# ここは どこでしょう？

koko doko?
nagasaki

長崎県内のどこかで撮影された写真を
推理する「ここはどこでしょう？」のコーナーです。
長崎県民の皆さんなら、きっとどこかわかるはず!?
3つの難易度にチャレンジしてみよう。

こたえは P3 の下へ。

## Q1

難易度 初級



ヒント　対岸には天草が。3〜6月には直径20mのうず潮との風景も楽しめる。

## Q2

難易度 中級



ヒント　「船」をモチーフとしたデザインが特徴の文化施設。

## Q3

難易度 達人級



ヒント　まるでサバンナ!? 潜伏キリシタンの歴史があり、野生の鹿も生息。

長崎県情報誌
よりみち 創刊号

令和8年10月発行
編集・発行　長崎県ながさきＰＲ戦略課

〒850-8570
長崎県長崎市尾上町3番1号
tel.095-895-2025

デザイン企画：デジマグラフ株式会社
印刷：株式会社 康真堂印刷

みなが咲き、
ながさき。

Instagram
@minagasaki_nagasaki

# よりみち

長崎県情報誌
vol 01
創刊号



声をたどって、大好きになれる長崎県へ会いに行く

A Magazine from Nagasaki Prefacture

特集
## うちの台所

## 「きょう、なん食べる？」のサポート役




株式会社エレナ　エレナ深堀店（長崎市深堀町）のレジスタッフさん
撮影場所　店内・青果売場にて

### 長崎ポーズ



表紙のポーズは、「長崎ポーズ」。両腕を前に伸ばし、片脚を上げて、全身で長崎の「長」の字を表現します。

赤いゾウのロゴでおなじみ、毎日の食卓を支えるスーパーマーケットの一つ「エレナ」。長崎と佐賀を中心に約40店舗を展開しています。エレナにとって、地域密着・地域振興の取り組みは、とても自然なこと。長崎の産品とコラボしたオリジナル商品を企画販売したり、過去には大学や漁協と連携し、長崎の鮮魚のおいしさを広く知ってもらうプロジェクトなども実施しました。鮮魚売り場には、小学生が描いたデザインの醤油袋も並びます。定期的に変わる醤油袋を楽しみにするお客様も多いとか。

今回表紙に登場したレジスタッフさんも「お客様はもちろん、企業さんや生産者さんも応援する魅力的な会社ですよ」とにっこり。その企業姿勢を象徴するのが、移動販売車の「パオパオ号」です。なかなか買い物に行けない人たちをサポートするために、小さなエレナとして誕生しました。パオパオ号をきっかけに、地域住民同士が交流する時間も生まれています。エレナで、パオパオ号で。常連さんと交わす「きょうも暑いですねー」の一言や、献立に欲しい食材を一緒に探すといった何気ないやりとりが、地域の食を支えています。



地元企業の商品を積極的に売り場に並べます。佐世保の老舗「ぼると総本舗」の「チョコローゼ」はスタッフさんのおやつにも人気。




エレナオリジナルの「長崎県産豚肉・牛肉使用麻婆豆腐の素」は、商品製造時に出る、県産肉の端材を有効活用しようと約1年をかけて開発。



移動販売車「パオパオ号」は、近所に生鮮食料品などを購入する場所がない高齢者や子育て世帯といった人たちの食卓をサポート。佐世保市や長崎市、平戸市を巡回中。



# よりみち



## 創刊号

長崎県
情報誌
vol 01

### はじめまして。よりみちです。

長崎県のあちこちへ、ちょっとよりみち。
いつもの暮らしにある、長崎ならではの豊かさをお届けします。「これ、知っとった？」「うちのあたりではね」。この一冊から、長崎の話が始まったらうれしいです。これから、よろしくお願いします。

もくじ
A Magazine from Nagasaki Prefacture

02 表紙の話
03 もくじ
特集 うちの台所
家（いえ）ちゃんぽん見せてください
04 家ちゃんぽん中山家（長崎市）
08 平戸・根獅子の家ちゃんぽん（平戸市）
10 家ちゃんぽんはじめました（雲仙市）
12 波佐見焼の器ひとつ、何人がかり？
15 産地の食器棚を開けてみた
16 青春を支える台所
長崎日本大学高等学校・中学校
19 仕事を支える台所
株式会社ウラノ
22 学校生活と夢を支える台所
有明荘
24 長崎弁で言うてみた
景気のよかった頃の雲仙・小浜ば語ろう
26 こどもよりみち絵本
どうして、長崎の味はあまいの？
28 たからもの、みせてください
学童保育 くやまkids
30 先生、元気ですか？
吉村 友希 先生
32 写真家のよりみち
CHAOS 前田 耕司
36 行きつけの店
そば処 くまの里
37 よりみちエッセイ
繁延 あづさ
38 編集後記
39 よりみちリスト／次号予告



ここは どこでしょう？ 答え　Q1：瀬詰崎灯台（南島原市）　Q2：アルカスSASEBO（佐世保市）　Q3：野崎島（小値賀町）

特集

うちの台所

# 家(いえ)ちゃんぽん見せてください。

ある人は名店の名を挙げ、
ある人は土曜のお昼を懐かしむ。
地域ならではの具を自慢する人もいれば、
その家だけの隠し味を、そっと教えてくれる人もいる。
ひと口にちゃんぽんと言っても、そこは県民食。
話はどうにも一杯には収まりません。
今日も長崎県のあちらこちらで、
家ちゃんぽんの湯気が上がっている様子。
さぁさぁ、ガイド本には載らない、
それぞれの最高の一杯。
家族のちゃんぽん、友達と囲むちゃんぽん、
初めて作るちゃんぽん。
一緒によりみちしてみようで。

## 長崎 ちゃんぽんの はじまり

1899(明治32)年、中華料理店「四海樓」の初代店主・陳平順が、中国人留学生のために考案。野菜・肉・魚介を、唐灰汁を使った独特の麺と煮込む栄養豊かな一杯。修学旅行生にもおなじみの長崎名物。






## 家ちゃんぽん 中山家 なかやまけ

ちゃんぽんとは　お世話になりました
食卓の話題　推しのこと
かくし味　野菜各種
コツ　適当

「昔の写真を見ると、私、にっこり笑っているんです。
周りには山のような洗濯物があるのに！洗濯物が見えてなかったんでしょうね」
ちゃんぽんを作りながら、そう話してくれたのは、中山順子さん。
24歳で結婚してから約50年。親戚がふいに訪ねてくることも多い「本家」に嫁ぎました。
3世代で暮らし、4人のこどもを育てながら、夫が院長を務めていた小児科の事務仕事も。
「座る暇なんてなかった」と振り返ります。
そんな中山家で、土曜日のお昼によく登場したのが、家ちゃんぽんです。ただ、はじめは家ちゃんぽんではなかったそう。
「近所に『もりや』というちゃんぽんの出前専門店があって、ちゃんぽんといえばもりや」
そのもりやが閉店し、家で作ると覚悟を決めたそうです。
「出前時代も、家ちゃんぽんになってからも、困ったときのちゃんぽん頼み。お世話になりました」




さて、順子さんのちゃんぽん。

材料を見せてもらうと、長崎のスーパーではおなじみの麺や市販のスープ、ちゃんぽん用にカットされた野菜が並びます。「長崎は便利ですよね。こと、ちゃんぽんに関しては何でもそろっているから、ありがたく使っています」

スープは2種類をブレンド。「この袋入りのスープにはラードが付いてるんです。実はそれを目当てに買っています」。具材の豚肉を炒めるときにラードを使えば、よりちゃんぽんらしい味に。カット野菜には、もやしをたっぷり追加。「もやしは絶対欠かせないんですよ。味がよく出るの。舞茸とキクラゲも必ず入れます」

仕上げに、みりんを少々。風味がやさしくなりほんのり甘くなるのがお気に入りです。

「今回の取材でちゃんぽんを作ることになって『私はいつも、何をどれくらい入れているんだろう』と初めて量りながら作ってみたんです。たぶんいつも味が違っているのかも」と順子さん。すると、「適当な分量で作っているのに不思議といつも同じ味なんですよ」と次女の聡子さん。聡子さんも家ちゃんぽんを作ります。順子さんに教わったことはないけれど、それでも、味見をしながら「これだな」という味を目指すと、不思議と最後にみりんを入れることになり、実家のちゃんぽんに近い味になるそうです。

土曜お昼の救世主だったちゃんぽん。もちろん、平日昼にも登場します。昼休みに入った夫の紀男さんがお昼を食べに帰り、時には現院長の息子の裕介さんに妻の映里さん、実家の病院を支える次女の聡子さんもやって来るそうです。

「夫婦2人だけなら、食べに行った方が安上がり、と外で済ませることもあるけれど、誰かが食べに来るとなれば作りがいがあります。栄養も頑張って考えるから、自分のためにもなるのかな」



3世代分の食事を作っていた頃は、年齢に合わせた献立を考えていました。夫には、がっつりお肉。おじいちゃん、おばあちゃんには、お煮しめ。

「年齢を重ねるとお煮しめが食べたいんだろうって思い込んでいたんですね」。ある日お肉を勧めてみるとおいしいと喜んで食べてくれたことが忘れられません。「私も今、その年齢になりましたけど、お肉はいくらでも食べたい(笑)」



野菜たっぷり、海鮮も入れて具沢山にするのが順子さん流。

順子さんが、最近夢中になっているのがメジャーリーグ。大谷翔平選手の推し活をきっかけに、今はベッツ選手をはじめ、ドジャースの選手の名前やコンディションまで詳しくなりました。「妻の口からMLBという言葉を聞くなんて。今でもびっくりします。詳しいんです、めちゃくちゃ。」夫の紀男さんは驚いています。「推し活って張り合いが出ていいものですね。いつかドジャースタジアムに行くという目標もできました」。食卓の会話も、最近はもっぱらメジャーリーグの話なのだそう。

取材をした日は、夏休み期間中。紀男さん、映里さんと2人の孫娘たちもやって来て、みんなでちゃんぽんを囲む昼食になりました。おばあちゃんのちゃんぽんはどうだった?と聞くと、



超グッド!



