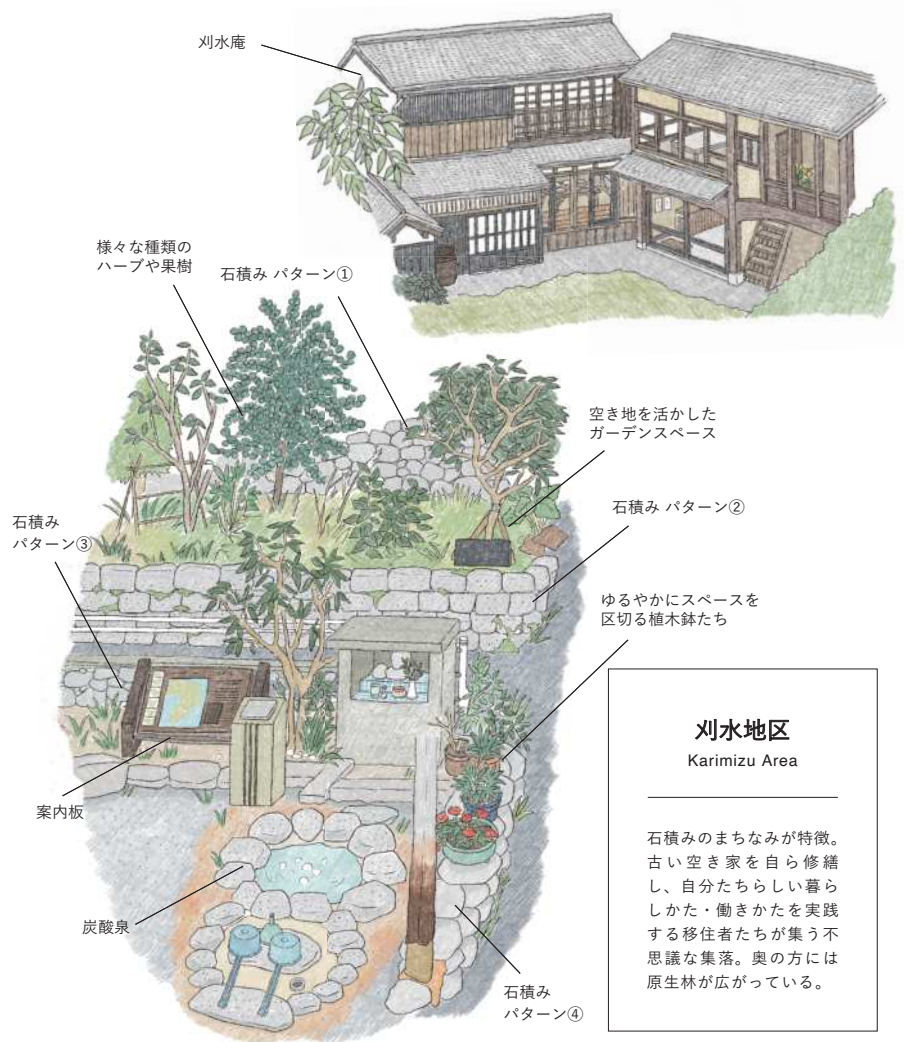


おばま蒸し釜生活

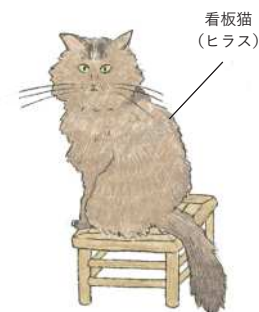
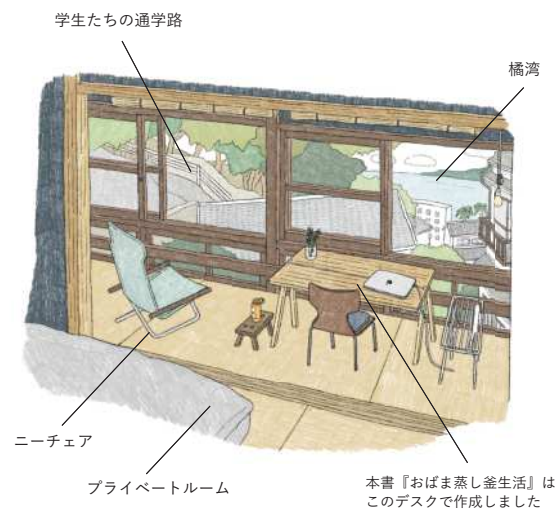
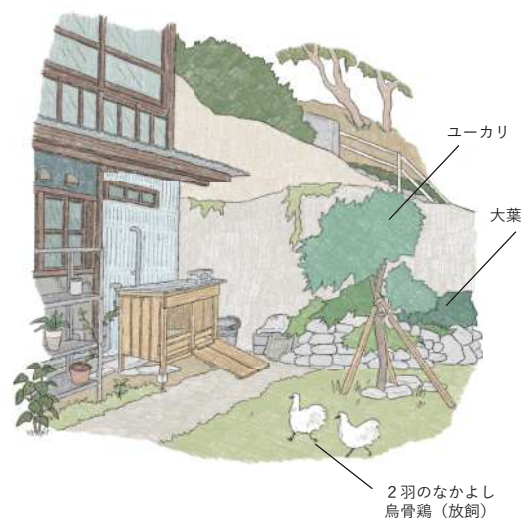
life with Mushigama



滞在場所 location to stay



今回滞在したエリアは、小浜温泉のメインストリートから徒歩数分の場所に位置する刈水（かりみず）地区。車も通れないような細く急な坂道が続き、少し歩くだけで汗がふきだします。ふと立ち止まって後ろを振り返れば目の前では橘湾が広がり、とても気持ちのよい眺め。地区内を烏骨鶏たちが自由気ままに散歩しています。



猫（ヒラス）を拾った日の諸山家の夕食がヒラスだったことが名前の由来だそう。

銭湯 public bath

