



KESENNUMA  
PRIDE





豊かな海と山に抱かれた、気仙沼

このまちには、先人たちから受け継がれたスピリットがあります。

リアスの海と緑豊かな山や川の恵みを享受していること

命の源である自然を大切に守ること

地域ならではの食文化と生活を育むこと

新しいものを受け入れ、多様性を尊重すること

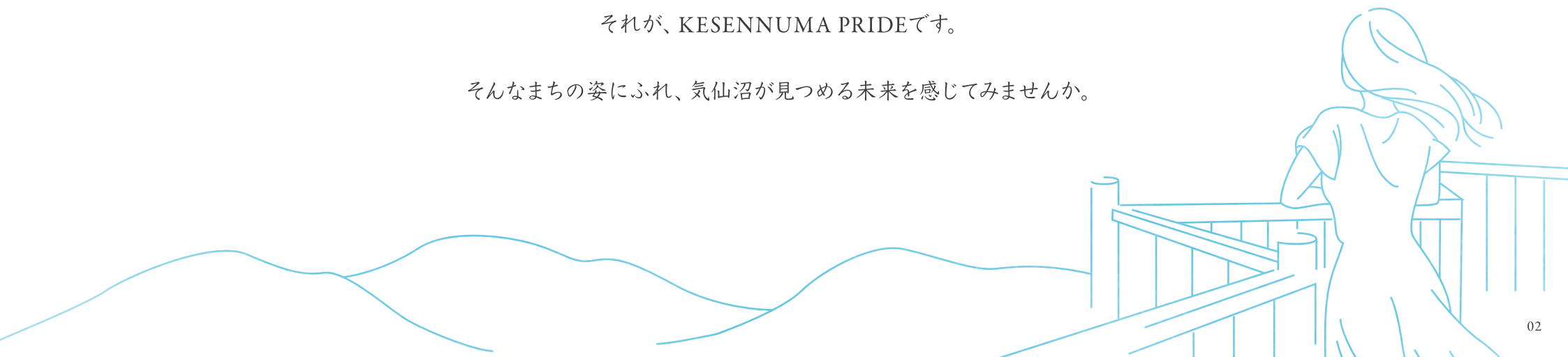
自然を敬い、ともに生きること

これらのスピリットをまちの「誇り」として次代に伝え、

ひとりひとりが心豊かに、自然と共生する。

それが、KESENNUMA PRIDEです。

そんなまちの姿にふれ、気仙沼が見つめる未来を感じてみませんか。





# 気仙沼の誇りと



## Slow City Kesennuma

料理そのものだけでなく、  
自然から人の口に運ばれるまでの過程に思いを巡らす。  
生活の中で育まれてきた食を次世代に伝え、個性的で魅力あるまちであり続ける。

そんな姿を目指してさまざまな取り組みを行ってきた気仙沼は、  
地域の自然環境や伝統文化を守り育むスローなまちとして  
世界からも高く評価されています。  
持続可能な未来を見つめる気仙沼の人や文化、生業を紹介します。