工夫いっぱい、愛情いっぱい。50年以上の歴史ある中山家のちゃんぽんを、孫娘の愛理さんが2語で見事にまとめてくれました。




左から、愛菜さん、紀男さん、愛理さん、長男・裕介さんの妻 映里さん、順子さん。2人暮らしですが、昼食はこんなふうににぎやかになることも。「名古屋では家でちゃんぽんは作りませんが、みそ煮込みうどんは作ります」と名古屋出身の映里さん。

## 家ちゃんぽんはスーパーで生まれる

長崎県で家ちゃんぽんが愛される理由のひとつにスーパーにちゃんぽんの材料がそろっていることが挙げられます。各種スープに麺、そしてピンクとグリーンのかまぼこ。1人前のちゃんぽん用カット野菜があるのも長崎県ならではです。家ちゃんぽんの味は、それぞれの商品の組み合わせで自由自在に生まれているのです。



# 家ちゃんぽんを見せてください。

平戸・根獅子の家ちゃんぽん









この日集まったメンバーは、日頃から「根獅子・飯良まちづくり運営協議会」で地域活性化に取り組む仲間たちでもある。





# 家ちゃんぽんを見せてください。

取材前、ネットで見た“平戸ちゃんぽん”の特徴には、「アゴ（トビウオ）だし」の文字。「どんな味だろう」と本場の味を楽しみに向かったのは、エメラルドグリーンの海を見下ろす平戸市根獅子町（ねしこちょう）のお宅です。

迎えてくれたのは地元で郷土料理を継承する、川上利恵子さんと立石利恵子さんの“Wリエコ”コンビ。「子育て中は、一品で栄養満点のちゃんぽんが味方だったね」「そういえば親は作ってなかった。誰に教わったわけでもなく、スープの裏を見て覚えたかも」と話しながら、二人の連携プレーで調理は手際よく進み、あっという間に部屋中に香ばしい香りが広がります。





## 下味とかいらない。市販のスープだけでバッチリよ!

そこで気になるだしについて尋ねると、「お店ではアゴだしのところもあるけどね、家では市販のスープが一番よ！おいしくできるようにプロが研究してくれてるんだから」と立石さんがきっぱり。ネットの情報よりも、長年家族のおなかを満たしてきたお母さんたちの現実的な選択、説得力があります。

「だから、いたって普通よ」と謙遜する川上さんですが、その手元では自家栽培のジャンボニンニクや玉ねぎ、近くの海で釣れたというケンサキイカ、そして平戸の食卓に欠かせない地元の「川内（かわち）かまぼこ」が、次々と鍋へ投入されていきます。平戸の恵みがこれでもかと詰まった一杯です。熱々をいただくと、あっさりスープに魚介と野菜のうまみが溶け出して、あとを引くおいしさ。畑仕事から戻った川上さんの夫・茂次さんも加わって、食卓は一気ににぎやかになりました。

その土地で愛されるリアルなおいしさは、直接台所に足を運んでみないとわからないものですね。ちなみに平戸の皆さん、やっぱり家ちゃんぽんは市販スープ派ですか?



ちゃんぽんとは　身近すぎる料理
食卓の話題　畑の野菜のこと
かくし味　ジャンボニンニク
コツ　市販のスープを使う

「いつも通りにって言われたけど、せっかくみんな来てくれるから、魚介とかまぼこを多めに入れときました！」



平戸・根獅子の家ちゃんぽん







家ちゃんぽん
はじめました

ちゃんぽんとは　自由な料理
食卓の話題　自炊のこと
かくし味　不安と期待
コツ　とりあえずやってみる

## ちゃんぽんを初めて自分で作った日

もし、ちゃんぽんを作ったことのない人が挑戦してみたら、一体どんな体験になるのでしょうか。ご協力いただいたのは神戸市出身の衣川（きぬがわ）日菜実さん。大学進学を機に長崎市に移住し、卒業後は雲仙市小浜町に住んでいます。「お店に通うほど大好きだけど、自宅で作る発想はなかった」とのことで、夕方のスーパーで待ち合わせをして、初めてのちゃんぽん作りに密着しました。

店内をあちこち探し回り、なんとか麺を見つけ出すと、すぐ近くにちゃんぽん用スープやかまぼこがずらり。「専用コーナーがあるなんて、今まで気付きませんでした」と驚く姿が、地元に住む者としては逆に新鮮です。豊富なスープから1つ選んで、裏面のレシピをヒントに買い出しを続行。

1人暮らしに便利なカット野菜のほか、好物だというミニトマトや雲仙名物「とうふかまぼこ」もチョイス。





正解にとらわれず、自分の「好き」を次々とカゴに入れていきます。

帰宅後、動画サイトで手順を確認して調理開始。かまぼこと肉を炒め、カット野菜をドサッと投入した瞬間、「やばい、山盛りで入らない！」。日頃から自炊をする衣川さんですが、初めて作るちゃんぽんのボリュームは想定外。急きょ大きめのフライパンへ移し替えて乗り切り、スープと麺を加え、サッと煮立ててあっという間に完成しました。

「こんなに簡単なら、またすぐ作りたい」と食卓へ運び、手を合わせます。

「お店みたいにおいしくできて感動です。トマトの酸味と、焼き目の付いたとうふかまぼこも合います。入れてよかった」と大満足の笑顔がはじけました。

材料が全部そろわなくても、その日にあるもので自由に作るのが、地元の家ちゃんぽん。だからこそ初めて挑戦する人にも「なんば入れてもよかよー」と両手を広げて、やさしく自由なアレンジを受け止めてくれる。初めてのちゃんぽん作りに密着することで、この料理が長崎県民に長年愛され続けている理由が、少しわかった気がしました。






雲仙観光局で働きながら、フリーランスのデザイナーとして活動。自炊はほぼ毎日。よく作るのはパスタ。





# 波佐見焼の器ひとつ、何人がかり？

**分業のまち・波佐見。もっと「近くに寄って」見てみました。**

波佐見焼の産地・波佐見町は「まち全体が工場」と例えられます。それは、波佐見焼が分業制で製造されているから。生地屋、型屋、窯元、商社と、それぞれの事業者が連携して波佐見焼をつくっています。でも、もっと細かな分業があります。それは絵付け。1つの絵柄を、複数人で分担して描き分けています。絵付けを得意とする一誠陶器の工場へよりみちしました。



## 版打ち

窯の判子や柄のハンコを押す



手描きや手作業がたくさん残っていて温かみが感じられるのが波佐見焼の魅力だと思います。



**川中さん ｜ 入社2年目**

経歴 福島出身。両親が長崎出身で、現在は佐世保から通勤中。

もともと絵を描くことやインテリアが好きで、食器も昔から集めていました。「今度は自分でつくってみたい！」と入社。

今回の器 宝尽くし（平碗）

打ち出の小づち、宝袋、巻物などの宝物が描かれた縁起の良い柄。



## 筋引き

ろくろを回して線を引く

産地の勢いと新しいことをやろうとする空気にひかれ、波佐見へ来ました！





**吉向さん ｜ 入社9年目**

経歴 大阪出身。大学で陶芸を学び、実用性のある食器をつくりたい思いから波佐見へ。

ろくろで器を回しながら、筆を当てて線を引く「筋引き」で大切なのは、まず器をろくろの中心に置くこと。ど真ん中に置くのはちょっとコツがいります。

## 線描き

筆で絵柄を描く

自分が納得する線は、まだなかなか見つかっていません。



**川崎さん ｜ 入社5年目**

経歴 絵付け歴はトータル30年。最も高度な技術が必要とされる「線描きさん」を担当。

タコ唐草、山水、ブドウなど。新しい柄を始める時も、練習時間はほとんどありません。感覚で描き始め、だんだん定着していきます。





## 濃だみ

筆で色を塗る（色ごとに担当者が違います）



波佐見焼は柄も豊富で、かわいらしいところが好きです。



**足立さん ｜ 入社7年目**

経歴 絵付けは未経験からのスタート。仕事の中で教わりながら習得中。

こどもの頃から波佐見陶器市に通う波佐見焼ファン。最初に担当したのは、エッジというチューブのような道具を使った線引きです。



一般家庭で広く使ってもらえるから、やりがいがあります。

**島尾さん ｜ 入社36年目 波佐見焼歴46年**

経歴 波佐見焼に携わり46年。社内一のベテラン。

ひと通りの絵付け工程を経験しているけど、地紋（背景に描かれる連続した模様）がお気に入り。



一誠陶器直営店
ZOE L'Atelier de poterie 店長
**川上 ひとみさん**

みんなで分けて絵付けすることで効率が上がり、手描きの商品でもたくさん生産できるんです。しかも、ちょっとお手頃な価格で届けられます。それが一誠陶器らしいものづくりです。

### 手描きならでは！

機械での絵付けが難しい部分（注ぎ口や、凸凹な面）にも手描きなら描くことができるので、あえてそこに絵柄を入れるデザインにすることもあります。かすれや、ちょっとした個体差などの手描きだから生まれる風合いを愛しています。



加飾部門 波佐見焼 伝統工芸士
**平安山（へいあんざん） 満広さん**

技術を磨くだけでなく、後継者を育てることも大切な役割です。
「まっすぐな線の引き方や、きれいな濃み※の仕方といった基本から、新しい商品では『ここが一番大事』というポイントを伝えます」と、平安山さん。
きれいに描くだけでなく、速さも必要。未経験から始めた人も、基本を教わり、仕事の中で何度も繰り返しながら、少しずつ技術とスピードを身につけています。※ 濃み ＝ 筆で塗る作業のこと

### 未経験者を支える社内の伝統工芸士

伝統工芸士とは、経験を積み、高い技術を持つことを試験で認定された、産地の技術を受け継ぐ職人のこと。自らの

一誠陶器 企画部に聞く!

