

flamme

フランメ

ワンダフルいわてライフ情報紙「flamme」はドイツ語で「ほのお」を表します。

発行 盛岡ガス株式会社 <https://www.morioka-gas.co.jp/>
盛岡ガス燃料株式会社 <https://www.morigasnen.co.jp/>

第 58 号

盛岡 Morioka
シアワセ
歳事記

自然との触れ合いを求めて 「盛岡市外山森林公園」へ



私たちが
行ってきました!



盛岡市の藪川地区にある「外山森林公園」は、豊かな自然の中にあるふれあいと体験の森林公園。学校や子ども会の野外活動などに活用されているイメージがあるかもしれないが、実は「世代問わず楽しめる自然体験スポット」なんです。そんな外山森林公園の魅力をも、フランメの編集チームが体験してきました。

広大な森に魅力がいっぱい
自然体験活動の定番スポット

盛岡市街から車でおよそ40分。外山ダムの南側に面し、ワカサギ釣りで知られる岩洞湖にもほど近い「盛岡市外山森林公園（以下、森林公園）」。総面積91ヘクタール（東京ドームおよそ19個分）の広大な森の中に、散策路、キャンプ場、屋根付きのバーベキューサイト、木製アスレチックなどが整備され、「自然観察会」「原木きのこ植菌体験」「クラフト体験」などのアクティビティも充実。4月下旬から11月中旬の開園期間中、四季折々の自然に触れ合い、満喫できます。

昭和40年（1965）に盛岡市が用地を取得して以降、18回にわたる市民植樹祭を行うなど「市民手づくりの自然公園」として整備が進められてきたのが始まり。その後管理棟やキャンプ場などの設備も順次整えられ、平成3年（1991）6月、現在の「盛岡市外山森林公園」として開園しました。

学校や子ども会の野外活動、ファミリーやグループでのキャンプやバーベキュー、森林浴など、幅広い世代が自然との触れ合いを楽しめる森林公園。その魅力の一部を紹介します。

盛岡市 外山森林公園散策マップ

見所 つり橋まで…約45分（帰り約60分）
外山展望台まで…約7分
※時間は管理棟からの目安です。



魅力その1
自分の体力や気分に合わせて
自然散策を楽しめる

森林公園には、その広大な森の中に、全長およそ5.7キロメートルの林間歩道が整備されています。夏の新緑、秋の紅葉はもちろん、春はカタクリやニリンソウ、初夏にはエゾアジサイなど、四季折々の景色と植物を観察しながら散策を楽しむことができます。

見晴らしのいい展望地や展望台が公園内に点在し、その日の気分や体力に合わせて目的地を設定できるのも魅力。例えば「軽めの散策」なら、管理棟から一番近い「外山展望台」がおすすめ。ドイツトウヒなどの針葉樹の森を歩いて7分ほどで到着。展望台の上からの外山ダムの眺望を堪能できます。

「しっかりと散策を楽しみたい」という健脚派は、公園の南端にある「天影の滝」を目指してみてもいい。行きは45分、帰りは60分が目安。広葉樹の森を歩き、外山川に架かるつり橋を渡ったとどろく滝は、圧巻の美しさ。達成感がありますよ。

魅力その2
惜しまれながら今季で営業終了
名物「外山そば」

北上山地に位置する外山地域は、その冷涼な気候を活かしたそばの栽培が盛ん。管理棟には食事処「外山そば」が併設されていて、地元産のそばを使った手打ちそばを味わえます。

外山地域で収穫されたそばの実を、森林公園内にある石臼で挽き、地元的女性たちが受け継がれた技で丁寧にそば打ち。茹でた後、外山の冷たい水でキュッと締めて提供されます。秋には、季節限定の「きのこそば」が登場。残念ながら今季で営業終了とのこと。風味豊かで素朴な美味しさ、味わうなら今のうちです。