おたっしょん湯

otasshan yu

正式名称は〈協浜共同浴場〉。木造平屋造りのレトロな設えで、豆電球の小さな灯火で昭和時代にタイムスリップしたかのような気分になる。玄関の池には鯉と亀がいるよ。



笑顔がすてきな番台さん

浴場の照明は、この電球ひとつのみ

使い込まれていて味がある脱衣場の木製のロッカー

番台に誰もいないときは、ここに入浴券をいれておく。

大きな窓があり、開放的で気持ちがいい



夜は特に洗い場の照明がかなり暗めなので（それはそれでエキゾチック）、はじめての〈おたっしょん湯〉デビューは、日の明るいうちに行くのがおすすめ。

浜の湯

hama no yu

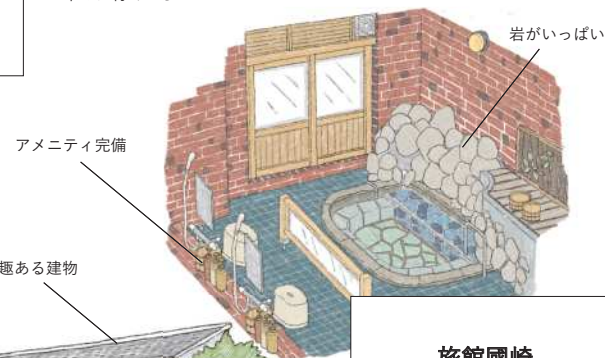
大人1人150円（雲仙市民だと100円）という安すぎる入浴料に脱帽。スーパーでの買い物ついでに、居酒屋の帰り道に。気軽にひとつ風呂浴びに立ち寄ることができる。