Slow City Kesennumaへの歩み ————— 05-06

人の心を育てる「森は海の恋人」運動 ————— 07-08

地域と食を支える若手生産者 ————— 09-10

海から生まれた生業と文化 ————— 11-12

自然と人がつくる食文化 ————— 13

# 未来を伝える



## 海と生きる 人々人々人々人々

明治、昭和、平成と、幾度となく大きな津波に襲われてきた気仙沼。

それでも人々は、海の可能性を信じ、海とともに生きる暮らしを築いてきました。

人間は自然の一部であることを学び、たゆまない努力でまちを再起させてきたのです。

こうして海は、「過去・現在・未来をつなぐ」存在として、

気仙沼の人々の心のよりどころになっています。

先人たちや今を生きる世代が海とどう向き合い、この先にどのような未来を描いているのか。

そこから、持続可能な世界へのヒントが見つかるかもしれません。

気仙沼の震災伝承のカタチと、SDGsにつながる未来へ向けた取り組みを紹介します。



震災伝承に込める気仙沼の決意 ————— 14

海と生きてきた暮らし ————— 15

環境を守る漁師の取り組み ————— 16

世界につながる「気仙沼ESD」 ————— 17-18

持続可能な漁業が目指すもの ————— 19-20

海と山をつなぐものづくり ————— 21-22

地域の循環を生み出すエネルギー開発 ————— 23-24

海洋プラスチックごみ対策 ————— 25

カーボンニュートラルから持続可能な社会の実現へ — 26

## 食を通じた「つながり直し」で、心豊かに暮らせるスローシティへ

全国屈指の水産都市として、海と共存してきた宮城県気仙沼市。暖流と寒流が交わる好漁場とリアス海岸特有の地形から海と山の恵みを享受し、独自の食文化や生活様式を育んできました。また気仙沼は、2003年に全国で初めて「スローフード都市宣言」を行ったまち。食を核とした持続可能なまちづくりは世界でも高く評価され、2013年には国内初の「スローシティ」に認証されています。この歩みを支えてきた一人が、市民団体「スローフード気仙沼」の理事長・菅原昭彦さん。市内の伝統ある造り酒屋「男山本店」の代表取締役社長としても地域を見つめ続けてきた菅原さんに、スローシティまでの経緯や展望について伺いました。



スローフード気仙沼 理事長  
菅原 昭彦 さん

### 気仙沼の豊かな自然や食を再認識し、まちの誇りへ変えていこう



まちづくりの原点とは何か。そう考えた時に、自分たちの暮らす地域に愛着や誇りを持つことが大切だと思うのです。しかしバブル崩壊後の1990年代、気仙沼は地元に対する自信を失いつつあり、まちづくりの方向性が見えなくなっていました。このまちをどうにかしたいという住民の動きはあるものの、地域の実態とかけ離れた取り組みや一過性のイベントが多かったように思います。気仙沼が持続的な発展を遂げるためには、地域に根ざしたものを磨き、それを誇りに変えることが重要。まずは住んでいる自分たちが、気仙沼の魅

力に気付かなければいけないと感じていました。

このように模索している頃、一人の人物と出会います。日本人で初めて国際ソムリエコンクールに入賞を果たした木村克己さんです。木村さんは神戸出身ですが、お祖父さんが気仙沼出身。そのご縁をきっかけに、気仙沼に足を運んでくれるようになりました。そしてある時、われわれに向かって「気仙沼の食材は素晴らしい」と絶賛したのです。「夏にはカツオの刺身が食べられて、秋にはサンマやマツタケがとれて、そうこうしているうちにカキやアワビなども出てくる。年がら年中、しかも同じ食卓に、山と海の恵みが並ぶ場所って、他にないですよ」と。気仙沼の人にとってはあまりにも日常的な食材でしたから、それがこの地域の魅力だと当時は認識していませんでした。そこで木村さんは、こう提案してくれました。「気仙沼の食の素晴らしさを証明するために、超一流のシェフたちを東京から連れてきます。みんなで一緒に、気仙沼の食や自然について考えてみませんか」。

木村さんとの出会いを契機に、2001年には気仙沼商工会議所や青年会議所が中心となって「食のまちづくり協議会」を設立。同年に宮城県から指定を受けた「おいしい地域づくり事業」へと発展します。本事業の一つが、小学校1年生から18歳までを対象にした「プチシェフコンテスト in 気仙沼」です。この料理コンテストは2002年から2021年現在まで毎

年行われており、初回からずっとフレンチの巨匠・三國清三シェフが審査委員長を務めてくれています。

さらに地域づくり事業の二つ目として、2002年に「けせんぬま食のまちづくりフォーラム」を開催。そこで料理を作ってくれたのが、イタリア料理の有名シェフ・日高良実さんです。当初は3品ほど用意していただく予定でしたが、イベント前日に気仙沼の自然や食材に触れて刺激を受けた日高さんは、当日に11品も提供。それを食した参加者にアンケートをとってみると、「こんなに素晴らしい食材が、気仙沼にあるとは思わなかった」という声であふれていました。そこでわれわれは、やはり地元の人たちは自分たちのまちの良さに気付いていないのだと実感。しかも「食」というテーマは、誰でも関わりやすいため、地域の人々をつなぐ強力なコミュニケーションツールになると確信したのです。

### スローフード都市を宣言し、食を核にしたまちづくりが加速

こうして食を中心とするまちづくりを推進するうち、木村さんのアイデアから「スローフード」というキーワードにたどり着きます。この言葉は、1986年にイタリアで始まったスローフード運動から世界へ浸透していったもの。自然の恵みを享

受しながら地域の食を守り育み、心豊かに暮らしていこうという理念に基づいています。このような精神性は気仙沼でも以前から大事にされており、すでに1986年には「魚食健康都市宣言」を行っていました。そして2003年3月、気仙沼市が国内初となる「スローフード都市宣言」を制定。産学官民が協働し、スローフード運動が広がっていきます。