# 最近のはやり、教えてください。

いま食卓ではどんな器が
求められているのでしょう。
新しい器の形や柄を考える企画部の
お二人に、最近の傾向を聞いてみました。

お話を聞いた人



**池田 希美** さん

デザイナー
入社11年目

埼玉県出身。有田窯業大学校(現:佐賀大学芸術地域デザイン学部)卒業後、さまざまな仕事を経験した後、一誠陶器にデザイナーとして入社。様々な経験を、企画・デザインに生かすようにしている。



**矢谷 若菜** さん

デザイナー
入社4年目

京都府出身。京都伝統工芸大学校で陶芸を専攻。もともと絵付けが好きで、「産地として元気だった」ことにひかれ、新卒で一誠陶器へ。デザインを学びながら、商品企画に携わる。在学中に世界的ジュエラー「ヴァン クリーフ&アーペル デザイン スカラーシップ」大賞受賞。2026年には矢谷さんのデザインの一誠陶器の器がヴァン クリーフ&アーペル全国6店舗のウィンドウを飾った。

一誠陶器
生地づくりから絵付けまで一貫して手がけ、多くの職人が分業で器づくりを支える。

## Q 最近、どんな器が人気ですか?



池田さん

食卓で目立つ器が増えているように感じます。形は、昔ながらのお茶碗のような丸みのあるものだけではなく、シュッとした、シャープなものの依頼が多いです。

## Q 柄にもはやりがありますか?



矢谷さん

形はスタイリッシュでも、柄は少し古風。そんな組み合わせが、かえって今っぽく見える気がします。私自身も、昔からある手の込んだ絵付けが面白いなと思うようになりました。職人さんが葡萄柄を描いている時に通りがかると、つい見てしまいます。



## Q 特に「きてる」器は?



矢谷さん

舟形トレーです。細長くて、しっかり深さのある珍しい形です。炒め物をフライパンからそのままザッと盛ったり、ご飯とおかずをワンプレートにしたり。見た目以上に使い道が広く、最近少しずつ注文が増えています。







池田さん

この形、実は型屋さんの失敗から生まれたものなんです。



本来付けるはずだった持ち手がない型ができてしまい、「もったいないから使えないか」と一誠陶器へ相談があったことが始まりでした。スマートな形なので、一人でパソコンの前で食事をするときにも、一枚で済んで使いやすいという声もあります。




はやりは、暮らしの変化や売り場の声、
思いがけない失敗から生まれていました。







「世界的企業とのコラボ商品や人気チェーンの器も、実は波佐見焼。見つけるたび鼻が高くなります」と太田さん。

# 開け! 産地の食器棚

## 波佐見町(太田家)



焼き物の町の台所には、実際どんな器があるんだろう——。そんな私たちの疑問に応え、快く自宅へ招き入れてくれたのは、大人3人と猫1匹で暮らす波佐見町の太田智子さん。波佐見焼振興の仕事に携わり、自身も大の器好きで食器棚には3人では到底使い切れない量の食器が並んでいました。

「普段よく使うのは飯碗や平皿。その他、食器棚のほとんどは来客時しか使わない器です。お盆や正月、法事、友人との食事会など、波佐見は他の地域に比べて自宅へ気軽に人を招く習慣が残っていると思います。どの家にも食器はふんだんにあるから、いつ誰が何人で来ようと怖いものなし。むしろ普段使わない皿に出番をあげたいから、ここぞとばかりに出しますよ」と太田さんは笑います。

「実は波佐見では、農家の人が採れたて野菜をホイッとくれるような感覚で、器をもらうことも多いんです。自分で好きな器を買うようになって、みんな結構いいものを気前よくくれてたんだなと、恐縮しちゃいました」

棚の奥には、祖父母・曽祖父母の代から受け継がれた年代ものの皿も。

「欠けたら花瓶にして使ったり、『ばあちゃんがこれに酢の物入れてたな』とか思い出すと捨てられなくって。数は増える一方です」



かつて波佐見で作られ、醤油や酒を世界へ運んだ『コンプラ瓶』モチーフの醤油差しも。



お客さんのおもてなしにも、お気に入りの波佐見焼がフル稼働。




そんな中に見慣れないものを発見。波佐見で「二口(ふたくち)」と呼ばれる、蓋のない急須のような酒器です。大鍋に熱湯を張り、そこに日本酒を入れた二口をつけてお燗(かん)にする道具。口が一つの「徳利(とっくり)」は全国区ですが、二口はここ肥前地域※でよく使われ、波佐見の宴席には欠かせないものなのだそうです。

「これは父か祖父の代のもの。『太田家』と書いてあるから、何かお祝いの記念に贈られたものなのかも。他の家でも名前入りの二口はよく見ますね。集まりごとで持ち寄ったときに間違えないよう、名前を入れているんだと思う」




波佐見の「二口」と呼ばれる、酒器

まちや人の歴史が自然と溶け込んでいた、焼き物の産地の食器棚。いつでも誰でもウェルカム、という波佐見の人たちの大らかさは、こうして日々の食卓や台所で育まれているのかもしれません。

※ 肥前地域 = 現在の佐賀県と長崎県(壱岐・対馬を除く)にあたる地域。




# 長崎日大の学食によりみち

## 毎日200人超が押し寄せる 学生たちのサードプレイス

〔スタミナ補給して、おしゃべりして〕

野球部をはじめ、強豪運動部がそろう長崎日本大学高等学校・中学校。昼休みはいつも、食堂「カフェテリア」が大混雑。そのため、前の休み時間を利用して、あらかじめ入口の券売機で食券を買い、並ばずにカウンターへ直行する「ファストパス」、授業が入っていない先生たちが早めに昼食を終わらせる「前入り」という技が存在します（※技の命名 by編集部）。

さぁ、12時25分。昼休みのチャイムが鳴り響きました。まず最初にやって来たのは屈強な運動部。ポジション取りの速さはさすがです。トレーニングの成果はここでも発揮されているようだ！ そして、その後をのんびりと談笑しながら歩く生徒たち。座れる自信があるのか、ベテランの風格だ。校舎が遠いハンデを乗り越え、中学生もウロウロしているぞ。おっと、調理スタッフさんの手さばきも見逃せない！ 頑張れの気持ちを込めた「どうぞ」で生徒たちをテーブルへ送り出すぞ。さぁ、早くも、あちこちからおいしそうな香りが漂い、「いただきます」の声が聞こえてきた。ここまでのタイムは約10分。いつもの光景です！





取材時、野球部の生徒たちは、夏の甲子園間近。試合前には必ずカツ丼を選び、「絶対に勝つ！」とかき込む生徒も。家で作ったおにぎりを握りしめ、唐揚げを追加するなど、スタミナ補給のためのカスタムもさまざまです。演劇部の高校生は、定番のカレーを囲み、演技について真剣に議論したかと思えば次はうどんだしのおいしさについて語るなど、話が尽きません。

中学生の仲良し8人組は、「この方がおしゃべりしやすい（笑）」と立ったままお弁当を囲んでいました。いつもどんな話をしているの？と質問をすると、勉強でわからないところやクラスの人間関係の話など。入学したての不安や楽しさと、いろんな気持ちを共有している様子。学食での時間のおかげで、お互いの距離がぐんと縮まったそうです。

食堂は、授業や部活の緊張から解き放たれて、少しだけ「素」に戻れるサードプレイス。食事は、学び、考え、運動するための原動力。青春というスパイスで、食堂の一皿はさらに味わいを増すのです。






まずは15分ほどで一気にスタミナ補給。
放課後の活力をここで。



教室より学食の方が涼しいためここに来るそうですが、
「こんなにひっついてたら暑い！」と爆笑。



食堂すぐ隣の中庭は、ダンス好きな生徒たちと観客たちの
熱気あふれるステージになることも！

長崎日本大学高等学校・中学校

昭和42年に設立した高等学校、さらに平成3年に設立した中学校からなる日本大学の準付属校。令和8年度には中学校124名、高校485名の新入生を迎え、県内屈指の生徒数を誇る。今年には16年ぶりに野球部が甲子園に出場。