隣にAコープがあるアイス食べて帰ろう

斜向かいにクルス（地元の銘菓）の工場があり、甘い香りが漂っている

最終受付時刻の21時30分よりも早く閉まることがあるので余裕を持って早めに行くべし



アメニティ完備

岩がいっぱい

趣ある建物

このエリア一体には小さな井戸がたくさんある



『日本秘湯を守る会』の提灯

旅館國崎

ryokan kunisaki

静かな住宅地に突然現れる、しっとりとした風情あふれる温泉宿。こじんまりとした外観とは裏腹に、館内にはいくつものバリエーションに富んだ貸切風呂が潜んでいる。

蒸し釜 Mushigama

蒸し釜なくして小浜生活を語ることはできない。新鮮で豊かな雲仙の食材たちが、ほんのり塩味のきいた源泉の蒸気に纏われて、蒸し釜に放り込むだけでとびきりの御馳走に。一人静かに蒸し釜と対峙する『ソロ蒸し』と、みんなでワイワイ蒸気を囲むパーティースタイル『蒸しバ』、気分にあわせて蒸し釜を使いこなしたい。



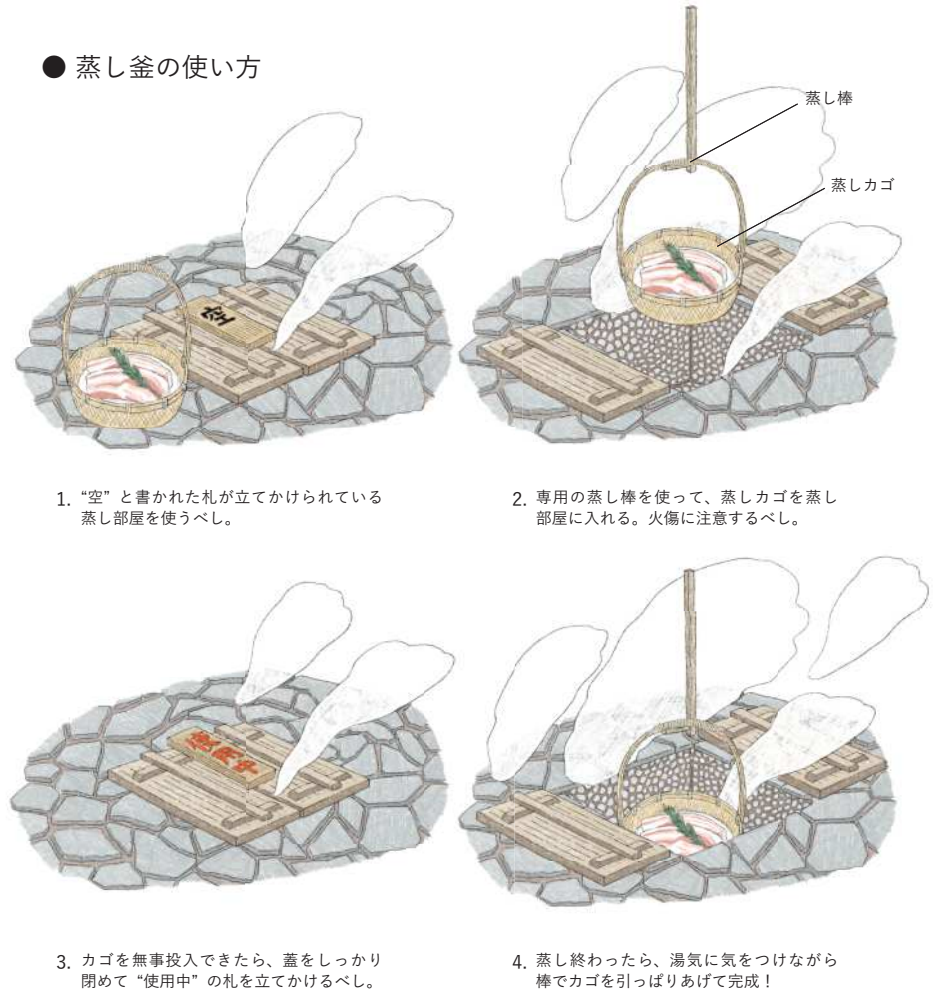
ほっとふっと105 hot foot 105

まちの中心に位置する大きな湯棚の裏側は、なんと蒸し釜スペースとなっているのだ。無料で蒸し釜使い放題とはありがたい。近くには売店もあり、蒸しカゴのレンタルや食材の販売を行っている。