「スローフード都市」を宣言したからには、住民の意識の醸成も必要です。2003年2月に発足したまちづくり団体「スローフード気仙沼」を運営する私も、スローフード運動の普及・啓発に奔走します。その理念を地元の皆さんに知っていただくため、ある時は小学校や中学校、ある時は老人クラブへ。しかしスローフードという言葉が浸透していなかった当時は、なかなかご理解いただけませんでした。言葉で伝えるのが難しいならば五感で知ってもらおうと、「気仙沼スローフードフェスティバル2007冬」の開催に至ります。



このイベントでは山と海をつなぐことをテーマに据え、内陸部に位置する八瀬地区の旧月立小学校を会場に選定。気仙沼地域のスローフード運動を「見る・聞く・触る・味わう・感じる」のコーナーに分け、五感で楽しめる工夫を凝らしました。

地元の食を味覚や展示で知るだけでなく、生産者や料理人の話を聞いたり、塩辛の漬け方やカツオのさばき方を体験できたり…。また気仙沼には食べ物由来の郷土芸能も多いので、豊作を願う「田植踊(たうえおどり)」、航海の安全を祈る「虎舞(とらまい)」、カツオ一本釣りを表した動きもある「鹿踊(ししおどり)」など、地域に古くから伝わる踊りを目の前で感じてもらいました。真冬の雪深い里山で行われたイベ

ントでしたが、2日間で12,000人が来場。この成功は八瀬地区に活気をもたらし、現在も毎月第3日曜に地域特産のそばを提供する「八瀬・学校そば」につながっています。

山のほうで弾みがついた一方、港に近い中心市街地は元気を失っていました。そこで2010年に開催したのが、商店街の空き店舗も活用した「気仙沼スローフード タウン&ライフフェスティバル2010秋」。ここでは食の発信に加えて、市街地の活性化や豊かな暮らしにつながる企画・演出を取り入れました。2日間で集客20,000人の大盛況を博したことで、商店街の人たちの士気も向上。さらに盛り上げていこうという気運の中、2011年3月11日、東日本大震災に見舞われたのです。

## 震災を乗り越えて、 海とともに生きる“スローシティ”へ



東日本大震災の津波によって、気仙沼は壊滅的な被害を受けました。復旧・復興を急がなければならない状況ですから、まちづくりにおける「スロー」という言葉はいったん封印し、「持続可能な地域づくり」と表現するようになります。それでもなお、震災前まで気仙沼が誇ってきた自然と食材は、この先も誇れるもの。これらを育んできた生産者も、気仙沼の大きな財産です。しばらくはスローフード運動を進めるのは難しいけれど、その精神性はなんとしても継承へ。一日も

早く復旧・復興を果たした上で次のステップに進もうと、気仙沼は一丸となります。

まちの再生にまい進するさなか、大きな転機が訪れます。2013年に気仙沼市が日本で初めて、イタリアに本部を置く国際的組織「チッタ・スロー協会」から「スローシティ」の認証を受けたのです。実はさかのぼること2004年、気仙沼市はイタリア・ジェノバで開催された「第1回スローフィッシュフェスティバル」に参加し、気仙沼の漁業について発信。当時世界では日本の漁業に対する誤解や批判が多かったため、実情は地球環境にやさしい漁業だということを訴えました。特に気仙沼は延縄漁業が中心で、マグロ漁も一網打尽にはしません。地元の漁師さんたちに話を聞いても、未来の海のことまで考えた「持続可能な漁業」を貫いています。こうした漁業文化やこれまでのスローフード都市推進事業が評価されたほか、震災復興支援の一環としてスローシティネットワークへの加盟が認められました。

「スローフード」は民間運動、それを取り入れた都市政策が「スローシティ」。どちらも持続発展可能な社会に向かって、軌を一にするものです。またスローフードの理念の中には、「つながり直し」という言葉があります。人と人のつながり、人と自然のつながり、時代のつながり、世代のつながり。これらを大切にすまちづくりを推進できれば、世代を超えて心豊かに暮らせる気仙沼になるはず。代々受け継がれてきた自然や文化はもちろんのこと、震災を経て生まれた価値観、Uターン・Iターンによる新しい人材など、気仙沼が誇るべきものはたくさんあります。そして2020年には、中心市街地のにぎわい再生を目指す商業観光施設「ないわん」もオープンしました。内湾地区の顔となる本施設が建つのは、防潮堤の上。地元住民が専門家の力を借りながら、自分たちの生活と海を切り離さずに済むような防潮堤を実現したのです。これからも海とともに生きる「スローシティ」として、まちへの愛着と誇りが育つ気仙沼であり続けたいと願っています。