圧倒的支持を得るのは、ボリューム満点の唐揚げマヨ丼・豚骨ラーメンを筆頭に、たこ焼きなどのホットスナックも人気。毎週水曜日にはちゃんぽんも登場します。



青春を支える台所

## いらっしゃいませ！購買部です。きょうはどうしたの？



食堂向かいにある購買部（N Shop）は、朝8時30分から16時30分までオープン。お子さんを持つ2名のスタッフが生徒たちを迎えます。

ちょっぴり緊張が走るのが昼休み前。松本さんの「よしっ、そろそろ釣り銭を準備しないと！」の気合の入った一言に、これからの忙しさがうかがえます。しかし、バタバタでも、接客にはさりげない親心を添えるのがモットー。「今日は元気かな？と気にしてます。シュンとした子がいたら一声かけるようにしています」

生徒たちのささやかな楽しみの一つになればと「クレープ」を入荷したところ、初日は廊下まで長蛇の列ができるほどの大人気！季節限定を含めた11種類がものの数分で完売してしまう日もあったそう。人気はダントツでチョコレート系。ちょっと贅沢なおやつは、生徒たちにとってはプレゼントの役割を果たしたり、2個買おうものなら一躍ヒーローとなることも（リッチじゃん！）。

テスト期間前には赤ペンやマークシート用の鉛筆、文化祭前には色画用紙やガムテープなど、行事ごとに売れる商品は在庫をしっかり確保。体育祭シーズンは、行進に必要な体操帽が意外な売れ筋。うっかり失くしてしまった生徒との、「これで何個目よ（笑）」「さーせん！（すみません）」のやりとりは恒例行事です。

「制服がつんつるてんになったけん、新しいのください」とやってきた生徒に「補正したらまだ大丈夫やけんお母さんに相談してみんね」とアドバイスしたら、安心した表情に。かつての生徒が、卒業後に教師となってわざわざあいさつに来てくれたことも。ノートを仕入れるためカタログを眺めていたら、とある生徒が「この柄かわいい！」と一言。仕入れてみたら、見事に、人気商品に——。松本さんは勤続17年。職歴だけでなく、生徒との思い出も積み重なっての今があります。

今日も天気予報とにらめっこしながら、商品の仕入れを計画。生徒たちの目線も取り入れた棚には、売り買いだけではない、心のやりとりが見えます。青春のすぐそばで、日々の学校生活を支える人たちがいるのです。














仕事を支える台所

# 畑から始まる社員食堂

株式会社ウラノ
URANIWAプロジェクト




### 社員食堂であり、まちの食堂

東彼杵町にある「社食ごはんウラノ」の厨房。小気味よい包丁の音が響き、大鍋から湯気が上がります。運営するのは同町にある株式会社ウラノ。ここは社内向けに「社食弁当」をつくる場であり、一般の人も利用できる開かれた社食という2つの顔を持っています。

社食弁当は出来上がるとすぐ、お昼休みの工場へ。リピーターの社員も多く、開始から2年で利用者は約2倍の1日40人にまで増加。一番人気のメニューは油淋鶏（ユーリンチー）だそうです。

使われる野菜や米、卵の多くは自社生産。工場の裏庭には平飼いの鶏舎を設け、町内の耕作放棄地や休耕田を再生し田んぼや畑を整え、養蜂も行います。農薬や化学肥料、除草剤に頼らず育てた食材を丁寧な調理で無駄なくいただく。この取り組みは「URANIWA（ウラニワ）プロジェクト」と名付けられています。

### なぜ社食を自社で？

ウラノは埼玉に本社を置き、群馬と長崎に拠点を持つ企業。航空機器部品を中心に精密な金属加工を手がけるものづくりの会社が、分野の異なる「食と農」の事業に自ら挑むのはなぜでしょうか。

根底にあるのは、ミクロン単位の精度が求められる現場で、絶えず緊張と向き合う社員たちの「心と体の健康を支えたい」という思い。ここに「地域の恵みに感謝し環境を守る」という会社の方針や、「社内で新しい働き方（ジョブシフト）の選択肢を広げる」試みが合わさりこの事業が始まりました。

### 畑から考える献立

社食弁当も一般向けのランチも、献立決めは畑や鶏舎から始まります。毎週のミーティングでは、農業担当の松田悠寿（ちかとし）さんが厨房メンバーに現在の状況を報告します。「ニンニクはあとコンテナ3つ分収穫の予定。来週からニラが持ってこれそうで、パセリはほぼ終了。鶏はいま産卵率が下がってますね」。メモを取りながら2週間分の主菜の献立を練るのは、厨房リーダーの







農業を一手に担う松田さんはお菓子作りも得意。
自社産米粉のケーキはスタッフの間で大人気！



福田麻樹さん。「じゃあ来週はニラがたっぷり使えるね。そうそう、ニンニクのドライチップが完成して今週から販売できるよ！」と声を弾ませます。

食材は他にも地元の精肉店、無農薬栽培に取り組む農家さんなどから仕入れますが、時には自社の野菜だけでまかなえるタイミングも。社食弁当やランチのほか、社員やお客さんにも手頃な価格で販売したり、加工・保存して活用します。今年のニンニクは特に豊作で、地域の飲食店にも声をかけたと調理担当の丸田江里佳さん。「他にも買いたい方がいるみたい」とうれしそうです。

### 出勤日が楽しみになるお弁当

- カップ麺中心だったのですごく助かる
- 今日はどんな弁当か昼休みが楽しみ
- 家族の弁当作りの負担が減らせた
- あったかい食事がとれてうれしい
- 1人暮らしにありがたい栄養満点の食事
- ここと同じみそを家でも使うようになった
- 野菜の旬がわかるようになってきた





「開けた瞬間にワクワクしてほしい」と話す福田さんは、実際に何度もふたを開け閉め。食べる人の気持ちになって盛り付けを調整。

### 「もったいない」を大切にできるよろこび

「畑の野菜の状況を事前に知っておけば計画的に献立を考えられるし、最後まで使い切れます。手間ひまかけてつくられた食材だから、おいしく調理したいし無駄にするなんてもったいないですもん」と福田さん。夏の間、一気に採れた大葉やパセリはドライにして、おにぎりに混ぜたりフライドポテトにかけたり。厨房のひらめきから生まれた料理はいつも大好評です。

さらに続く福田さんの言葉からは、仕事への誇りと情熱がまっすぐに伝わってきます。「私がこれまで働いてきた飲食業界には『効率のために多少の廃棄は仕方ない』と割り切る雰囲気がありました。でもここでは『作物の命やつくる人の思いを大切に』と、ごく自然な気持ちに正直でいられます。そして思いを共有できる厨房の仲間たちと、知恵を出し合い工夫することができる。これって他の現場ではなかなか経験できないことなんです」



冷めても柔らかな豚しゃぶ、箸でつかみやすく口まで運びやすいよう配慮された副菜。すみずみまで細やかなやさしさが宿る。

### プロに学び、地域へ広がる食の輪

社食スタートから約2年間、福岡在住の料理家・広沢京子さんが厨房でのレシピ監修や現場指導に入りました。味のバランスや食感、一食全体での満足感など、素材の魅力を引き出すプロの視点と丁寧な手仕事は、今もここの料理の基礎となっています。

岡山県から移住し未経験から調理を始めた丸田さんは、プロの教えを吸収した一人。今や副菜の献立を任される頼もしい存在です。面取りした野菜の端っこも刻んでオムレツやスープに生かす姿勢に、食材を大事にする気持ちが表れます。

さらに丸田さんは「地域に開かれた社食」という思いを形にすべく、地域のみそ蔵から講師を招き、自社産無農薬不使用米を使った「玄米みそづくりワークショップ」を企画。すぐに満席となるほど人気を集め、食の楽しさを地域へ届けるきっかけをつくっています。




社食ごはんウラノ
東彼杵郡東彼杵町千綿宿郷1325-1（uminoわ内）
営 月木金12:00-17:00/土日11:30-17:00
休 火・水曜定休

URANIWAの新米が楽しめる「新米フェア」は今年も10月後半スタート

### URANIWAから届けたいもの

地域へ開かれた活動はこどもたちとの交流にも。プロジェクト全体を統括する惣津（そうづ）啓太さんは「田植えや稲刈りの時には、地元のフリースクールに通う中高生と一緒に汗をかき、ごはんを食べたんです。こどもたちが本当に喜んでくれて、僕たちにとってもかけがえのない時間でした。これも日頃から松田さんが田んぼのお世話をし、厨房の皆さんが料理をしてくれるからこそ実現した交流です」と感謝をにじませます。







惣津 啓太さん
URANIWAマネージャー

「つくっているのは野菜や料理だけではなく、その先にある食べる人の笑顔や、地域・環境との豊かな関わり。おまけのような福利厚生ではなく『自分たちは会社の、地域の未来をつくるんだ』という誇りと規模感で、URANIWAを育てていきたいですね」と惣津さんは語りました。

環境負荷の少ない農業で土地の豊かな自然を守り、採れた作物は社食弁当となって社員の元気を支え、開かれた社食を通して地域の人たちの笑顔に。社員の健康づくりから始まったこの取り組みは会社という枠を超えて、地域全体を元気にするプロジェクトへと広がりを見せています。