まずは一人静かに
思う存分温泉の蒸気を
全身に浴び、
地中深くから湧き出る
マグマのエネルギーに
五感をすませてみよう。

〈ソロ蒸し編〉

● 蒸し釜の使い方



●ソロ蒸ししたもの



□ 芋

蒸し時間目安 … 15 分
蒸し活レベル … ㉹

記念すべき初めての蒸し活デビュー戦は定番のさつまいもとじゃがいもで。



□ 野菜

蒸し時間目安 … 5 分
蒸し活レベル … ㉹

ナスとピーマンとツユムラサキで蒸し活。トロッと蒸しあがったナスに感動。



□ 玉ねぎ

蒸し時間目安 … 15 分
蒸し活レベル … ㉹

玉ねぎはカットせず丸ごと蒸し釜へ。お椀に玉ねぎのスープが溜まってこりゃうまい！



□ 蒸しプリン

蒸し時間 … 20 分
蒸し活レベル … ㉹㉹㉹

仕上げてホイップクリームとフルーツをトッピングして“プリン・ム・シ・モード”。



□ ガランティーマ

蒸し時間目安 … 30 分
蒸し活レベル … ㉹㉹㉹

蒸し釜でフランス料理だって作れてしまうのだ。ビスタチオ入りでボナベティ！



□ ヒンカリ

蒸し時間目安 … 30 分
蒸し活レベル … ㉹㉹㉹

ヒンカリとは小籠包のようなジョージア料理のこと。小麦粉こねて皮から手作り。



□ 蒸し豚

蒸し時間目安 … 40 分
蒸し活レベル … ㉹㉹㉹

豚バラブロックは、前日のうちに塩漬けてしっかり寝かせておくのがポイント。



□ 蒸し魚

蒸し時間目安 … 20 分
蒸し活レベル … ㉹㉹

近所の田中鮮魚店で購入したイサキにローズマリーを添えて GO to 蒸し釜！



□ 茶碗むし

蒸し時間目安 … 20 分
蒸し活レベル … ㉹㉹㉹

蒸し釜の大きさを活かして、茶碗蒸しならぬ“どんぶり蒸し”に。うどんも入れたよ。



□ 蒸しパン

蒸し時間目安 … 20 分
蒸し活レベル … ㉹㉹㉹

ホットケーキミックスを使ってパン作りに挑戦。うまく膨らむかハラハラドキドキ。



□ 栗おこわ

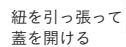
蒸し時間目安 … 50 分
蒸し活レベル … ㉹㉹㉹㉹

途中で数回蒸し釜からおこわを取り出して差水をせねばならず、汗ダク状態に…。



輪切りにした
ガランティーマ

すきな食材を持ち寄って
みんなで集まり
蒸し釜を囲めば
心も身体もばかばかに。
小浜ならではの
おいしく楽しい
パーティータイム。

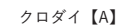


ずらりと並ぶ
蒸し釜たち

yuyado jyokiya

蒸し釜体験ができる温泉宿。広くて明るい調理場には、蒸し釜に必要なあらゆる設備が整えられている。畳の広間でナチュラルワイン片手に蒸し釜眺めながら蒸し料理を堪能し、お腹が満たされたらそのまま館内に併設された温泉蒸し風呂へGO。身体の外も中も蒸気で満たされる。

魚は〈田中鮮魚店〉で、野菜は〈オーガニック直売所たねト〉で調達（P.16）。蒸しパのめには、【A】の器に残った魚のだし汁を、源泉で茹でた素麺【B】に絡ませていただく。魚と源泉のうまみが重なり合い、得も言われぬ味わい。