## 森・里・川・海は、一つのもの。 流域全体を見つめ、自然とのつながりを大切に

豊かな山の養分が海に流れ込む気仙沼では、カキやホタテなどの養殖業が発展。地元の漁師たちは養殖技術を磨くと同時に、海産物が育つ自然環境の保全にも努めてきました。その活動を牽引してきたのが、NPO法人「森は海の恋人」の理事長・畠山重篤さんです。気仙沼市唐桑町の舞根湾でカキを育てる重篤さんは1989年、海を守るために植樹活動を開始。水源の山に木を植えることで、流域全体の環境を守り育てる運動を続けてきました。そして現在は息子の信さんとともに、国内外の多くの人たちを巻き込みながら自然保護や環境教育の活動を広げています。こうした「森は海の恋人」の精神や活動は、世界で近年叫ばれるようになったSDGs(持続可能な開発目標)にも通じるもの。時代に先駆けて森・里・川・海のとつながりに着目したきっかけや成果、これからも重視すべき自然との向き合い方について、お二人の声をお届けします。



NPO法人  
森は海の恋人 理事長  
畠山 重篤 さん

NPO法人  
森は海の恋人 副理事長  
畠山 信 さん

### 青い海を取り戻すため、 漁師たちが山への植樹をスタート



重篤さん／カキ漁師の私が山に木を植え始めたきっかけは、50年以上も前にさかのぼります。その頃の日本は戦後の高度経済成長期にあり、工場の建設やまちの整備など都市開発がどんどん進行。農業のあり方も変化し、化学肥料や農薬が大量に使われるようになりました。こうした人間の都合によって、陸側からの工場排水や生活排水が海へ流れ込み、日本中の沿岸部が赤潮で汚染されてきたわけです。

気仙沼は当時、日本最北のノリの産地として有名でした。気仙沼湾に注ぐ大川の河口には干潟が広がっていて、そこで上質なノリが採れたのです。ところが赤潮の影響で、初めに

ノリの養殖が困難に。海の仕事から陸の仕事に商売替えることを漁師言葉で「陸(おか)に上がる」と言いますが、その選択を余儀なくされる人が増えてきました。私がカキを育てる舞根湾にも汚染が近づきますが、海の生き物が根っから好きな自分にとって、海から遠ざかる生活はなかなか思い描けません。「もう一度、海本来の姿を取り戻せないだろうか」。そのために何かできることはないかと、地元の漁師たちと一緒に考えるようになります。

全国のカキ産地を見て回れば、どこも川の水が海に注ぐ汽水域。川から流れてくる水の中に、カキのえさとなる植物性プランクトンの養分が多く含まれていることはわかりました。「森の恵みが川を通じて運ばれ、海と生き物を豊かにする。森と川と海は一つだ」。そう確信していた私は仲間たちと一緒に、流域全体で対策しようと考え関係先に呼びかけました。しかし、当時の組織は縦割りの考え方が強く、ほとんど取り合ってもらえません。それならば、川の流域に住んでいる人たちの意識から変えようと、大川上流の室根山(現在の岩手県一関市室根町)に木を植えることにしたのです。

### “海を守る森づくり”が人々の意識を変え、 世界中から注目される舞根湾に



信さん／室根地区(現在の岩手県一関市室根町)の方々に活動への協力をお願いする場で、父・重篤は、何よりも最初に「感謝」を伝えたそうです。「室根の森のおかげで、自分たち漁師が生活できるんだ」と。川の上流に住む人たちは、下流に住む人たちから「川を汚すな」という批判を受けることの方が多かったので、父の言葉に心を動かされたと言いました。実は舞根地区と室根地区は、地域の伝統行事を通じて1200年以上前から文化的なつながりを持っています。元々交流のある地域だったこともあり、一緒に森づくりに取り組もうという機運が高まっていったのですね。



1989年にスタートし、年に一度行われている植樹祭にはどんどん参加者が増えていきました。国や自治体による環境汚染対策も進み、少しずつ流域全体の環境が良くなってきたわけですが、一番大きな成果といえるのは、人々の意識や考え方が変わったことです。室根地区では、植樹活動への参加をきっかけに、環境保全型農業への転換など自然環境を守る主体的取り組みが広がっていきました。自然を良くするのも悪くするのも、全て人の心持ち次第。自然の重要性やつながりを理解し、どう守っていくかを考えられる人がたくさん育てば、おのずと自然環境は良くなっていきます。我々の活動の真意は「森づくりを通じた人づくり」なのだ、活動を続ける中で気付かされたのです。