右上から時計回りに「ざるそば」750円、「外山わらびそば」900円、「栗ごもりそば」1,150円、「大根おろし椎茸そば」900円

魅力その3
自然がもつと好きになる
アクティビティが充実

森林公園では、自然の中でさまざまな「外遊び」を楽しめます。キャンプ場でのテント宿泊は7〜8月の2か月限定ですが、日帰りなら10時〜15時の間で利用が可能。バーベキューサイトは屋根付きで、天気に恵まれなかった日も安心。コンロ、鉄板、網、炭がセットになった「バーベキュー道具セット」や、調理器具も有料で貸し出しているので、道具がなくても気軽にデイキャンプやバーベキューを楽しめます。さらには「ピザ窯」「ドラム缶風呂(水着着用)」といったユニークな貸出用品も！特別な思い出を作れそうですね。

キャンプ場の近くには、子どもも大人も楽しめる本格的な木製のアスレチックがあったり、ちょっとした散策もできる池もあったりと、1日楽しめるスポットが点在しています。

クラフト体験に挑戦!

木の実や枝、葉っぱ、花などの自然素材を自由に組み合わせて、オブジェやリースを作る「クラフト体験」。事前申し込みをすれば一人からでも体験できます。

参加費/550円(60-90分)

※1週間前までに予約。10人以上の場合は準備の都合もあるので問い合わせを。

壁やドアなどに掛けるリース、机や棚の上に飾るオブジェなど、ベースになる素材を選びます。今回は全員ベースタイプを選択。



外山森林公園のスタッフが、公園や近郊の野山で採取した、30種類以上の自然素材。ここから好きなものを組み合わせます。

素材の大きさ、形、色などのバランスを考えながらデザインし、木工用ボンドやグルーガンで留めていきます。



完成!



個人向け、団体向けの体験プログラムも充実。個人や少人数向けには、一人からでも申し込み可能な「クラフト体験」がおすすめです。木の実や枝、花などのさまざまな自然素材を使ってリースやオブジェをつくるアクティビティで、世代や性別問わず楽しめます。

5名以上のグループなら、地図を手がかりに公園内を散策し、クイズを解きながらゴールを目指す「ウォークラリー」に挑戦するのはいかがでしょうか。年齢層、人数、時間など、希望に応じてフルオーダーで対応していただけます。

また、広い公園内にはきのこ園があり、原木や露地できのこを栽培。事前予約で見学ができます。春には「原木きのこ植菌体験」も開催しています。

さまざまなアクティビティで豊かな自然を満喫しながら、自然に親しみ、自然について知ることができる森林公園。暑さも和らぎ始めたこの季節、外遊びをしに出かけてみませんか。



〈施設データ〉
盛岡市外山森林公園管理事務所
盛岡市藪川字大の平31-1
019-681-5132
<https://www.f-morioka.jp/park/>

- 開館時期/4月29日～11月15日 (キャンプ宿泊可能期間は7月1日～8月31日)
- 営業時間/9時30分～16時(食堂は14時まで)
- 休園日/火曜日(食堂は月・火曜日)

キャンプ場利用料金の一例

●テントサイト(フリーサイト) ……	無料
●バーベキューサイト(炊事場) ……	無料
●貸出品	
テント(2～3人用) ……	300円
テント(4～5人用) ……	500円
バーベキュー道具セット ……	3,300円
鍋(小) ……	660円
ボール、ざる、まな板 各 ……	550円
ピザ窯 ……	3,300円(薪付き)
ドラム缶風呂 ……	3,300円(薪付き)

※表示はすべて税込価格。

K隊員(盛岡ガス)
もっと遠いところにあるイメージだったのですが、盛岡市街から意外と近かったので、また遊びに来たいです。おそば、すごく美味しかったので、次は別のメニューも食べてみたい(笑)。

N隊員(盛岡ガス)
釜石市出身ということもあり、こういう森林公園があることを初めて知りました。クラフト体験、美味しいおそば、散策やアスレチックなどの外遊び……。いろんな楽しみ方ができそうで、次は友達と遊びに来たいです。

編集チームの感想



Y隊員(盛岡ガス燃料)
今日のクラフト体験のようなものはしたことがなく、最初は「どうしたらいいのか」と戸惑いましたが、作り始めたらどんどん夢中になりました。世代性別問わず楽しめると思っています。

S隊員(盛岡ガス燃料)
自然の中でいろんな体験ができるのは楽しそう。体を動かすことが好きなので、特にアスレチックや散策などの外遊びに興味を持ちました。「天影の滝」を目指して歩いてみたいです。

外山森林公園「サポータークラブ」募集!

