



小諸の良さを広めたい。 店のリーフレットに観光マップ

山岳マルシェ店主 飯森みどりさん (38歳)

菱平にある食料雑貨店「山岳マルシェ」のリーフレットに目を引かれた。店の紹介もそこそこに、裏面すべてが周辺の観光マップに充てられているのだ。「地域はみんなで盛り上げていくもの」と店主の飯森みどりさん。出身地の群馬県高崎市では、まちづくりのボランティアも経験している。お店に来てくれる人に、



「山岳マルシェ」での金継ぎ教室の様子。右上が飯森さん

自分の店だけでなく周辺の魅力も知ってほしいと、手描き地図を得意とする知人のイラストレーターに製作を依頼。試行錯誤し、現在のもので3版となる。英語の教員免許を持ち、国際交流に興味がある飯森さんは、「山岳マルシェ」のほか、高津屋別荘地内にロッジ「ヒュッテ リイト」も経営。外国人観光客の受け入れにも積極的だ。一昨年からは、食事と宿泊場所を提供する代わりに労働力を提供してもらうボランティアシステム「W.O.O.F (ウーフ)」に登録。



壁にはお父さんが描いた大きな油絵が

取材時もオーストラリアからボランティアが訪れていた。マップには英語版もあり、日本の思い出作りに一役買っているようだ。「日本に良いイメージを持って帰国してほしいし、地域の方々にも喜んでほしい」。その思いは強く、小諸観光局の外国人向けのワーキンググループに参加、市街地観光マップ作製に関わり、秋完成を目指している。



森の中にあるロッジ「ヒュッテ リイト」

八ヶ岳が望める菱平の風景に魅了され小諸に移住。1年かけて古民家を改修、「山岳マルシェ」をオープンして5周年になる。特産品・ハーブ・スパイス・山グッズ・古道具といった食料雑貨のほか、お父さんが描いた油彩をもとにしたオリジナルグッズも販売。月に2回、飯森さんによる金継ぎ(器の修理)教室も開いている。古いものも直しながら大切に使い続けられることを知ってほしいです。修理仲間のネットワークを作っ



金継ぎなどの問い合わせは 090-2454-5680 まで

(取材・文 村松 マヤ)

年々冬と夏が長く、春と秋が短くなっている気がします。6月は暦上は梅雨入り。自然界もからだの内側も湿気で、体が重く感じられるときです。そこで登場するのが、色白でのつば、頭に緑の毛が生えている……ウドです。ゴボウ同様日本ではか食べられていないウドは、室町時代には薬用として、江戸時代になるとゼいたく品として珍重されました。中国では独活(どっかつ)と呼ばれる生薬で、漢方薬として使われています。なぜ梅雨時にウドかというと、からだを温め、冷えによる足腰の痛み、湿疹を取り除く効果があるからです。ウドにはビタミン類は少ないものの、抗がん作用のある食物繊維や免疫機能を強化するフラボノイド、抗酸化と抗老化作用のあるクロロゲン酸が含まれています。生薬の独活は効能がさらに強く、梅雨の時期に悪化しやすい足の痺れや関節痛、歯痛にも効果を発揮。ただ、ウドは歯ざわりが命。ゆすぎないようご注意ください。(国際中医薬膳師 小清水由良)

梅雨とウド

ゆらさんの四季の薬膳