今年の稲刈りも、地元の中高生を招待予定。作業後の食事は稲刈りにちなんで「稲カリー」と名付けた特製カレーにしよう！とメンバー全員ノリノリで準備中です。



これまでに作った社食弁当の数 …… 約20,000食
お米と卵の自給 …… 100%
半年で自給した野菜 …… 19種 約700kg
※2026年8月現在

学校生活と夢を支える台所

# 背中を押してくれる下宿ごはん



少子化の影響もあり、年々減少しつつある食事付きの下宿。長崎県内の数ある下宿の中で、創業60年の歴史をもつ有明荘の台所を取材しました。

公式サイトには「豊かなホスピタリティ」「快適な毎日を応援します」と背筋が伸びるフレーズが並びますが、大家の小田浩司さんは豪快で飾らない人柄。「（創業者の）祖父はまじめで、父は継がなかった。で、ドラ息子のおれ（笑）」とニヤリ。

入居者たちは、学校や部活、仕事を済ませ、それぞれのタイミングで食堂に集まります。献立は浩司さんが一週間ごとに考え「月曜日はカレーの日。以降は肉、魚、麺、丼もの」とジャンルだけ決めてメニューを変えます。味と栄養、量には妥協なし。白ご飯はお代わり自由で、食べ盛りの高校生からは「最高です」との一言が。料理は祖母から教わったものをベースに、YouTubeも参考にする今どきのスタイルです。学生たちに「これぞ有明荘の味といえば？」と聞いたところ、「唐揚げとチャーハン」とのこと。

年代を超えて食卓を囲む様子は、まるで3世代が暮らす家の台所そのものです。

最近、サッカーW杯の観戦をきっかけに有明荘の仲間と打ち解けたという、長崎工業高校2年の尾形さん。故郷の五島を離れ、初めての1人暮らしに不安を抱いていましたが「食事付きで、そばに人がいるから」と下宿を選びました。離島からの進学も多い長崎市では、下宿もまた、1人暮らしや寮と並ぶ選択肢のひとつ。数は減りつつありますが、必要とする人がいることに変わりはありません。

食堂奥にある浩司さんの仕事部屋からは、ときにスポーツ観戦やゲームで白熱する学生たちの笑い声が響きます。お正月には、卒業生たちも招いた焼肉パーティーが開かれ、夜はいっそうにぎやかに。

しかし時には、ささやくように、学生生活の悩みを打ち明ける高校生の姿も。浩司さんは、自身の経験を踏まえながら真摯に向き合い、必要があれば叱ります。「かわいい子たちだから。親御さんのためにも、とにかくちゃんと卒業してほしい」

親元を離れ、「アニキ」の作る料理で下宿の仲間と食卓を囲む日々。思うようにいかないやるせなさも一緒にかみしめて、笑い飛ばして——。ボリュームたっぷりのおかずとおかわり自由のご飯、そこで生まれるアットホームな時間が、10代の夢を支えていました。





長崎工業高等学校2年・尾形さんと大家の小田さん。バーベキュー場も兼ねた物干しスペースにて。尾形さんは「家族は安心して送り出してくれました」と笑顔。有明荘に住む先輩も、心強い存在だという。



今夜のメニューは、豚のモツ煮、オクラと山芋の梅和え、アサリと小松菜の酒蒸し。



同じ顔ぶれで食卓を囲むことが多い。見かけないときは「どがんしたっちゃろ？」とさりげなく気にかけ合うやさしい関係性。



長崎大学水産学部2年生の古川さん。大好きな海洋や生き物について学ぶため三重県から進学。釣った魚をさばいて入居者のみんなに振る舞うこともあるそう。取材した日は、ウナギのハムを作っていました。



京都から進学した青柳さんは瓊浦高校3年生。「スポーツをやっているので、おなかいっぱい食べられるのがめちゃくちゃありがたいです」と話す。



有明荘

60年の歴史を持つ下宿。現在の大家は37歳の小田浩司さん。祖父母が営んできた下宿を約12年前に引き継いだ。10代から70代までの学生・社会人が入居し、食事などの生活を共にする。



# 長崎弁でうてみた！

井上 あや　小浜町生まれ　井

荒木 冨子　佐世保市生まれ　荒

雲仙温泉街で100年以上精肉卸業を営む荒木精肉店に嫁ぎ、以来50年以上、惣菜作り、接客、配達まで、女将として店を切り盛りしている。

環境省雲仙自然保護管事務所国立公園利用企画官直近では、公園内の10の山を巡るデジタルスタンプラリー「うんぜん山楽隊」を企画。

## 景気のよかった頃の雲仙・小浜ば語ろう



今、全国的に、
方言ば話す人の減りよるとって。
だけん、
長崎弁でそのままつたえるけん！
バブルとかの景気のよか頃の話ば
方言で聞いてみたら、
臨場感のすごかった！



### 満員電車ぐらい人が歩きよったけんね

井 私ね、やっぱりね、小さい頃の一番の思い出としては、あの、ものすごい小浜も人が来よったとけど、そいはもう本当雲仙のおかげで、雲仙のおこぼれのお客さんが小浜に泊まるっていう感じやったと思う、当時はね。
でね、いやもう本当にね、あの小浜の中通りもね、満員電車ぐらい人が歩きよったけんね。

荒 うちは毎日毎日が配達やったですね。一般の家庭も多かったでしょ。それで一般の家庭に配達に行ったら、もう玄関は開いとるけど、人はおらんでも、もうそこの家の冷蔵庫の中に入れて帰ってくると。それで次に（お代を）一緒にもらうとかね。まあ知った人ばっかりでね。

### 裏道を教えます！

井 小浜はね、4月1日にね、花火が上がりよったとさ。覚えとる?

荒 婦人会で踊りに行きよったたい!

井 そしたらもうね、愛野の展望台からね、車が渋滞するぐらいお客さんが来よったと。もう小浜には、もう、ほんとに、夕方のうちに小浜に入っとかんば、もう絶対小浜には来れんっていうぐらい、九州花火師大会っていってね、ものすごい大きい花火大会がありよったけど。
でねー、私こうほら、国道で今度花火が終わって帰る人がおるやん。あの長崎の方面に向けて。でももうずーっと渋滞で進まんわけよね、愛野まで。でもさ、こっち側に富津線があるやん。あっちば通ったら千々石まで抜けるわけよ。全然地元の人しか通らん道やけん、知らんたい？私、小学生ながらにね、あの人たちに道ば教えたらね、1人から100円もらったらいくらになるよと思ってからさ、そこにね、友達と行ってからね、裏道を教えますとかって言ってからお小遣いをもらっとった記憶がある。

### 雲仙のこどもは洒落とった

荒 雲仙・小浜のこどもの、お金持たんこどもって、おらんやったよね。
（旅館等で）アルバイトして。そしてほら、あの～旅行に家族で旅行に来る人、お金持ちの人が来るでしょ。そしたら都会から来るからいいもの着てくるわけね。こどもも「あんなのが欲しい」って言うと！やっぱかっこいいもんね。それでこどものほうが、ブランド商品は知っとるっていうような感じね。だけん、なんか洒落とった。

井 小学生の時にさ、私が作った、お年玉予想リストがこの間でてきたとさね、総額いくらと思う？10万超えとったとよ！やっぱ景気が、今じゃあ考えられんよね。

### 1日ビールが10ケース出よったとって

井 （母親のお店が）「マイルド」っていう店やったとけど、カウンターとさ、ボックス席がさ、後ろにね、3席ぐらいあるぐらいの小さいね、スナックやったけどね。そいでね、1日ビールが10ケース出よったとって！1日でよ?!
最初にさ、カウンターに座ってさ、ビールを5本ぐらい開けなさいって言うとやっけん。で、誰が飲むとっていう感じやん、今やったら。それけども、ビールをとりあえず5本開けてみたいなのが、もう当時はね。

荒 そう！お金のあるけん男も遊ぶと。チップに一番最高で1万ぐらいもらいよったよね。お父さん（亡くなった荒木さんの夫）も使いよらした。あの頃は、もう、みんな言われんごたる遊びばしよらしたもん。笑

### スカイライン乗り換えよったですよ

荒 ほんと景気の良かったけんが、私たちも贅沢はしたですね、やっぱ。辛抱もしながらね。それなりにいろいろね。いや、昨日の昨日ね、車の話になってね。ほんと車のスカイラインがさ、乗用車のね、よかとでさ、もう250から280（万）ぐらいしよったもんね、その当時。2年に1回くらい買って。

井 お母さんが？

荒 そう。ただもう行く時は長崎か佐世保、平戸にただ帰るだけ。用事というような法事とか誰かしら亡くなったとか、もうお盆とかに行くだけ。他にはそう遊び行く暇がない。そやけん、うん？300から500キロぐらいしか1年に乗っとらんとよ。その頃ね。もったいなかねーって。

### 黄金時代やろね、あれは。

荒 一言で言えばどうや。言えば、なんやろ。黄金時代やろね、あれは。

井 確かにね。

荒 黄金時代!