園内の環境整備やイベントなどのお手伝いをする「サポータークラブ」のメンバーを、毎年末に募集しています。活動内容は、きのこ園整備、園内の遊歩道の補修、木工教室の部品作りなど(過去実績)。安心・安全に利用できる「市民手づくりの自然公園づくり」をサポートしませんか? 詳しい内容や募集時期は、管理事務所までお問い合わせください。
●問い合わせ受付時間/9時～16時

楽しい街の探偵団

「外山節発祥の地」記念碑



昭和7年(1932)、外山でこの歌を聴いた音楽家・武田忠一郎が採譜し、昭和13年(1938)にレコードを発売。これが人気を呼び、全国的にも知られるようになり、現在その牧場はなくなり、林に囲まれるように碑が立っています。近くを通ったときは立ち寄って、当時に思いを馳せてみては。

岩手を代表する民謡のひとつで、令和3年(2021)「盛岡市指定無形民俗文化財」に指定された「外山節」。その発祥の地を示す記念碑が、外山森林公園から数キロメートル東に進んだ国道455号沿いにあります。
「外山節」が生まれたのは、外山にあった県営牧場が、宮内省の御料牧場となった明治24年(1891)頃。毎年の草刈り時に集められた出稼ぎの作業員たちが、草刈りをしながらそれぞれの故郷の歌を唄ううち、いろんな地域の節や歌詞が混ざり合い、独自の歌に変化していきました。酒宴の場では即興の掛け合いで唄ったり、若い男女が返歌を求める恋歌として唄われたりもしたそう。
昭和7年(1932)、外山でこの歌を聴いた音楽家・武田忠一郎が採譜し、昭和13年(1938)にレコードを発売。これが人気を呼び、全国的にも知られるようになり、現在その牧場はなくなり、林に囲まれるように碑が立っています。近くを通ったときは立ち寄って、当時に思いを馳せてみては。

炎のプロに聞く
エンジョイ・クッキング

牛たん炭火焼 仁 盛岡分店



盛岡市中ノ橋通りにある「牛たん炭火焼 仁 盛岡分店」は、本場・仙台の名店の味を受け継ぐ牛たん焼専門店。オーナーの米沢新之介さんは「最高の牛たんを味わえる店を、地元・盛岡につくりたい」という想いで仙台市内のいろんな店を食べ歩き、「一番美味しかった」という「牛たん炭火焼 仁」の本店で修行。8年前にこの店をオープンしました。

仙台の繁華街・国分町に店を構え、著名人も足繁く通うという「仁」の牛たん。その美味しさの理由には「4つのこだわり」があると、米沢さんは話します。

ひとつ目は「素材」。数多くのブランドから選定し、南オーストラリア産の新鮮な牛たんのみを仕入れています。次に「技法」。仕入れた牛たんの状態をしっかりと見極め、筋や脂の入り方を見ながら筋取りや切り分けなどを行います。また、メニューによって使う部分を変えているのもこだわりで、例えば「牛たん焼き」は柔らかい芯部分だけを使っているとのこと。3番目は「熟成」。切り分けた牛たん1枚1枚の大きさを厚みに合わせて下味を付け、短期熟成。新鮮な牛たんならではの歯応えと、熟成ならではのうま味を引き出します。そして最後は「焼き」。ベストな焼き加減を見逃さない職人の技はも



人気のおつまみメニュー (ディナータイムのみ)

