

八幡平をもっと楽しむためのフリーマガジン

2024. vol. **38**
Take Free

ハチクラ

ステキな八幡平の情報発信をする倶楽部

豊かな自然に
寄り添って

ビッキーが棲む八幡平

- 08 八幡平に生きる人
- 10 食卓を彩る「八幡平レシピ」
- 12 八幡平あっちこっち
- 14 ハチクラ通信
- 16 ビッキーと行く八幡平



ベーカリーレストラン&グロサリーショップ HOUSE APPI。イートインスペースが広くゆっくりと過ごせる。



安比高原ブナ二次林では、季節ごとの自然散策が楽しめる。



左：人気の「クロワッサン（240円・税別）」のほか、デニッシュやパケットなどが並ぶ。右：ローストビーフや野菜をパケットに挟んだ「クラブサンドセット（1,300円）」。サラダやスープが付いて、食べ応えたっぷり。

Morning
安比高原ブナ二次林
X
ベーカリーレストラン&グロサリーショップ
HOUSE APPI

安比高原ブナ二次林
八幡平市安比高原
TEL 0195-78-3500
(一般社団法人八幡平市観光協会)

ベーカリーレストラン&
グロサリーショップ
HOUSE APPI
八幡平市安比高原605-209
(安比ペンションビレッジ内)
TEL 0195-73-5136
営業時間/10:00~21:00、
日曜10:00~18:00
定休日/月曜(祝日の場合は翌日休み)

ると木々の間から柔らかな日差しが入り、その美しさにたまらず深呼吸をすると清々しい気持ちで胸がいっぱいになってくる。ブナ二次林でグリーンシャワーを浴びたあとは、ベーカリーレストラン&グロサリーショップ「HOUSE APPI」へ。ベーカリーレストランでは、本場フランス産発酵バターを使い、風味豊かに焼き上げた「クロワッサン」など、素材や製法にこだわったパンやデニッシュなどを約30種類用意している。また季節のサブやサラダが付く「クラブサンドセット」もあり、充実したランチタイムも過ごせる。もちろんカフェとしての利用もおすすめだ。

豊かな自然に寄り添って ビッキーが棲む八幡平

ハチクラでお馴染みのビッキーがおすすめするネイチャースポット&カフェ・レストラン。
自然を体感しながら、すてきな時間を過ごしてみよう。

さわやかに晴れた朝、安比高原ブナ二次林は、しっとりとした空気に包まれている。見上げ

ブナ二次林で早期散策
その後はカフェでひと休み

八幡平市には非公認マスコットキャラクター「ビッキー」がいる。ビッキーはモリアオガエルの妖精。このモリアオガエルは日本固有のカエルで、森林に生息し、産卵期だけ沼や池に集まるという風変わりな習性を持つ。生育には豊かな自然を必要とするため、全国的に生息地が減少しつつあるという。しかし、八幡平市には国の天然記念物「大湯沼指定モリアオガエルおよびその繁殖地」があり、それ以外の場所でも姿が見られる。



Afternoon 八幡沼 X LAMP八幡平コーヒー



「LAMP 八幡平コーヒー」の店主・菊池春夫さん。
ここでコーヒーを淹れるようになって20年以上。



八幡平頂上近くに広がる八幡沼。沼を周遊できるよう散策道が整備され、夏から秋にかけて高山植物が次々と咲く。

百花繚乱の高山植物と コーヒーで憩いの時間

高山植物の聖地として知られる八幡平。春から秋にかけて次から次へとリレーのように花々が咲き始め、日々違った様相を見せてくれるため、何度でもたずねたくなる。

その八幡平の玄関口にある松尾八幡平ビジターセンターの前で、20年以上にわたって「八幡平コーヒー」を出し続けているのが「レストランLAMP」の菊池春夫さんだ。注文が入るたびにサイフォンをセットして、LAMPオリジナルブレンドのコーヒー豆を挽き、名水百選「金沢清水」の湧き水で丁寧に淹れる。湯がコポコポと沸き、フラスコからロートへと上がり、火を止めると抽出されたコーヒーがゆっくりとフラスコへと落ちていく。菊池さんのコーヒーファンは多く、ドライブ途中に必ず立ち寄る人もいる。