重篤さん／たくさんの方が関心を持ってくださったおかげで、「森は海の恋人」の活動は小・中学校の教科書にも取り上げられ、全国で知られるようになります。さらに「森は海の恋人」の理念に通じる新しい学問も起こりました。それが、2004年に京都大学の田中克先生が提唱した「森里海連環学」。森・川・海をトータルで見ただけでなく、人間の生活や生業が存在する「里」の視点からも自然のつながりについて考える学問です。これをきっかけに、私も京都大学から協力を依頼され、学生への講義や舞根湾での実習を行っています。森里海連環学の研究チームは日本に約35,000もある河川の主なところを調査し、森と海の関係がいかに重要かを数字で証明。こうした動きによって私たちの活動も科学的に認められ、世界中から多くの人が舞根湾へ視察に訪れるようになりました。

## 自然のつながりを大切にすると 環境を育てれば、未来はひらける



信さん／「森は海の恋人」では植樹活動を始めた当初から、子どもたちの体験学習にも力を入れてきました。環境教育の一助となるよう、カキ養殖の体験や浜辺の生物観察など、自然環境と人の生活のつながりを感じてもらっています。子どものうちに自然と触れ合い、驚きや新しい発見を得ることはとても重要です。

こうした環境で育った僕も、小さい頃から生き物が好きでした。高校卒業後は、自然環境保全について学ぶために東京へ。その後働き始めた屋久島で、生き物のおもしろさや自

然の重要性を人に伝える仕事の魅力に気がきます。まさに、“環境教育”の分野です。そこで、父と一緒にカキ養殖と環境事業に取り組もうと地元へ戻り、3年経った2011年3月、気仙沼は津波に襲われます。甚大な被害を受けた舞根地区ですが、新たな恵みも生まれました。地盤沈下によって塩性湿地が出現し、これまで見られなかった多様な生き物が現れるようになったのです。この湿地や流域全体の自然を守るために、今後もさまざまな取り組みを進めていく予定です。

重篤さん／子どもの頃から海の生き物と一緒に生活してきた私は、いつもカキと話をします。カキは、川から流れてきた水を1日にドラム缶1本分も吸い込むわけですから、カキに聞けば、陸側の人間模様が全部わかるのです。そうやって自然と会話をしながら、森と川と海をできるだけ自然に近いカタチに整えることができれば、SDGsを掲げる世界の未来も見えてくると信じています。気仙沼は今後、日本・世界のモデルになるはず。私たちの活動は、音楽用語で例えるなら「通奏低音」。集団で演奏する時に低音のベースがしっかりしていれば、高音部の美しさが際立ち、全体がうまくとまります。「森は海の恋人」という活動によって、世界のベースとなる自然のつながりをたくさんの方に理解してもらえたら、きっと未来はひらけていくでしょう。



## 若手生産者の地域への想いが気仙沼の食と農をより豊かに

肥沃な大地が広がる気仙沼では、農産物や乳製品の生産が盛んです。代々続く技術や知恵を受け継ぎながら、新しい可能性を切り開く若手生産者もいます。その一人が、気仙沼の気候では難しいショウガ栽培に取り組んでいる農家・齋藤憲介さん。もう一人が、放牧飼育や自給飼料の生産拡大に挑む酪農家・小野寺佑友さんです。この両者のチャレンジは、地域への想いから生まれました。地元で求められる食材の生産や地域資源の活用など、持続可能な食の循環を見つめるお二人の未来へ向けた試みをお伝えします。



農家  
齋藤 憲介 さん



酪農家  
小野寺 佑友 さん

農家 齋藤 憲介さん

### 地産地消を進めるため、 気仙沼の気候では育ちにくい ショウガの栽培を実現



僕と父で営んでいる農園では、キュウリとトマトをメインに生産。手間はかかっても味を第一に考え、昔ながらの栽培方法や品種にこだわって作っています。キュウリを育てているビニールハウスは、僕の1歳の誕生日に家族が設営したもの。トマトのハウスは7歳の時、気仙沼に伝わる民俗行事「羽田