【牛たん3枚ランチ】2,178円(平日限定)
火力の強い「岩手切炭」を使って焼いた牛たん3枚(6切)と、麦飯、テールスープ、漬物付き。ディナータイムは「牛たん定食」というメニュー名で、小鉢も付いて2,365円。麦飯は無料で大盛りにもできます。



No.1

【牛たんのタタキ】
1,078円(数量限定)
炭火焼きした牛たんを炭火で炙ったタタキは、おつまみメニューの人気ナンバーワン。さっぱりとしたタレでいただきます。



【牛たんとろろめしスープセット】968円
ごはんの上に、香ばしく柔らかい炭火焼きの牛たんをのせ、とろろをかけた丼。牛たんの絶妙な歯応えと、スルッと入るとろろめしと一緒に味わえます。夜は、テールスープのほかにミニサラダも付いて1,078円。



No.2

【たんすジボン酢】528円

牛たんのスジを柔らかく煮込み、ボン酢で仕上げた一品。



店内のカウンター席。左奥は、炭火で牛たんを焼いているところを目の前で見ることができます。ほか、小上がりの座敷に4人用テーブル2つと2人用テーブル1つ、奥には15名程度入る部屋もあります。

フライパンで手軽に! 「牛たんの美味しい焼き方」

家庭で
できる
プロの味!

今回は、スーパーなどで手に入る牛たんを、自宅で美味しくいただくコツを紹介。いつも「なんとなく」焼いていた牛たんが見違える美味しさに! フライパンを使って手軽にできます。ぜひ試してみてください!

●材料(2~3人前)

- ◎牛たん(厚切りのものがおすすめ)…200g程度
- ◎塩…2g程度(牛たんの1%)
- ◎胡椒・うま味調味料…お好みで
- ◎油(サラダ油など)…大さじ1程度

●作り方

<下準備(前日)>

- ①厚切りの場合には塩が入りやすいよう隠し包丁(切り込み)を入れる。
- ②牛たんに塩をふる。好みに胡椒・うま味調味料を加えてもOK。
- ③ひと晩冷蔵庫に寝かせ、なじませる。

<焼き方>

- ①焼く20分ほど前に、牛たんを冷蔵庫から出しておく。
- ②フライパンに油を入れ、強火にかける。
- ③薄く煙が出る程度まで温めたら、強火のまま、牛たんを重ならないように並べて焼く。牛たんの表面にツヤが出てきたら裏返すタイミング。焼き加減はミディアムレア(真ん中にほんのり赤みが残るぐらい)がおすすめ。
- ④お皿に盛り付けて完成。表面は香ばしく、中は肉のうま味がおすすです。

●プロのコツ

スーパーなどで手に入る牛たんは、専門店のものに比べ脂肪分が少ないものが多いので、多めの油で焼くことでそれを補います。また、強火で焼くことで、炭火と同じような火力を再現。表面は香ばしく、中は肉のうま味を逃さずジューシーに仕上がります。

もちろん、炭火を使うことで短い時間で中心まで火が入り、表面は香ばしく、中にうま味をたっぷり閉じ込めた牛たんが焼き上がり。使用している炭は、備長炭よりも火力が高い「岩手切炭」。これは、盛岡分店だけでなく、本店を含めた全ての店舗で使っているとのこと。

そんな「仁」の看板メニューは、「牛たん」とろろめしスープセット「牛たんカレースープセット」も人気。夜はメニューの種類がさらに幅広く、「たんシチュー」や「テールスープラーメン」なども提供。「牛たんのタタキ」などお酒に合うおつまみメニューも充実しています。また、主要なメニューはテイクアウトも可能で、自宅でも名店の味を楽しめます。