## 豆知識 方言は歴史の賜物



長崎大学教育学部
前田 桂子 教授

1966年生まれ。九州大学人文科学府博士後期課程修了。博士（文学）。専門は日本語学。主な研究テーマは近世の長崎方言、現代長崎方言など。
2018年4月より現職。

バブルの頃の景気の良いお話を長崎弁で聞かせていただきました。方言は独特の温かみがあっていいですね。それにしてもたくさんの方言、みなさん、どれくらいわかりましたか?「そい」「～ば」「ごたる」「なか」「～やった」「やろ」「～やん」など、特に文末に集中していますね。
方言は、その多くが中央から地方に伝わってその土地に残ったことば、またはその音訛形です。「そい」は指示語「それ」の訛り、「～ば」は平安時代の「をば」が短くなった語で、「ごたる」は「如し」がルーツ、「なか」は形容詞のカリ活用「なかり」から来ています。「～やった」は、中世頃の「であった」が「じゃった」に変化し、明治時代にできた語と言われます。それが、「やろう」「やん」などバリエーションとともに西日本に広がりました。
このような方言の広がり方を「方言周圏分布」といいます。平安時代の雅なことばが形を変えて今も残っているのです。

こどもよりみち絵本

# どうして、長崎の味はあまいの？

## 海のむこうから、たくさんの砂糖がやってきた！

今から400年以上前。
そのころの砂糖は、とびきりの高級品！
料理の味付けに使うものではなく、
お薬として大切に使われていました。
今のように、気軽に食べられるものではなかったのです。
そんな時代、外国と品物をやりとりしていた長崎には、
中国やヨーロッパから、たくさんの砂糖がやって来ました。出島には、砂糖をしまうための大きな蔵もありました。

## 砂糖をのせて、しゅっぱーつ！

出島に届いた砂糖は、長崎から福岡県の小倉（今の北九州市）まで続く「長崎街道」を通って運ばれました。
この道は砂糖だけでなく、外国から来ためずらしい品物や、
お殿様、ゾウやラクダまで通っていました。とってもにぎやかな大通りです。
ここを通って、たくさんの砂糖が運ばれたことから、「シュガーロード」と呼ばれています。




## ながさきかいどう 長崎街道 ―シュガーロード




## 道のとちゅうで、おいしい出会い！

シュガーロードが通るまちでは、
砂糖を使った、あま〜いお菓子や
料理が生まれました。



口砂香（こうさこ／こうさこう）…長崎市



有平糖（あるへいとう）…長崎市



一口香（いっこうこう）…長崎市



大村寿司…大村市



カステラ…長崎市



諫早おこし…諫早市

へこはずしおこし…大村市




砂糖が手に入りやすかった長崎では、お菓子だけでなく、料理にも砂糖を使うようになりました。あまい味は、ごちそうであり、おもてなしの味。その歴史が、あまいしょうゆや天ぷらなど、今の長崎の味につながっているんだって！みんなの家の「あまい味」も、さがしてみよう！

# たからもの、みせてください





1年生の3人ぐみ

なかよし

ほのみさん　つむぎさん　れなさん

きょうは、いさはやしにある「がくどうほいくくやまきっず」で、1年生のなかよし3人ぐみに、たからものを見せてもらったよ！みんながいま大じにしている、だれかにみせたくなる、たからものはなんですか？

## れなさんのたからもの　にんぎょのドレス

キラキラでおひめさまみたい





れ　なさん

**Q　みんなのたからものについて、おしえてください。**

れ　これ、にんぎょのドレス。

つ　えー、めっちゃかわいい。

ほ　ここ、キラキラしてる。

れ　これね、ママにかってもらった。いつもはようふく入れるとこにあって、ハロウィンのときだけきるよ。

ほ　おようふく、かわいいのすきー。

れ　フリフリ、かわいいよね。

つ　きょう、しゃしんとるから。さすがに、かわいいやつきてきた。

**さつえいのために、みんなお気に入りのふくで、おしゃれしてくれたみたいです。**

## ほのみさんのたからもの　うさぎのぬいぐるみ

ピンクでふわふわなところがすき





ほ　のみさん

つ　ふわふわー。お花もついてる。

れ　かわいー。これどこでかった？

ほ　ようちえんのころに、りょこうにいってから。じいじがかってくれた。ねるときも、お出かけのときも、いつもいっしょ。カメラのお兄さん、じょうずにとれてる？

**Q　うさぎさんのおしゃしん、できたよ。みてみる？**

ほ　みたいみたい！え、かわいー！

つ　めっちゃかわいい！これいい、めっちゃいいよ。

れ　えー、ほんもののうさぎみたい！

**みんなにほめてもらって、カメラのお兄さんもうれしそうです。**



## つむぎさんのたからもの　おけしょうセット

これでリップとかネイルとかする



つ　むぎさん

つ　これ、なかみあけれるんだー。ほら。

ほ　すごーい。これリップ？

れ　これは？つめにつけるやつ？

つ　そう、ネイル。休みの日にね、ちょいちょいつかう。お母さんも、お出かけのときメイクしてるし。

れ　だれにもらったの？

つ　サンタさんにもらった。

ほ　これ、どうやってしめるの？

つ　ここを、こうして。ちょっとむずかしい。

れ　うらに、なんかかいてあるね。

つ　これ、うちがペンでかいた。

**プロのメイクさんみたいなセットに、お友だちも先生も、きょうみしんしんです。**

**Q　ほかにももってこよう、とおもったものはある？**

れ　さいしょから、ドレスにしようっておもった。

つ　スクイーズにするか、ちょうまよった！あとね、かみゴムのリボンのやつ。ベージュの。

ほ　あー、つむぎちゃん、なんかリボンのやつって、いってたからね。

つ　お母さんがベージュすきだから。ベージュのがおおい。

ほ　わたしは、ガラスのくつとか、リアルなぬりえとか、じてんしゃとか、まよった。じてんしゃは、ハートとかほしがついてる。でもピンクすきだから、うさぎさんにした。

**たからもののはなしは、きくのも、はなすのも、とってもおもしろい！ここにぜんぶかけないくらい、3人のおしゃべりは、もりあがっていました。**

**Q　みんながさいきん、ここでたのしみにしてることは、なんですか？**

つ　3人であそんだり、おえかきしたり、カナヘビさわったりする。

ほ　カナヘビはいま、4ひきいるよ。手にのせたら、ちいさくてかわいい。

れ　バッタとかクモとかつかまえてきて、カナヘビにあげる。

ほ　草のとこで、けっこうみつけれる。ねえ、いってみよう！

**ぼうしをかぶって、くつをはいて。みんないっせいに、おにわへはしり出しました。**



カナヘビはトカゲのなかま。
手にのせてかわいがる子もいたよ。

学童保育
## くやまkids

畳敷きの日本家屋でおうちのように過ごせる学童保育くやまkids。およそ40人の児童が通っています。隣接する保育所の卒園生も多く、成長を長く見守れる温かな環境です。学年の枠を超えて、みんなきょうだいのように仲がよく、一緒に宿題をしたり自然の中で遊んだり、生き生きとした表情が印象的でした。




学童保育くやまkids　諫早市久山町1699

# 先生、元気ですか？

*長崎で「先生」と呼ばれる人をたずねて*

**先生って、実はただの先輩なんですよね。**

スタジオの扉が「お疲れさまです」の声とともに開く。小学生から高校生まで、次々と生徒が集まる。吉村友希さんのクラスには36人の生徒が参加していた。

RUDO FACTORYを立ち上げた吉村さんがダンスを始めたのは、高校1年生の夏。卒業後は大阪の大学へ進学。学業と並行して、スタジオやクラブに通い詰め、ダンス漬けの日々を送った。長崎へ戻り、以前通っていたスタジオでインストラクターを経験した後、2014年に独立した。

吉村さんにも、もちろん「先生」がいる。高校時代に長崎の老舗スタジオで教わったのは、会社員として働きながら週末にダンスを教えていた人だった。気さくで面白く、しっかり怒ってくれる。人間的にも尊敬できた。長らく会っていなかったその先生を、昨年は自身が手がけるアリーナ公演に招いたという。

RUDO FACTORYを立ち上げた時のメンバーは、妹や友人、先輩たち。そこに後輩が加わり、やがて生徒だった子たちが高校を卒業し、インストラクターとなっている。今では、25歳以下の先生はほぼ元生徒。全体の7割ほどを占める。そして現在、県内各地にスタジオを構え、100を超えるクラスを展開するまでになった。



## 今回の先生

**吉村友希（TOMOKI）先生**

演出家・クリエイティブディレクター。DANCE STUDIO RUDO FACTORY代表。ONE BASE株式会社代表取締役。ダンス、舞台、映像、写真、ファッションなどを横断し、企画・演出から事業づくりまでを手がける。県内約800名が所属するダンススクールの運営、役者育成、フォトスタジオのプロデュースなど幅広く活動中。







「自分が育てた」とは考えていない。

「人が人に教えるって、無理だと思っています。『育て方』より『育ち方』があるんじゃないかなって」

グループレッスンでも、育ち方は一人一人違う。加えて、こどもたちを取り巻く環境そのものが変わっていることも無視できない。

「ダンス人口はめちゃくちゃ増えてるのに、コンテストやダンスバトルのエントリー数は増えてないんです。自分たちは、そこで勝ち進んで有名になるのが王道でした。でも今は、SNSでバズって振付師になったり、仕事につながる道もある。自分は経験してない世界なんですよね。だったら『俺らの頃はこうだった！』って上から教えても、きっとはまらないと思うんです」

では、教えるとはどういうことなのか。

「できるだけそばにいることです。上から指導するのではなく、『隣』にいるイメージ。いつか壁にぶつかった時、聞きに来てもらえる存在でいたいです。自分たちの世代が持っている経験や解決方法が役に立つなら、いつでも、何でも伝えたい。先生って、実はただの先輩なんですよね」