八幡沼

八幡平山頂エリア
TEL 0195-78-3500
(一般社団法人八幡平市観光協会)

LAMP八幡平コーヒー

八幡平市柏台1-28
松尾八幡平ビジターセンター
TEL 0195-78-2066(レストランLAMP)
営業期間／4月15日～11月初旬
営業時間／9:00～17:00
定休日／臨時休業あり

右：注文を受けてから、サイフォンでコーヒーを淹れる。できあがりまで待つまでの時間も楽しんで。
左：「八幡平コーヒー」は1杯300円だが、2杯注文すると500円、3杯で750円、4杯で1,000円となる(すべて税込)。





岩手県民の森にあるみんなの広場。昼は雄大な岩手山を眺められるスポットだが、夜になると一面の星空を観察することができる。



別荘地の林の中に隠れ家のように佇む「森のイタリアン La mia mamma」。



すぐそばにある自然と出会う特別な場所

Night 岩手県民の森 X 森のイタリアン La mia mamma

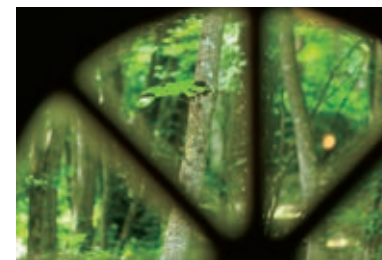
岩手県民の森 みんなの広場

八幡平市松尾寄木1-515-5
問い合わせ先/
岩手県民の森ふれあい学習館
TEL 0915-78-2092
(対応時間/9:00~16:00)
休館日/火曜

森のイタリアン La mia mamma

八幡平市松尾寄木1-668-68
TEL 0195-68-7924
営業時間/11:00~14:00、17:00~20:00
※ディナー17:00までに要予約
定休日/火~木曜

タリアン「La mia mamma」。林に囲まれた中に隠れるようにあり、その辺でビッキが遊んでいそう。ここでは、地元食材をメインにした季節の料理が提供され、今時期ならば「ブルーベリーのパンナコッタ」がおすすめ。ブルーベリーの酸味とパナコッタの甘味のバランスがよく、ランチやディナーのあとにコーヒーと共に味わいたい。ここでディナーをしてから、星空を眺めに行く方もいるとか。冒頭でも記したが、近くの森や池にモリアオガエルがいる環境は全国的に貴重である。この豊かさが八幡平市の宝のひとつであろう。



店内にしながら森林浴気分も味わえる。

森の隠れ家で過ごし
満天の星を愛でる

八幡平市は星空観察には絶好の地である。岩手県民の森みんなの広場周辺は人工の灯りが少なく、きれいにみえることが多い。また、岩手山と一緒に撮影できることもあり、写真愛好家にも人気のスポットである。その近くにあるのが「森のイ

ブルーベリーのパンナコッタ(400円)と「コーヒー(400円)」、すべて税込。



八幡平に生きる人

八幡平には、いろんな人がいて、いろんなことを考えている。共通するのは、「ここって、いいまちだよな」。暮らしてこそわかる、八幡平の魅力とは――。



オーガニック食材を 高齢者に食べさせたい 「半農半介護」を实践

小規模多機能型居宅介護「くるまっこ」で利用者と話す高橋さん。ここでは、生活支援や機能訓練をひとつの事業所で行う在宅介護サービスが行われているが、自宅のような雰囲気がある。

「半農半X」はいま注目されて

いるライフスタイルのひとつである。京都府出身在住の塩見直紀氏が提唱する、持続可能な農業をベースにし、自分にとってやりがいのある仕事に携わる生き方である。「X」に入るのは、やりたい仕事ならば飲食店でもエンジニアでもいい。この半農半Xを八幡平市で実践しているのが、高橋和人さんである。

高橋さんのXは介護。現在、八幡平市内で農業と福祉連携を担う一般社団法人すばる、介護分野に特化した特定非営利活動法人里・つむぎ八幡平を運営している。

里・つむぎ八幡平は、宅老所（認知症対応型デイサービス・住宅型有料老人ホーム）、共生型小規模多機能ホーム、障害者グループホームで構成され、どの施設にも「まるごとケアの家」という名前が付けられ、利用者や家族の同意を得て看取りケアも行っている。そのほか、すばる