アラカブ 【A】

シマアジ 【A】

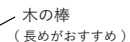
青菜

オクラ

サツマイモ



〈蒸気家〉では蒸し料理だけでなく、100℃を超える灼熱の源泉で食材を茹でることもできるのだ！



／大きめのざる

モロヘイヤ
(葉物野菜)

素麵【B】

手袋

源泉

1. 食材を入れた大きめのざるを針金で木の棒に引っ掛ける。
2. 手袋を装着し、1.を源泉に投入。
耐熱のトング等を使って食材をかき混ぜる。

食 food



〈BEARD〉
雲仙野菜のフルコース

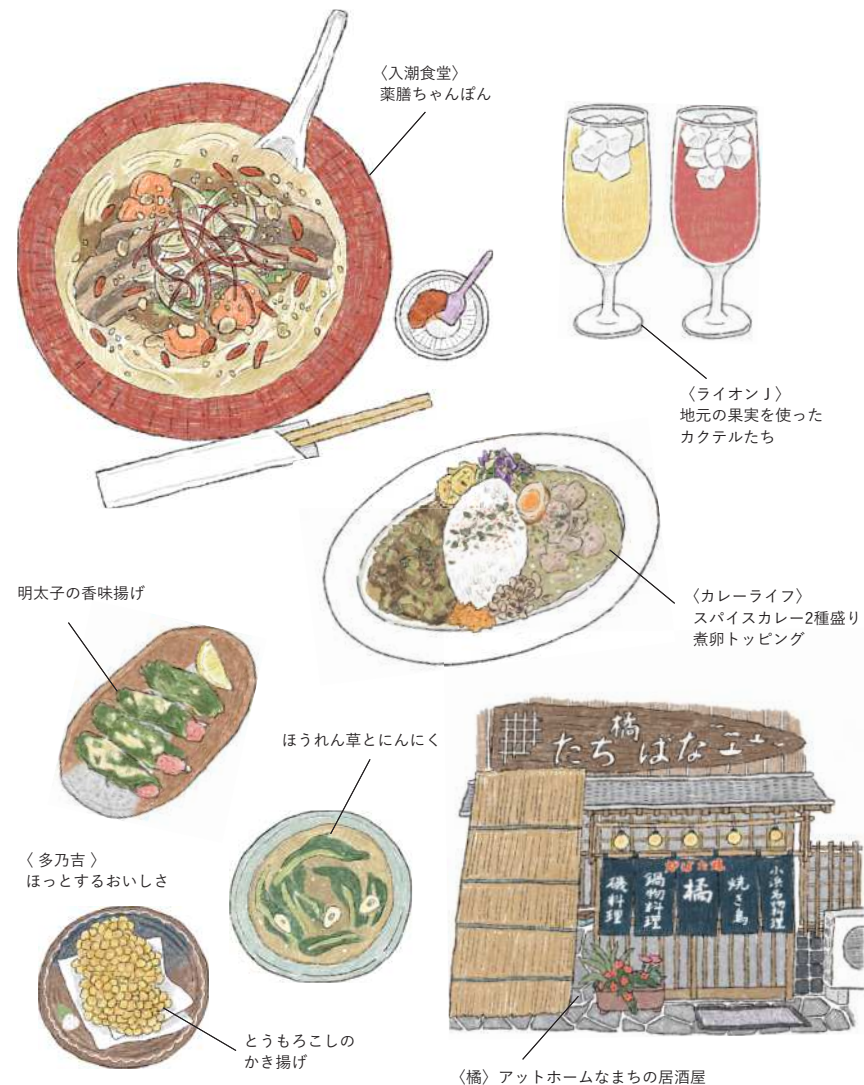


〈アールサンクファミーユ〉
アート作品のような
アイスソルベ

見て美しい、
食べておいしい、
描いて楽しい！
豊かな食材のまわりには、
とびきり美味しい
お店が集まっています。

〈お店で食べる〉

山と海に囲われた雲仙には、新鮮で豊かな食材がたくさん。また、『種採り野菜』の文化が息付き、野菜本来の味わいを知ることができます。そうした特別な食材を使ったとっておきのお店や、普段使いたいアットホームなお店、食材や調味料を買い出してキッチンで自炊など、様々な食のスタイルを楽しめるのも長期滞在の醍醐味です。