レッスンでは「勝ち負けに一喜一憂するな」とよく伝える。仲間にも、コンテストにも、勝つことだけがゴールではない。負けたとしても、その先につながる負けがある。教育は、今だけを良くするためのものじゃないからだ。

取材中、突然、吉村さんに尋ねられた。「もし、何兆円っていう莫大な資金があったら、何をしますか？」。考え込む取材チームに、吉村さんはこう答えた。

「自分は、関わった人や生徒の夢を全部かなえられる街をつくりたいんです。大きなライブをしたい子には大きな会場を。映画をつくりたい人には映画会社をつくり、最高の設備を。みんなの夢を実現できる街です」

どうしてそこまで、と聞くと意外な答えが返ってきた。

「シンプルに、寂しがりやなんですよ。関わった人と会えなくなるのが、マジでつらい」

ずっと関わっていたい。ほどよい距離で隣にいる。必要なときには、惜しみなく伝える。そんな関わり方が、吉村さんにとっての先生でいることなのだ。

レッスンを終えた生徒に「吉村先生ってどんな先生？」と聞いてみた。

「厳しいけど、愛を持って叱ってくれる」

「ちゃんと叱ってくれるし、優しい先生」

「愛ある先生！そしていつもミンティアを食べてる（笑）」

生徒たちはその大きな愛情を、しっかり受け取っていた。





（左より）竈坂 貫太さん、吉村先生、木山 夢心さん

吉村さんが仲間と組んでいたダンスチーム「ダイナマイトポッパーズ」にちなみ、自分たちのチームを「爆竹ポッパーズ」と名付けた。「弟子みたいな感じで、ちょっと控えめに爆竹にしました」（木山さん）9月にはコンテストに挑戦した。



ルードファクトリー

RUDE FACTORY webサイト

**ミニ情報**

今回取材したRUDE FACTORYの公演は長崎スタジアムシティハピネスアリーナ（長崎市）にて2027年2月18日開催予定。







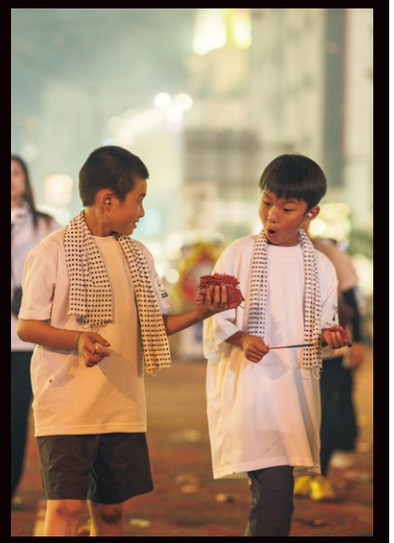













# CHAOS カオス

写真家 の よりみち

涙を撮るつもりだった。
爆竹の音が尋常じゃないとは聞いていたけれど、送り出すご遺族やご友人は、その爆音の中で、時折、涙を流されているのだろうと想像していた。

でも、実際はみんな、晴れやかだった。こどもも、おじいちゃんも、おばあちゃんも笑っている。亡くなった方が主役のはずなのに、船を引く家族や、友人、同僚のほうが、誇らしげで、まるで主役のように見えた。

下調べもしていた。ただ、写真や映像をどれだけ見ても、あの音と匂いと熱気まではその場にいないとわからないものだった。
到着した昼間はこれまでと同じ風景で迎えてくれた長崎。でも、夜が近づくにつれ、別の世界に変わっていった。

太陽が沈んでいく。かわりに異世界がじわじわと降りてくる。いろんなものが混じり合っていく。
たくさんの警察官が交通整理をする横で、爆竹がはじける。精霊船が信号待ちする背後を、路面電車が走り抜ける。沿道には、椅子を持参して飲みもの片手に眺める人もいる。

それはまさに、カオスとしか言いようがなかった。
まち全体が解き放たれていくようだった。
印象に残ったのは、坂を上っていく人たちの後ろ姿だった。爆竹の煙が立ち込める中、船とそれを引く人たちが坂をゆっくりと登っていく様子は、亡くなった方を、生きている人が天まで送り届けているかのようだった。生と死までもが、混じり合っているようだった。久しぶりに、無心で写真を撮っていた。

もうひとつ。こどもたちがごく自然に「カオスの真ん中」にいることが目を引いた。昼間に見かけたこどもたちは、爆竹の音に肩をすくめて船の影に隠れていたけれど、夜になって再会した時は、蚊取り線香を片手に、もう片手で爆竹を持って手慣れた様子で火を付けていたのに驚いた。すっかりにぎやかし部隊だ。
爆竹に火をつけて投げたことも、爆音の中を家族と車道を歩いたことも、煙たかったことも、強烈な体験として身体と記憶にたたき込まれていく。
こどもも大人も、終わったあとには、きっと「やりきった！」という爽快感があるんじゃないかと思う。

精霊流しは、残された人が、さまざまな思いを解き放つための夜なのだ。こんなにも騒がしくて、煙たくて、危なっかしくて、晴れやかな弔いを、僕はほかに知らない。

前田 耕司



1981年熊本生まれ。アパレル業界に就職するが、25歳で写真の世界へ転身。写真スタジオでの6年間の勤務を経て、2012年よりフリーランスに。
九州を中心に広告、雑誌、WEBなどで活動中。

# 行きつけの店 その1

## 五島の味、息を合わせて






習い事から帰ってきた
末っ子と一緒に。



「おいしいまかないが楽しみ」と
ベトナム出身のティエンさん。



五島の海の幸が味わえる、人気の
「ミックス海鮮丼・ミニそばセット」

地元の人がこぞって通い、観光客がわざわざ訪れる話題のお店。自家製麺のそば・うどんをはじめ、マグロ丼やチキン南蛮など、ボリューム満点の幅広いメニューで愛されています。店主は地元出身の塩塚賢（さとし）さん。2001年創業の父の店を継いだ2代目です。妻の里沙さんと店主の母、8人のスタッフで切り盛りし、3年前に他界した父の味を大切に守りつないでいます。

そのうち2人は、五島にある日本語学校を卒業した外国人スタッフ。「学生時代から優秀で、そのまま就職してもらった大切な仲間」と全幅の信頼を置いています。

夫婦は共に店に立ちながら、3人の男の子の子育てに奮闘中。「お店が忙しいときは、私の母がこどもたちを見てくれるので心強いですね。夕方には習い事を終えたこどもたちを、私が車で迎えに行き、店に戻ってきてみんなで夕食を食べ、閉店したらそろって家に帰るという日々です」と里沙さん。「こどもたちもそれぞれ打ち込むことがあって、家族全員大忙しだけど、充実してるよね」と賢さんは微笑みます。楽しみは、こどもたちとゆっくり過ごせる休日の夜の外食と、年に1回の家族旅行なんだそうです。

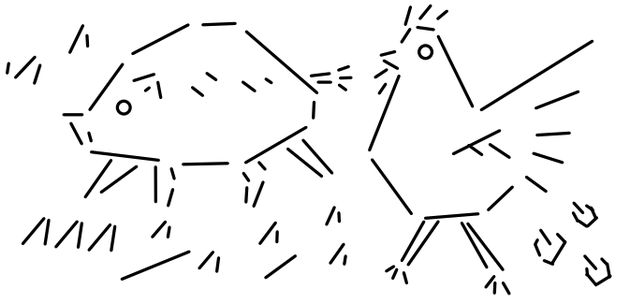
店舗増築の直後に直面したコロナ禍、島でいち早くテイクアウトサービスを導入して認知度を上げ、ピンチをチャンスに変えました。繰り返し通ってもらいたいとメニューを増やし、今では連日満席になるほどの人気ぶりです。「気の合う仲間・家族に感謝しながら、これからも『五島といえばここ』と言われるお店を目指したい」と、塩塚さんは今日も元気にのれんを掲げます。



DATA
そば処 くまの里
長崎県五島市大荒町907-8
電 070-8470-0626
営 11:00-14:00/18:00-21:00
休 月曜休







# 台所からはじまった、わが家の長崎15年

長崎に移住したのは、15年前の夏。当時5歳と3歳の幼い息子たちを不安にさせぬよう、東京の家財を運び込み同じように配置した。仕事の当てもなく越してきたのだから、不安がなかったといえば嘘になる。それでも、あたらしい生活にワクワクしていた。

しばらくして、近所の派手なおじさんに「おしゃれですね」と声をかけた。すると「猟師やけんね」と返ってきて、鹿ステーキ肉をもらった。翌日、おいしかったと伝えると、今度は大きな猪ロースの塊が。またおいしかったと伝えると、次は心臓とヒレと続き、大きな脚までも頂くように。職もないのだから、肉を差し出されて断る理由はない。台所では、獣の脚を解体する風景が当たり前になった。

その後、末の娘を妊娠。自宅で産もうと思ったが、そうなると入院もしない（？）ので食事の世話をしてくれる人が必要なことに気づく。そうだ！と、当時小2の長男と保育園年長の次男に、お米の炊き方と味噌汁の作り方を教えた。産後はこれで乗り切った。

台所で猪の脚を解体していると、生物の授業で見た人体模型が思い浮かぶ。筋肉のつき方、関節、スジ、よく似ていた。〝人間の心臓は自分の握り拳ぐらいの大きさ〟どこかで聞いた話を思い出した。なぜって、目の前の心臓が私の握り拳くらいだったから。スーパーの肉と違い、おじさんからもらうそれは、生き物だったことが見えかかっていた。こうなる前は、どんなだった?