のお山がけ」(子どもの成長を祈願する神事)にあわせて建前をしました。こうした節目に張られたハウスを自分たちでメンテナンスしながら、大事に使っています。

5代目になる僕が、新たにショウガづくりを始めたのは2012年のこと。本来ならショウガ作りに適さない気仙沼で栽培しようと思ったのは、地域の力になりたかったから。気仙沼では刺身の薬味や水産加工品などにショウガをたくさん使うので、せっかくなら地元産を提供したかったんです。実は一時期、市内の大谷地区でショウガが作られていたことは知っていました。当時、「気仙沼でも作れるのか」と驚いたんですが、そのショウガ栽培も震災で途絶えてしまって…。そこで気仙沼農業改良普及センターから声をかけてもらい、チャレンジすることにしました。

手さぐりで始めた1年目は全くうまくいかず、収穫ゼロ。それなら気仙沼の気候に合わせて栽培方法を変えようと、独自のやり方で試行錯誤を重ねました。普通は種ショウガを直接畑に植えますが、その前に種ショウガを育苗してから畑へ植え替えるようにしたら、次第に大きく育つように。今では収穫量や品質も安定し、日本一の産地・高知のショウガと同じくらいおいしいと言ってもらえるようになりました。



地元の水産加工会社からも「齋藤さんのショウガを使いたい」と言ってもらい、サンマの甘露煮に使ってもらっています。農業は天気の影響を受けるので大変な仕事ですが、地域の特性に合わせて新しい栽培方法を考えたり、異常気象に備えて野菜を植える場所を変えたり、自然とうまく向き合いながら、日々工夫しています。

うちでは農作物の出荷以外に、市内の種苗店や農協で販売するための野菜苗も栽培しています。この苗作りは、種まきから始めて「接ぎ木」という作業を行います。たとえばキュウリは根っこが弱いので、根っこが強いカボチャを接ぐことで、病害虫に強いキュウリ苗へ。接ぎ木は古くからある園芸技法ですが、長年の経験や労力を要するので、最近では農家でも購入苗を使っているところが多いようです。でも、種から手をかけて育てるからこそ、より強い苗になり、おいしい作物ができると僕は実感しています。また、ちゃんと管理

されて育った新鮮な苗は、家庭菜園でもしっかりと根を張ります。僕たちがつくった苗を通して、地域の方々に「食べ物を育てて食べる」という経験を提供できたら何よりです。気仙沼はスローフード都市を宣言したまちですから、農家としてもできる限り地産地消を目指したいもの。地域の中で求められる食材があれば、生産に協力したいと考えています。



酪農家 小野寺 佑友さん

## 放牧や地元産飼料で牛を育て、 地域が無理なく持続できる 循環型酪農へ



気仙沼市の本吉地域は、かつて「乳が流れるまち」と呼ばれるほど酪農が盛んでした。“一家に牛一頭”は普通のことでしたが、次第に牛を飼う家庭が減っていき、今では4軒に。わが家は祖父の代に酪農を始め、今は私が父から受け継いで3代目。約30頭の牛に1頭ずつ名前をつけて、できるだけストレスのないように放牧飼育しています。

現在、地元の観光牧場「モーランド・本吉」で販売している牛乳は、うちの牧場から出荷しているもの。気仙沼産の牛乳とうたうからには、牛の飼料も地元で作ったものにこだわりたいと思い、一般的な外国産の飼料ではなく、自分で刈り取った牧草を発酵させて牛に与えています。将来的には100%地元産の飼料にしたいので、2021年からは耕作放棄されていた畑を新たに借り、飼料用トウモロコシの栽培を拡大。畑の肥料には牛の排泄物を利用し、その畑で育った作物を牛のエサへと、自然資源を生かした循環型酪農を強化しているところです。



また乳牛のほかに、肉牛を1頭育てています。肉牛の飼育を始めたのは、ある銘柄牛との出会いがきっかけでした。高級な霜降り肉を生産する現場を見て、食べるためだけの飼ひ方に疑問を感じたんです。牧場で自由に動き回り、好きな時に牧草を食べた健康な牛ではだめなのだろうか。そう思って立ち上げたのが、「きたろうプロジェクト」。牛本来の自然な生き方を尊重しながら放牧飼育することで、人間との共存や命のいただき方を見つめ直す活動です。一代目の牛「きたろう」や二代目「ももこ」と地域の人々が触れ合う機会をつくり、最終的には食べてもらうことで、みんなで一緒に食の在り方を考えています。食肉生産の実情を知って複雑な気持ちに

なったり、自分が飼育体験した牛を食べることに抵抗を感じたりする人もいるかもしれません。でも、それも一つの大切な結果。僕自身、「知らないほうが良かった」と思ったことは一つもなかったの、みんなにも知ってほしいなと思うんです。

