田2-19-56 盛岡ガス株式会社 営業部営業課 電話:019-653-1241
- \*応募用紙は盛岡ガス窓口にあります。または盛岡ガスのホームページからもダウンロードできます。



### 読者のおたより

読者のみなさまから、うれしいお便りをたくさんいただいています。

- 石割桜を火災から守り、復活に向けて努力された植木職人さんのお話、とても感動しました。買って来ていた鉢植えの世話を後回しにしていたのですが、このエピソードに元気づけられて、がんばりました。(51歳・会社員)
- 親子クッキングの「ベジパスタ」作ってみました。本当に食感がいいですね!野菜もたくさんとれていいです。(34歳・主婦)
- マンション住まいですが、浴室乾燥機が気に入っています!洋服が干したまま、きれいに乾くのでアイロン要らずで助かっています!(45歳・主婦)

■ガス安全点検にお伺いします。  
ガスをより安全に、安心してお使いいただくために、盛岡ガスでは盛岡ガスサービスに委託して、定期的にお客さまのガス設備、ガス器具等の検査にお伺いしています。検査作業は15分程度ですので、ご協力をお願いします。  
\*この検査で料金をいただくことはありません。

●平成22年9月からの検査地区  
盛岡ガスのホームページをご覧ください。盛岡ガスサービスまでお問い合わせください。  
盛岡ガスホームページ: <http://www.morioka-gas.co.jp>  
盛岡ガスサービス株式会社: 019-621-7701  
営業時間: 月~金 8時半~17時



# 野菜ソムリエの 楽しい親子クッキング

1

今回は、盛岡市材木町の亀谷美穂さん、悠里ちゃん(小4)、優希ちゃん(幼稚園年長)のお家でクッキング。「今日は夏野菜をいっぱい使った、夏バテ回復メニューよ。」と小原先生。まず、お買い物です。「ナスはヘタがとげとげのものが新鮮、パプリカはおしりが4つに分かれているものがおすすめよ。」



2

優希ちゃんも野菜カットに挑戦!「包丁は親指と人差し指で刃の根元を持って、ほかの指を添えましょ。」ナスのへたはぎりぎりのところでカット。「そうやって持つと力がうまく入るのね。」と悠里ちゃん。二人で新鮮な野菜をどんどん切っていきます。



3

「わ?、真っ黒!」「パプリカはこれくらい焦がさないとうまく皮がむけないのよ。ナスは箸ではさんでやわらかくなっていたらOK。」「ガスグリルって便利ですね。」トマトは湯むきに。「ワタシもやりた〜い!」と優希ちゃん。野菜を混ぜ、調味料で味を整えます。



4

次はミラノ風カツレツ。豚肉を広げて材料を包みます。「中身が出ないように、お肉の周りをしっかり押さえてね。」衣を付けて揚げます。溶かした小麦粉を使うのは、卵よりパン粉が付かないから油っぽくならないし、カロリーも控えめになるからよ。「なるほど!勉強になりますね。」と美穂さん。



シニア野菜ソムリエ

おほらかおる  
小原 薫さん

1998年 アトリエ Afternoon Tea をオープン。  
2006年 「手づくり村」にて産直マルシェを企画・運営。  
2007年 IBC ラジオ「やさいのきもち」に出演開始。  
2008年 ベジタブル&フルーツマイスター取得  
2008年 V&F COOKING SALON ライセンス取得  
2009年 シニア野菜ソムリエ取得

■「アトリエ Afternoon Tea」  
019-654-6255

http://www.recipe.jp/sweets/  
\*数々ソムリエ小原さんの本とCDが出ています。  
お問合わせは上記まで。

5

最後にスパゲッティを茹でます。「塩はお湯が沸騰してから入れます。水のうちに入れると、お湯が沸きにくくなるのよ。」茹で上がったスパゲッティを氷水で冷やし、野菜をかけたら出来上がり!「うわ!レストランみたいね。」「ほんと!おいしそう!」



6

さあ!食べてみましょう。「まあ、このカツレツおいしいわ。枝豆の食感がいいですね。」「二人がきれいに包んでくれたおかげね。」「小麦粉をはいたりして、楽しかった!」スパゲッティもトマトの自然な甘みと酸味がとてもいいお味。今日の親子クッキングも大成功!パパにも作ってあげてね。



●本コーナーにご登場いただけるお宅を募集中です。詳しくは盛岡ガスまでお問い合わせください。

## クッキングレシピー

### 夏の終わりの冷製パスタ

- 材料(4人分)  
スパゲッティ 200g  
トマト 2個  
パプリカ 赤・黄各1個  
ナス 2本  
オリーブオイル 大さじ2  
こしょう 適量
- 作り方  
①パプリカは縦半分に切り、ヘタと種を取り、ガタギリで10分程焼く。  
②皮が真っ黒になったら、水にさらして薄皮をむき、千切りにする。  
③ナスはヘタをとリアルミホイルでくるみ、ガスグリルで20分程焼き、縦に細く裂く。  
④トマトは皮に十字に切り込みを入れ、熱湯で5分程ゆでて茹で水に取る。  
⑤皮を剥き、横半分に切って大きな種を取ったら、ざく切りにしてボールに入れ、指で適当につぶす。  
⑥①に、②③とパセリのみじん切り、オリーブオイル大さじ2、塩小さじ2、こしょうを少々入れよく混ぜる。  
⑦⑥に、時間通り茹で、氷水で冷やしたスパゲッティを入れ混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