特定非営利活動法人里・つむぎ八幡平
理事長兼統括施設長

一般社団法人すばる 代表

高橋和人さん

で栽培した米や野菜、ブランドニンニク「八幡平バイオレット」を使った料理を提供する古民家食堂「なつかしの家」がある。

里・つむぎ八幡平を開設したのは2011年（平成23）、母親が認知症を発症したのがきっかけ

だった。それまで勤めていた盛岡市にある大規模の特別養護老人ホームを辞めて独立。その経験を生かしつつ、「小規模で、利用者と職員の距離が精神的にも物理的にも近いケア」を模索した。看取りケアまで行うのは、

自身の体験によるものが大きい。

「初めて死を意識したのは7歳のときで、近所の男の子が交通事故で亡くなったのです。その後、高校のクラスメートが自死し、このことがずっと心の中心に残っていて、最後まで命に寄り添っていきたいと思うようになったのかもしれない」

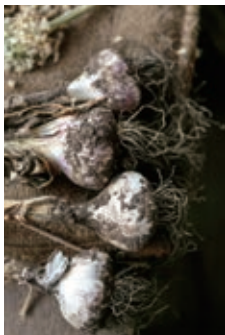
高橋さんは、人生の終末期にもっと体に良いものを食べてほしいと、オーガニック栽培に取り組んでいる。それを担うのが先に紹介したすばるで、就労支援継続B型事業所の利用者も農業に加わっている。

「介護利用者の8割が農家さんだったので、アドバイスをくれることもあるんですよ」

高橋さんは、半農半介護をキーワードに、利用者が農業と共に暮らしていくことを大切にしている。「日常の積み重ね」という言葉を何度か使った。これが農業が盛んな八幡平市の介護のカタチなのかもしれない。



一般社団法人すばるが管理している就労支援継続B型事業所すばる「なつかしの家」で栽培した米や野菜などは古民家食堂「なつかしの家」でも使われている。



八幡平の在来品種のニンニク「八幡平バイオレット」。「すばる」ではオーガニック栽培している。

たかはし かずひと

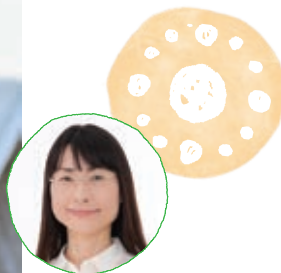
1961年（昭和36）旧西根町出身。早稲田大学中退後、国内外で働く。26歳から15年間、盛岡市内でインテリア店を営む。44歳で社会福祉法人の立ち上げに関わり、特別養護老人ホームの事務長や施設長を務める。2011年（平成23）にNPO法人里・つむぎ八幡平、2015年（平成27）に一般社団法人すばるを設立。

■里・つむぎ八幡平／
一般社団法人すばる
八幡平市田頭12-93-1
TEL 0195-68-7523
<http://www.s-tumugi.jp>



河村千影先生の 炭火焼南部手焼丸麩の ハニーカッサータ

炭火焼南部手焼丸麩のパリッとした食感、
その中に冷凍フルーツやアーモンドを
ギリシャヨーグルトで閉じ込めた夏らしいアイスクーキー。



材料(2人分)

- 羽沢耕悦商店の炭火焼南部手焼丸麩 1本
- 山本養蜂場の純粋蜂蜜(トチまたはアカシア)
..... 大さじ2
- ギリシャヨーグルト(砂糖不使用) 100g
- バニラアイス 100g
- ローストアーモンド 8粒
- 冷凍カットマンゴー 4~5個
- 冷凍イチゴ 4個
- 冷凍白ブドウ 8粒

作り方

- ① アーモンドを粗く刻む。バニラアイスを冷凍庫から出し、常温に置いておく。
- ② ボールにギリシャヨーグルトを入れ、純粋蜂蜜を加えてよく混ぜる。少し柔らかくなったバニラアイスも加えてよく混ぜる。
- ③ ②にAを入れ、ざっくりと混ぜる。
- ④ 丸麩の片端をラップでぴったりと包み輪ゴムで閉じ、丸麩をバットの上でラップをした端を下にして縦にし、大きめのスプーンで③を注ぎ入れる。
- ⑤ 丸麩に注ぎ終えたら、もう片方の端もラップで包み、輪ゴムで閉じる。丸麩をバットに横にして冷凍庫で冷やし固める。
- ⑥ 固まったら、よく切れるパン切り包丁などで6等分の輪切りにする。冷凍庫から出してすぐ食べると、丸麩がパリッとした歯応えでおすすめ。