こんなふうにも牛も飼育環境も、なるべく生態系に負荷をかけずに続けられることが理想です。そのためには、気仙沼の地域資源を生かすことも大切。地元で商品にならず残ったものや未利用エネルギーなども活用しながら、地域で無理なく循環できる食づくりを発展させていければと願っています。そのために今、自分が始めようとしているのは「機械を使わない米作り」。現状では農家が大切に作った米が適性価格よりも安く売られているように感じるの、もっと付加価値を高めるために、牛で田んぼを耕そうと思っています。その様子を地域の子どもたちにも見てもらって、気仙沼の自然や食の成り立ちを感じてもらえたらうれしいです。



## 自然との共存共栄



漁業や漁師文化の発展は、豊かな自然や風土があっこそ。気仙沼に住む人々は遠い昔から、リアス海岸特有の地形、寒暖両流が交わる三陸沖、山と海が隣接する環境など、恵まれた条件を最大限に活用して暮らしてきました。

### 豊かな漁場

世界三大漁場に数えられる三陸沖は、暖流の黒潮と寒流の親潮が交わる好漁場。マグロやカツオなどの暖流系の魚、サケやサンマなどの寒流系の魚が混在し、気仙沼の漁業に大きな恵みをもたらしてきました。

また、いくつもの湾や岬が入り組んだリアス海岸の地形は、小型船漁業のほか、養殖に絶好の環境を形成しています。外洋の影

響を受けない波の静かな内湾は、川の水が海へ注ぐ汽水域。山と海の豊かな栄養を享受し、カキ・ホタテ・ホヤ・ワカメ・コンブなどの養殖が発展しました。気仙沼は世界に先駆けて、養殖業を通じた植樹活動を始めたまち。海を守るための森づくりの取り組みが広がり、森・川・里・海のつながりを大切にする精神が地域に根付いています。

### 気仙沼の旬カレンダー ～魚介編～

春	よど(イカナゴ)、しらす(イカナゴ、イワシの幼魚、シラウオ)、サクラマス
夏	ホヤ、ウニ、カツオ、マンボウ、もうか(ネズミザメ)
秋	サンマ、イカ、もどりガツオ、イワシ、サバ、サケ、カレイ、タコ、カニ、どんこ(エヅイツアイナメ)
冬	マグロ、カジキ、タラ、ナメタガレイ、アワビ、カキ、ワカメ

## 海から生まれた

漁船漁業、養殖業、水産加工業など、自然との共生を大切にしながら発展してきた生業は、これらの醸成を支えたのは、いつの時代も伝統の中に新しい挑戦や多様性をその港町の成り立ちや文化、

### Contents 02

## 漁業の歴史と生業



海と山の恩恵を漁業に生かすためには、技術の向上や時代への対応も必要です。漁船の動力化がもたらした気仙沼漁港の発展や漁法の進歩についてお伝えします。

### 水産加工業

気仙沼は、昔から多種多様な種類の水産物が水揚げされており、保存技術や流通体系が整っていなかった時代には長期に保存するために加工する必要性がありました。

カツオ節や練り物(竹輪の発祥地とも言われています)の製造から本格的な水産加工が始まり、現在ではフカヒレが有名ですが、サメはヒレだけではなく身肉はすり身の原料に、皮は財布などの皮製品、骨は医薬品や健康食品として全てを余すことなく利用しています。

# 生業と文化

海を中心とした産業で成り立っている気仙沼。  
港町の歴史や独自の文化形成にも結び付いています。  
先人たちの英知やたゆまぬ努力。  
取り入れながら、さらなる成長を続けてきました。  
人と自然の関わりについて紹介します。

## 漁船漁業の躍進

海と山が非常に近い気仙沼では、古くから木材を利用して舟をつくり、海の魚を獲って生活してきました。その後、造船の技術が躍進したのは明治時代。陸上交通の進歩により、明治の頃まで活躍していた廻船は帆を下ろし、動力化された漁船での遠洋・近海漁業が活発化します。1920年には日本で初めて、本格的な冷凍設備をもつ産地冷蔵庫が建設。それまではサンマなどを塩蔵タルに詰め込んでいましたが、魚や加工品を長く保存して出荷できるようになりました。また他地域から気仙沼に寄港することで、新しい文化や習俗も外来。海からの恵みや異文化を受け入れる地域特性から、多様性が輝くまちへと発展しました。