家族連れや女性一人でも来店しやすい雰囲気も魅力で、世代問わずリピーターを増やし続けている同店。満席になることも多いため、事前に予約するのがおすすめです。

《プレゼント》

ここでご紹介した「牛たん炭火焼 仁 盛岡分店」さんのお食事割引券(2000円分)を7名の方に差し上げます。

ご希望の方は、住所・氏名・年齢と情報紙「フランメ」の感想をご記入のうえ、下記「盛岡ガス株式会社内フランメ編集部」宛にハガキまたはファックスでご応募ください。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:2023年9月30日(土) ●抽選・当選発表:応募締切後、厳正な抽選のうえ当選者を決定し、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 第58号 盛岡ガス通信 2023年9月1日

発行 フランメ編集部(盛岡ガス株式会社内)

編集部:〒020-0066 盛岡市上田2-19-56(盛岡ガス)

TEL:019-653-1241(代表) FAX:019-653-3335

次回発行予定は2024年1月1日です。お楽しみに。

牛たん炭火焼 仁 盛岡分店

■盛岡市中ノ橋通1-12-10

■電話/019-601-5880

■営業時間/

ランチタイム11時~14時30分(14時ラストオーダー)、

ディナータイム17時~21時(20時30分ラストオーダー)

■定休日/月曜(祝日の場合は翌日)

※表示はすべて税込価格



「盛岡ガス」「盛岡ガス燃料」からのお知らせ

情報紙「フランメ」は、2社の共同発行になります

盛岡ガス株式会社発行の情報紙「フランメ」は、今号(第58号)から、

盛岡ガス(株)と盛岡ガス燃料(株)の共同発行になりました。

仲間が増え、より多くの人にお届けできるようになったフランメ。

編集部一同、さらに充実した紙面づくりに取り組んでいきます。今後ともよろしくお願いたします!

盛岡ガス株式会社

<https://www.morioka-gas.co.jp/>

1930年(昭和5)創立。環境に優しいクリーンエネルギー「天然ガス」を原料に、盛岡市と近郊都市のお客さま約5万戸に都市ガスを供給しています。



主な事業:都市ガスの供給販売

(供給エリア:盛岡市、滝沢市、矢巾町、紫波町)

ガス機器の販売/住宅等のリフォーム工事/料理教室など

盛岡ガス燃料株式会社

<https://www.morigasnen.co.jp/>

1960年(昭和35)設立。LPガス、ガソリン・灯油などの暮らしのエネルギーの供給、カーライフを支える商品・サービスの提供を通じて、地域の安心・安全で快適な生活をサポートしています。



10月21日(土)・22日(日)
大感謝展示会
開催

盛岡ガス燃料ご利用のお客さまへは、10月に改めてお知らせします。



主な事業:LPガスの供給販売

(供給エリア:盛岡市、滝沢市、八幡平市、雫石町、矢巾町、紫波町、花巻市、北上市、金ケ崎町、奥州市)

石油製品販売/ガス・石油機器販売/
住宅設備機器の販売/施工/ガソリンスタンド事業など

「工場見学」してみませんか?

盛岡ガス滝沢工場では、工場見学を受け付けています。「スイカタンク」をはじめ、ガス製造ラインや管理室など、普段は近くで見られない工場内の施設を見学してみませんか?

見学時間 **60分程度**(座学含む)

見学料金 **無料**

詳細・申し込みはこちらから!



読者のおたより

読者の皆さまから、うれしいおたよりをたくさんいただいています。

- 「エンジョイクッキング」の「家でできるプロの味」を見て、早速サラダ用にお豆腐ソースを作りました。ヘルシーでさっぱりしていて、これからの季節ますます重宝することと思います。(60代女性)
- 今や生活にかかせないガスを、江戸時代にガス灯で日本中に広め、近代日本の礎を築いたことは、盛岡出身の一人として非常に誇らしいです。(40代男性)
- いつも楽しみに拝見しています。ガス屋さんとは思えない賑やか&楽しいコラムです!(30代女性)
- 何気なく見ている盛岡城の石垣、「総石垣はとて珍しい」「石垣の博物館」と聞くと、見る目が変わってきますね。今度は見る目を変えて散策しようと思います。(60代男性)