「八幡平レシピ」で使用している

八幡平市の食材・特産品は、

「ハチクラCLUB」から購入できます。

ハチクラCLUB



■ 撮影協力 / フードコーディネーター・近藤祐子(地産地消レストラン&ペンションスターダスト)

八幡平レシピを愉しむ宿泊プラン

撮影のためにレシピを再現した「地産地消レストラン&ペンションスターダスト」では、今回の料理が味わえる宿泊プランをご用意。詳細は、スターダストまでお問い合わせください。

地産地消レストラン&ペンションスターダスト

■ 八幡平市安比高原167-17 ■ TEL 0195-73-5132 ■ 八幡平レシピを愉しむ宿泊プラン / 平日1名12,100円〜(税込・1室2名利用の場合)

食卓を彩る 八幡平レシピ

八幡平市では、数多くの食材、特産品がつくられている。
それらを使ったレシピを料理家の皆さんが紹介。
誰でも楽しくつくれる料理なので、ぜひお試しを。



平沼亜由美先生の

麴屋のれもん甘酒チキンの 安比まいたけソテー添え

麴と安比まいたけの力で奥深い味に。夕食のメインとしても酒肴の一品としても、
食べる人を笑顔にするひと皿。

材料(2人分)

- 鶏もも肉 1枚(350~400g)
- 麴屋もとみやの麴ソルト 少々
- 麴屋もとみやのれもん甘酒 大さじ2
- 麴屋もとみやのしょうゆ麴 大さじ2
- 生クリーム 大さじ2
- 安比まいたけ(生) 1パック
- バター 10g
- 麴屋もとみやの麴ソルト 少々
- レタス、レモン、好みのハーブ 各適宜

作り方

- ① 鶏もも肉を半分に切り、麴ソルトを両面に振る。
- ② フライパンに、鶏もも肉の皮目を下にして並べ、中火で焼く。このとき、鶏もも肉が縮まないよう重石(ミートプレスなど)をのせて焼く。焼き色がきれいに仕上がる。皮にこんがり焼き色がついたら裏返し、Aを加える。Aにとろみがついてきたら、鶏もも肉に絡めて皿に盛り付ける。
- ③ ②のフライパンのソースをヘラで皿に移してきれいにしたところに、安比まいたけ、バターを入れて中火で焼く。鶏もも肉の隣に盛り、安比まいたけに麴ソルトを振る。好みでレタス、レモン、好みのハーブを添える。



⑤ 椿月(かげつ)



ツルツルとした喉越しとコシのある「冷麺(850円・税込)」。

2024年4月にオープン。看板メニューは先代オーナーである千秋から受け継いだ「冷麺」で、注文を受けてから麺を手打するなど、製法から味まで踏襲している。キムチは程よい酸味のマイルドな味で、スープにしっかりと混ぜて食べるのがおすすめです。

- 八幡平市荒屋新町118-5 ■ TEL 090-4254-1742
- 営業時間／11:00～13:30、夜は予約のみ
- 定休日／日曜

④ 雑貨屋Harenohi



かわいらしいデザインのバッグやポーチ、アクセサリを取り揃える。

- 八幡平市平館24-44-3 ■ TEL 090-9286-8257
- 営業時間／10:30～17:00 ■ 定休日／火曜

インスタグラムで通信販売しているアクセサリ作家・島田智代さんの実店舗。手づくりアクセサリーのほか、全国のクラフト作家約40名のバッグや小物などがあり、どれも手頃な値段なのがうれしい。

① いこいの村岩手



「洋食ランチ」は単品1,200円、入浴ランチセット1,500円(税込)。写真はイメージ。

毎週水・木曜は「入浴ランチセット」を。水曜は「和食ランチ」、木曜は「洋食ランチ」が提供される。どちらも食材の仕入れによって内容が変わるが、推しは、洋食がビーフシチュー、和食は季節の天ぷらとか。散策途中に立ち寄ってみては。