### 枝豆とチーズ入り ミラノ風カツレツ

●材料(4人分)  
豚肉薄切り 16枚  
パセリのみじん切り・パン粉 各大さじ3  
とろけるスライスチーズ 4枚  
小麦粉・オリーブオイル 適量  
塩・こしょう 適量

●作り方  
①豚肉に小麦粉を振り、もう一枚豚肉をのせ張り合わせる。  
②塩・こしょうをし、半分に切ったとろけるスライスチーズを真ん中にのせる。  
③枝豆を5粒ほど半分に肉をたたんで、周りを手で押さえてくっつける。  
④小麦粉、水を同量で溶き、③につけて、パセリ入りのパン粉をつけて、オリーブオイルを敷いたフライパンで両面を狐色に焼く。

レシピー by 小原 薫



## 楽しい街の探偵団

### イケメン社長の メルヘンなお弁当屋さん



中ノ橋通にあるお弁当屋さん「本家かまどや中ノ橋店」。表から見ると普通のお弁当屋さんですが、中に入るとちょっとびっくりです。店の壁面を飾るのは、かわいらしいクマさんやサギさんなど、森の動物たちを中心としたたくさんさんのミニチュアのお人形。まさにメルヘンの世界!店員さんに聞いたところ「社長の趣味」のこと。それでは畑中社長さん、お話を伺いしてもいいですか?「ええ、どうぞ。」と現れたのはスマートな男性の社長さん。女性社長を想像していたので、そのギャップにまたびっくり!

「10年以上前から集め始めて、初めは自宅に飾っていたんですが、お弁当ができるのを待つ間に眺めてもらえればと、店に専用のディスプレイ棚を作ったんです。」いいアイデアですね!

本家に社長さんの趣味なんですか?「ええ、クマはかわいいから特に好きですね。ピンテージもののぬいぐるみも持っていますよ。」結構モノを集めるのがお好き、とか?「いや、これだけですわ。でも買ったとなったらシリーズを一気に大人買いしちゃいます。」でしよつねえ。「まあ、小学生の孫に、このコレクションは将来きみにあげるよ、って言っているんですけどね。」え!?小学生の孫?社長さん一体おいくつなんですか?「本日は最大のびっくりでした!」



# 炎のフロア間へ エンジョイ・クッキング

本格フレンチをランチで気軽に  
Bon courage ボン・クラージュ

柳の街路橋が並んでいたかつての「柳新道」、今は大通と菜園の賑わいを結ぶ注目のエリアに昨年の11月にオープンした「ボン・クラージュ」。本格フレンチのアラカルトとこだわりのワイン・セレクトで評判です。その「ボン・クラージュ」、実はランチも素晴らしいという噂を聞いて、さっそくおじゃましました。

落ち着いた店内では、各年代のお客さまが楽しんでに語りながらお食事中。ランチメニューは「フレンチ丼」。え、一種類ですか？「名前は一つなんです、肉または魚のメインに、ソース、飲み物、デザートを組み合わせて、お客さまのお好みのディッシュを作れるんですよ。」とオーナーでソムリエの佐藤崇さん。日替わりのメイン料理、この日は「牛肉のピカタ」または「イカのバジルソテー」です。ソースは「マデイラソース」「チーズ&トマトソース」「夏野菜のクリームソース」の三種、これに4種類の洋風お惣菜と五穀ごはん、パン、サラダ、スープの日は冷製コーンスープが付いてワンセット。豪華ですね。「フレンチはちよっとボリュームがあってもいいでしょう。ゆったりと楽しんでいただきたいんです。」



●若いシェフの上田さん。オーナーの心意気を形にする炎のプロ！

では、さっそくいただきます！イカのバジルソテーには真つ赤な酸味の効いたトマトソース。イカの旨味を引き立てていますね。今日のお惣菜は夏野菜のマリネとレバームース、白インゲンの煮込み、豚肉のリエット。トーストしたライ麦パンには、レバームースや少し塩気のあるリエットが合いますね。マリネも野菜の食感が生きています。そして五穀ごはんには、バジルソテーのソースを絡めて、う〜ん、絶妙！ランチでこんなに手の込んだ本格的な料理が手軽に食べられるのは本当に嬉しいですね。「ランチの食材も、夜のメニューと全く同じものを使っています。確かに、おいしさの中に、生真面目なこだわりが感じられます。夜のメニューも気になってきました！「五穀ごはんだけはランチのみの食材です。うちのトレードマークをデザインしてくれた友人が丹精こめて作っている精米したてのお米なんです。」雑穀それぞれの食感が楽しくておいしい！ごはんというより、密度の濃いサラダの感覚。岩手らしい食材とも言えますね。「地元食材にはとても注目しています。いいものがいっぱいありますからね。」