授乳が終わるタイミングで、猟師のおじさんについて山に入るようになった。激しく嘶（いなな）いていた猪が、心臓を突かれ〝生き（息）モノ〟が〝モノ〟に変わっていく。知っていたはずなのに、知らなかった。肉とは、生き物を殺し、その体を丁寧に切り分けたもの。帰り道、〝絶対おいしく食べてやる〟と頭の中で唱えた。以来、私は台所で過ごすことが増え、料理にのめり込んでいった。

長男が小6の時、「ゲームの代わりにニワトリ飼わせて」と言い出した。ペットも飼ったことない私は大反対したが、長男は周囲の大人を味方につけ、結局外堀埋められるかたちで飼うハメに。彼は「ペットじゃない家畜なんだ」と卵で小遣い稼ぎしながら、産卵率が落ちる2年を目処（めど）に絞めて食べるという。ニワトリを可愛がる娘は「やめて」と抗（あらが）い、学校で飼育係の次男は静観していたが、結局私もニワトリの解体を教わり、2年で絞めて食べるはわが家のサイクルになった。あれほど抗（あらが）った娘は、今ではうちで一番の焼鳥好きである。

育て、屠（ほふ）って、肉にして、料理して家族で食べる。うちの台所は、〝イキモノ〟が〝タベモノ〟になっていく場になった。

時折〝つらくないですか？〟と尋ねられる。そんなときは正直に答える。「気持ちジェットコースターですよ」と。育てたニワトリを屠るのは申し訳なくて苦しい。けれど、その後羽をむしると少し心が落ち着き、台所で解体するときには動物の体内の妙に感動し、精肉して夕飯に向けて仕込んだり、煮込んでいい匂いがしてくるとうれしくなり、家族で食べるときにはとてもしあわせで、心からありがたいと思う。

コロナで失業した夫は、息子のあとを継ぎ？庭先養鶏の拡大版として600羽を飼う養鶏家になった。そして今、息子や夫に巻き込まれていたはずの私は、なぜかうちの台所の拡大版を目指そうとしている。なんてこった。

繁延 あづさ

写真家。雑誌や広告などの撮影で活動中。ライフワークに出産撮影がある。2011年、長崎に移住。著書に『うまれるものがたり』（マイナビ）『山と獣と肉と皮』（亜紀書房）、『ニワトリと卵と、息子の思春期』（婦人之友社）など。雑誌「助産雑誌」（医学書院）表紙&巻頭を担当中。最新刊『鶏まみれ』が第25回 新潮ドキュメント賞 受賞。

## 編集後記

# 長崎の話を、しよう。

### よりみち誕生の背景

長崎に住んでいる。それだけで、長崎を知っているつもりになっていました。けれど、同じ長崎県の中にも、知らないまちがあります。知らない暮らしがあります。まだ出会っていない人がいます。

『よりみち』は、ここに暮らす私たちが、自分たちの長崎に出会い直し、その発見を分かち合うための雑誌です。県内のあちこちにある声をたどり、いつもの道から少しだけ外れてみると、近すぎて見えなかった、このまちの面白さや豊かさが顔を出します。

スマホは、知りたいことへ、まっすぐ連れて行ってくれますが、雑誌は、ときどき、知らなかった話へも連れて行ってくれます。そう、よりみちのように。

同じ一冊を家族や友人と囲めば、偶然出会った話について、その場で語り合うことができます。それも、雑誌ならではの楽しさです。

人や場所の魅力を伝えるとき、よく知られていることや、目に見える実績は、わかりやすい入り口になります。でも、それだけでは見つけられない長崎もあります。

毎日の仕事に向き合う人、好きなことに夢中になる人、誰かの暮らしを支える人。そうした一人一人の日常にこそ、まだ知らない長崎があると思うからです。『よりみち』が大切にするのは、そこに、みなさんと分かち合いたい何かがある、ということです。

創刊号のテーマは「うちの台所」。ちゃんぽんは知っている。でも、よその家のちゃんぽんを知る機会は、案外ありません。そこで、家庭の台所を訪ねました。はじめて家でちゃんぽんをつくる現場にも立ち会わせてもらいました。学食や社食、下宿の食卓へもよりみちしました。ほかにも、普段の言葉のまま長崎を記録する方言のページ、県内のさまざまな「先生」や、地元の人に愛される店が登場します。

誰かにとってのあたりまえは、ほかの誰かにとっての発見になります。
「これ、知っとった?」「行ってみたい」「うちのまちにもね、こんなのがあるよ」「うちはね……」。
そんな会話から、自分たちらしさや、長崎ならではの面白さに気が付く。その気づきが、知らないまちや初めての店へ足を運び、新しい何かを始めるきっかけになれば、うれしいです。

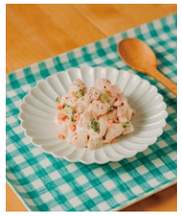
創刊号を読んだ皆さんから、どんな声や話題が届くのかも楽しみです。そこにも、まだ知らない長崎があると思っています。届いた声をたどり、ときには誌面でご紹介しながら、県内のどこかへよりみちします。

届いた声の先にいる人と、また新しい長崎に出会うことを楽しみにしています。

**ながさきは、**
**人でできている。**

長崎県 ながさきPR戦略課







**誌面に収まりきらなかった取材の続きや動画は、「みなが咲き、ながさき。」のInstagramでご紹介します。**

心に浮かんだことや、次号のテーマにまつわるエピソードを、おたよりやQRコード、Instagramからお寄せください。

【長崎県公式】
みなが咲き、ながさき。

Instagram
@minagasaki_nagasaki

## みなが咲き、ながさき。

「みなが咲き、ながさき。」は、長崎の魅力をみんなで見つけ、育て、国内外へ届けていく、長崎県のブランディングの取り組みです。公式サイトでは、長崎で生きる人々の暮らしや思い、受け継がれてきた歴史などを掲載中です。長崎各地の写真もお楽しみいただけます。

みなが咲き、ながさき。



## よりみちリスト

yorimichi list

**P1〜2**
**エレナ深堀店**
長崎市深堀町1丁目145-24
095-871-6355
9:00-22:00
@ellena.fukahori



**P12〜14**
**一誠陶器**
東彼杵郡波佐見町永尾郷2103-3
0956-85-5882
8:00-17:00
休 土日、祝日
@zoe_latelier_de_poterie
Zoe de fil en aiguille



**P16〜18**
**長崎日本大学高等学校・中学校**
諫早市貝津町1555
0957-26-0061
@nagasaki_nichidai



**P19〜21**
**社食ごはんウラノ**
東彼杵郡東彼杵町千綿宿郷1325-1
平日12:00-17:00、
土日11:30-17:00
休 火曜、水曜
@urano_shashokugohan



**P22〜23**
**有明荘**
長崎市花丘町10-25
095-844-4618



**P30〜31**
**ルードファクトリー**
（東長崎校）
長崎市矢上町8-8
@dancestudio_rudofactory



**P36**
**そば処 くまの里**
五島市大荒町907-8
070-8470-0626
11:00-14:00/18:00-21:00
休 月曜
@kumanosato



## 読者プレゼント

present

本誌に対する皆さまのご意見やご感想をお寄せください。抽選で、魅力的な長崎の商品をプレゼントします。

締 切　令和8年12月10日（木）
※消印有効

**応募方法**
アンケートの回答、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を必ず記入し、ハガキまたはWEBアンケート・申込みシステムでご応募ください。

**ハガキ**
〒850-8570（住所不要）
長崎県ながさきPR戦略課
「よりみち」係

**WEBアンケート・申込みシステム**
インターネットで以下を検索
長崎県 よりみち プレゼント

**アンケート**

Q1 本誌をどこで手に入れましたか。
1.空港 2.駅 3.県庁 4.市役所・町役場 5.観光窓口 6.宿泊施設 7.銀行 8.郵便局 9.図書館 10.公民館 11.病院 12.道の駅 13.その他

Q2 本県の魅力が伝わりましたか。
1.よく伝わった 2.まあまあ伝わった 3.あまり伝わらなかった 4.伝わらなかった

Q3 その理由やご意見などを教えてください。

Q4 その他、本号に対するご意見・ご感想があればご記入ください。

### ちゃんぽん&どんぶりセット　6名様




水谷製麺
**長崎ちゃんぽん麺**

今年10周年を迎えた、長崎県オリジナル小麦「長崎ちゃん麦」を使用。つるつる、もちもち、伸びにくい水谷製麺所の生ちゃんぽん麺と、スープのセットです。



一誠陶器
**easy don　宝尽くし**
イージードン

具だくさんちゃんぽんも入る波佐見焼のどんぶり。紙面でも紹介した縁起のよい「宝尽くし」模様。今どきのシュッとした形に、伝統紋様があしらわれています。

**1月下旬商品発送予定**　当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

次号予告

## 「おかえりなさいの現場より」

**12/1発刊予定**

家のほかにも、「おかえり」と迎えてくれる場所があります。帰ってきた人と、待っていた人。あたたかな言葉が交わされる、長崎のあちこちを訪ねます。