〈入湖食堂〉
薬膳ちゃんぽん

〈ライオン〉
地元の果実を使った
カクテルたち

〈カレーライフ〉
スパイスカレー2種盛り
煮卵トッピング

明太子の香味揚げ

ほうれん草とにんにく

〈多乃吉〉
ほっとするおいしさ

とうもろこしの
かき揚げ

〈橋〉アットホームなまちの居酒屋



〈オーガニック直売所タネト〉
在来種の季節の野菜から
地元の調味料や本や雑貨まで



〈島原そだち〉
ももち全粒麵

〈本多木蠟工業所〉
胡麻油

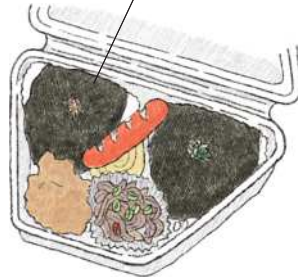
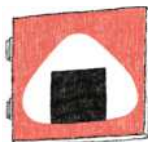


〈森崎豆腐店〉
ざる豆腐と揚げ豆腐



〈田中鮮魚店〉
ここで新鮮な魚を買って
蒸し釜に投入しよう

〈田中鮮魚店〉
刺身盛り合わせを注文して
手巻き寿司パーティーも



〈葉月2+8〉
おりぎりマークの看板が目印のおに
ぎり屋さん。小さなお弁当をテイク
アウトできます。



〈小浜温泉ワイナリー〉
雲仙蜜柑ワイン

〈あい娘酒造〉
地元の造り酒屋さん

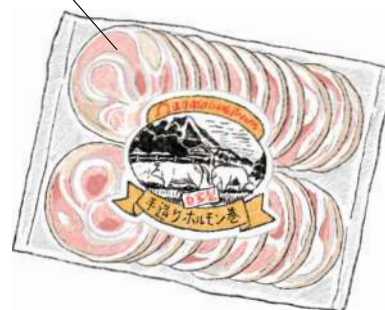


〈雲仙ハム〉
地元の子どもたちは
このハムを食べて
育つらしい

〈すばいす工房BONGA〉
気になるオリジナルスパイスがたくさん



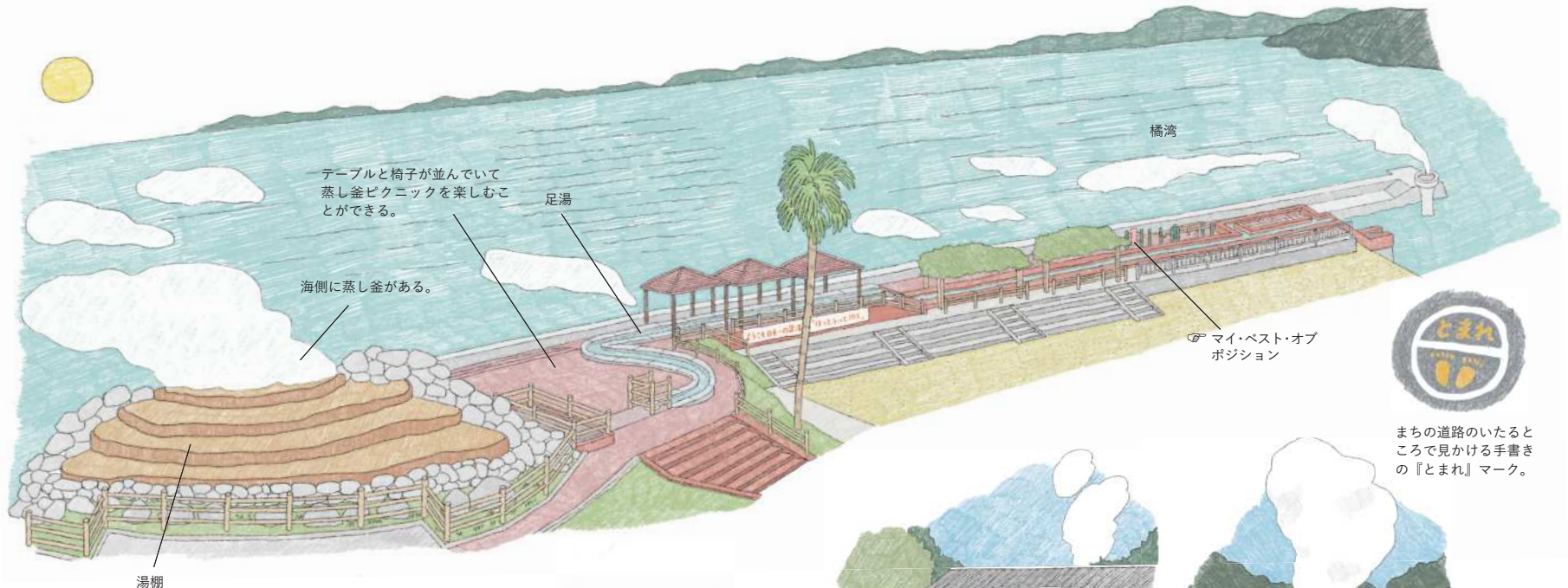
〈雲仙ハム〉
ホルモン巻き
山盛り玉ねぎとあわせて絶品！