●左「イカのバジルソテー×トマトチーズソース」右「牛肉のピカタ×夏野菜のクリームソース」4種の総菜とサラダ、パン、ごはんがちょっと深めの皿に盛り合わせて「フレンチ丼」  
●デザート3種  
左から時計回りに「ガトーショコラ」「クレームブリュレ」「アップルパイ」  
焼きたてのアップルパイに感激！夜は550円のデザートがランチセットなら200円！



## 家でできるプロの味！ 自家製ツナのニース風サラダ



シェフの上田さんに教えていただきました。

●材料  
自家製ツナ：マグロの柵 500g / 塩大さじ 1.5 / ローリエ 1・タイム 2・ローズマリー 1 (1~2種でもOK) / サラダ油  
サラダ：サニーレタス適量 / ボイルぽてと 1/2 / アンチョビ 1~2枚 / サヤインゲン 3~4本 / トマト 1/2 / ケッパー 少々  
ドレッシング：マスタード大さじ 1/2 / ハチミツ大さじ 1/2 / ワインビネガー大さじ 4 / パルサミコ大さじ 2 / 白ワイン 小さじ 1 / オリーブ油 200cc / 塩小さじ 1 / こしょう 少々

●作り方  
①マグロにまんべんなく塩をふり1時間位冷蔵庫に入れる。  
②水で塩を洗い落とし、キッチンペーパーで拭き取る。  
③鍋にマグロが浸るくらいのサラダ油と香草を入れ、80℃になったらごく弱火にして80℃をキープし、アクを取りながら1時間20分煮る。  
④油に入れたまま常温で冷まし、容器に移して冷蔵庫で保存。  
⑤ドレッシングの材料をよく混ぜる。  
⑥野菜とツナをカットし盛りつけたら、ドレッシングをかけて出来上がり！

\*「自家製ツナ」プロのコツ！  
マグロは安いものでOK！1時間以上煮ることでツナが柔らかくなります。冷蔵庫で1~2日置くと、更においしく！

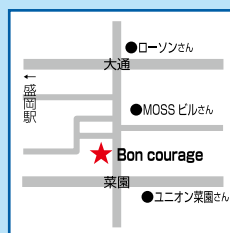
お肉のプレートは、焼き目のきれいなミニステーキに、夏野菜のソースがたっぷり。彩りもきれいです。なんだか軽々とお酒が飲みたくなってきましたね。ランチをおいしく楽しんでいただくために、ちよい飲みサイズのお酒を用意していますよ。シャンパンもありますので、お時間のある時にはぜひ試してみてください。シャンパンは500円で楽しめるのもランチならでは！

市内の飲食店のほか、フランスにも渡ってワインと料理の勉強をしてきたという佐藤さん。めざす「本格フレンチのピストロ」を見据えて、手抜きのないランチを提供し、「おいしいものを楽しく食べてもらいたいだけ」と言い切る姿勢は決意と自信が感じられます。その心意気と本音においしいお料理に、心もお腹も幸せな昼下がりでした。

■プレゼント  
ここでご紹介した「Bon courage」さんのお食事券(2000円分)を5名の方に差し上げます。  
ご希望の方は、住所・氏名・年齢と盛岡ガス通信「フランメ」の感想をご記入の上、下記「盛岡ガス株式会社 フランメ編集部」あてにハガキまたはファックスでご応募ください。盛岡ガスに対するご意見、ご要望、ガスに関するエピソードもお待ちしております。  
●応募締切：平成22年9月30日(木)  
●抽選・当選発表：応募締切後、厳正な抽選の上当選者を選定し、発送をもって発表に代えさせていただきます。  
※お客さまからいただいた「ガスに関するエピソード」は次回のフランメで紹介する場合があります。お預かりした個人情報につきましてはプレゼントの発送にのみ使用いたします。

## flamme フランメ 第19号 盛岡ガス通信

平成22年9月1日発行  
発行 盛岡ガス株式会社 フランメ編集部  
〒020-0066 盛岡市上田2-19-56  
TEL: 019-653-1241 (代表)  
FAX: 019-653-3335  
次回発行予定は来年1月です。お楽しみに。



Bon courage  
ボン・クラージュ  
盛岡市開運橋通1-41

■電話：019-681-3434  
■営業時間：11:30 ~ 13:30 ラストオーダー  
／ 17:30 ~ 23:30 ラストオーダー  
■定休日：月曜  
■ランチメニュー  
フレンチ丼 (肉 or 魚) 900円 メインと付け合せは日替わり  
コーヒー付き 1100円  
コーヒー・デザート付きは 1300円  
シャンパン 500円 / グラスワイン 200円 ~ 500円



●オーナーの崇(たかし)さんと奥さまの晶(ひかり)さん。とても素敵なお夫婦です。