## 気仙沼漁港の発展

三陸沖の主要な水揚げを誇る気仙沼漁港は、日本の水産業において重要な役割を担う「特定第3種漁港」に指定。なかでもマグロ船の船籍数は全国屈指で、港に大型漁船がひしめき合うように浮かぶ光景は圧巻です。また漁港周辺には、魚市場や水産加工場、冷凍・冷蔵工場などが集まり、効率のよい流通経路が構築されているほか、製氷施設や燃油施設、造船所なども揃い、漁船のバックアップ体制が整っています。

2019年には、高度衛生管理を可能とした新魚市場が完成。国際的な衛生管理手法「HACCP」、商品の生産や流通過程を追跡できる「トレーサビリティ」にも対応可能な魚市場として、水産業のさらなる発展を目指しています。

## Contents 03 港町文化



漁業に支えられてきた気仙沼では、海や風と向き合う生活が営まれてきました。自然の働きを暮らしの中に受け入れ、共に生かし合いながらの生活が育まれています。

## 「風待ち港」の歴史

気仙沼の内湾は、帆船が漁業の主力だった時代、船出の風を待つ港であり「風待ち(かざまち)」と呼ばれていました。内湾の地形や町並みは北西風が集まりやすいように埋め立てながら整備され、そこに気仙沼の魚市場が置かれていたのです。魚市場が現在地へ移転してからは、気仙

沼大島への発着所としての役割を果たし、東日本大震災後には、商業施設「迎(ムカエル)」・公共施設「気仙沼市まち・ひと・しごと交流プラザ(PIRE7/創(ウマレル))」がオープン。内湾地区はまた新しい形で気仙沼の顔となり、多くの市民や観光客を迎え入れています。

## 港町ことばや習俗

気仙沼では、北西風のことを「ナライ」、西風を「ニシ」と呼んでいます。ナライはかつて帆船の出港に適した風であったことから、「ダシノカゼ」とも言われていました。ほかにも漁師ことばとして、機械船になる前の和船時代の太漁旗は「オシルシ」、戦

後の船の新造を祝う太漁旗は「フライキ」。漁の切り上げ時には船主や網主から漁師に「太漁カンバン」と呼ばれる“はんでん”が贈られ、それを着用して「神様参詣」を行いました。こうした習俗やことばからも、港町文化を見て取れます。

# 自然と人がつくる食文化

美しいリアスの海、緑豊かな山や川など、恵まれた自然環境と共生し地域ならではの暮らしを形成してきた気仙沼。海からはカツオやサンマ、メカジキなどの魚類、アワビやカキ、ホタテなどの貝類、ワカメやヒジキ、フノリなどの海藻といった新鮮な魚介類が手に入り、里では米や大根、白菜などの野菜、山にはワラビやゼンマイ、マツタケなどの山菜・キノコ類といった大地の恵みが多く実ります。生産者も消費者も自然を敬い、そこからもたらされる四季折々の食材をありがたくいただくことで、気仙沼ならではの豊かな食文化が育まれてきました。



## 鮮度を生かす

気仙沼では、一年を通して鮮度抜群の魚介類が手に入ります。新鮮な魚は刺身や酢の物などそのまま食べることが主流です。



### サンマの刺身・ぬた

新鮮なサンマでしか味わえない刺身は、ショウガ醤油、ニンニク醤油、酢味噌などにつけて食べるのが主流。「ぬた」とは、一般的に酢味噌で和えた料理を指しますが、気仙沼では生のサンマをたたきにし、酢味噌ではなく味噌で和えた料理のことを言います。サンマが旬を迎える秋によく食べられる一品です。

## 家庭料理から見る食の工夫

## あますことなく調理する



魚は生で食べるだけでなく、煮たり焼いたりしてさまざまな料理に使います。それらの調理法には、魚の骨や頭、内臓の部分まであますことなく食べる習慣や山の恵みと一緒にいただく工夫が詰まっています。



### カツオのあら汁

「あら」とは魚の骨のこと。生鮮カツオ水揚げ日本一の気仙沼では、カツオを3枚におろす際に「あら」を味噌または醤油仕立ての汁物にして食べます。カツオはこのほかにも、脂が多い腹の部分を塩焼きにする「ハラス焼き」などさまざまな調理法で食べられています。

## おいしさを長期保存

魚介類は山の食材に比べて長期保存が難しい食材。だからこそ気仙沼では、先人たちによって海の幸を食料として長く保存するための貯蔵方法が生み出され、各家庭や地域に根付いてきました。



### イカの塩辛

スルメイカを内臓と一緒に塩漬けにして発酵させた保存食。昔ながらの調理方法ですが、こうじやみりんを入れる場合もあり、家庭によって味も色味もさまざまです。