普段の買い物は、
〈A コープ〉や
〈スーパー大門〉で
食材を調達。

お散歩 take a walk

小浜町は散歩するのにぴったりのまち。路地は車通りも少なく、猫たちのんびり寝転がって昼寝をしています。足下の排水溝からは温泉の湯気。耳をすませば、湧き水がコンコンとまちを流れゆく音。疲れたら足湯につかって一休みして、橋湾に沈む夕陽をぼんやりと眺めます。



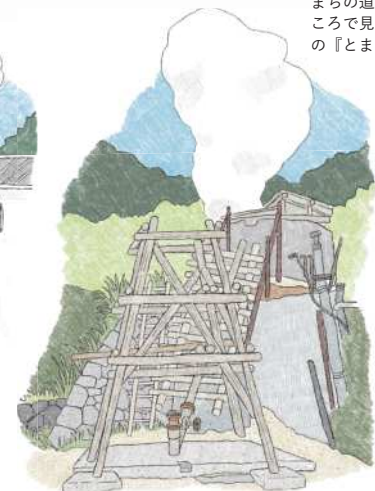
まちの道路のいたるところで見かける手書きの『とまれ』マーク。

マイ・ベスト・オブ・ポジションについて

足湯ゾーンの端っこのほうには、いくつかの健康遊具が設置されている。そのなかのひとつ、背中のストレッチ用の遊具が、背もたれのあるベンチとして丁度いい。足湯のメインゾーンの喧騒から少し離れているため静かで、目の前には橋湾と夕陽。蒸し釜待機時間中に一服するのに打ってつけのポジション。足湯のすぐ近くにはコンビニがあるのも便利。



小浜歴史資料館



源泉



まちの真ん中にある
〈景色デザイン室〉

本書『おばま蒸し釜生活』は、雲仙市地域おこし協力隊のインターン制度を活用し、刈水町作り委員会のサポートのもと、小浜町刈水地区に1ヶ月間滞在し制作しました。小浜の歴史や暮らしについて温かく教えてくださった町民のみなさま、本当にありがとうございました。

雲仙市地域おこし協力隊インターン／山本ひかる

『おばま蒸し釜生活』
アニメーションver.はこちら

動画
QRコード
(雲仙市HP?)