- 八幡平市平笠24-1-4 ■ TEL 0195-76-2161
- 営業時間／水・木曜11:30～なくなりしだい終了 ※月・火・金曜はフロント前で日替り弁当を販売、土・日曜・祝日は屋台で営業 ■ 定休日／無休

八幡平

人気の店、新しい店で
食べ歩き & ショッピング

気になるあの店この店

八幡平 あっちこっちマップ



③ お好み焼きついで



「お好み焼き」は440円～(税込)。削り節をたっぷりかけて。

- 八幡平市大更24-10-2 ■ TEL 0195-76-2544
- 営業時間／17:00～21:30(LO)、金・土曜17:00～22:30(LO)
- 定休日／不定休

お好み焼きやもんじゃ、焼きそば、ホルモン焼きなど、鉄板焼きがメインの居酒屋。一品メニューも豊富で、焼き鳥や揚げ物なども人気。お好み焼きを焼きながらさつぱり系のおつまみでビールを1杯というのも良い。

② RA-MEN 優羽家



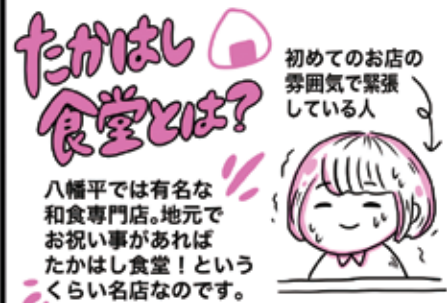
「優羽家ラーメン(850円・税込)」は、丼の半分を覆う手づくり焼豚のほか、煮卵やホウレン草などで具だくさん。

ラーメンへの愛が止まらない店主がつくる「優羽家ラーメン」は、鶏の甘味を生かした醤油スープが印象的だ。スープの旨みを存分に味わえるようにと、ストレートの細麺を合わせている。週末限定で「居酒屋ラーメン」を営業中!

- 八幡平市大更25-55-5 くらビル1F ■ TEL 0195-68-7297
- 営業時間／日～木曜11:00～15:00、金・土曜11:00～15:00・17:00～22:00 ■ 定休日／不定休 ※定休日はGoogleで要確認



平館のたかはし食堂に
おじゃました！



初めてのお店の
雰囲気緊張
している人

八幡平では有名な
和食専門店。地元で
お祝い事があれば
たかはし食堂！という
くらい名店なのです。



口の中をどうする
お寿司とサリサリ
の天ぷら

今回は寿司天セットを
いただきました！



てゆーか豪華すぎませんか？



記念日などにはたかはし食堂へ！

● 時代の世帯を見据えて、地元のため
にがんばっている人達がいる。それだ
けで、地元を大事にしようと思えまし
た。
(神奈川県 Y・Y)

● 高校の同級生が住んでいる縁もあ
り、八幡平市の情報が気になっていま
す。先日、ハチクラ別冊号「八幡平ス
タンブラー12023」に参加しまし
た。「はじめまして！」のグルメに出
会えて大満足。新たな企画を楽しみに
しています。
(福島県 J・N)

● 記事を読んで、八幡平市に行っ
てみたいになりました。地域愛にあふれた
方々のインタビューも読み応えがあり
ました。「寿司処きよせさん」の写真
が素敵。来店したくなりました。
(青森県 H・T)

● 毎回テーマを決めて紹介しているの
で、冊子を集めて百科事典のように活
用しています。
(八幡平市 T・T)

「ハチクラFANCLUB」 会員募集中！

八幡平市が好き、ハチクラの活動を応援したい
という方なら加入できます。

申込先 hachikurafan@gmail.com

ハチクラバックナンバー

バックナンバーのお求めは
下記までご連絡ください。
送料のご負担をお願いいたします。

■ 八幡平市商工会
TEL 0195-76-2040
(受付時間／平日9:00～17:00)

ハチクラ

2024.vol.38 令和6年7月25日発行

企画・発行・問い合わせ先 八幡平市商工会
岩手県八幡平市大更35-63-85 TEL 0195-76-2040
https://www.shokokai.com/hachimantai/

印刷／川口印刷工業株式会社

■ 本誌に掲載している情報は、令和6年7月10日現在の
ものです。発行後のデータ等が変更になっている場合が
あります。あらかじめご了承ください。

■ 本誌掲載の記事・写真等の無断掲載を禁止します。

Just listen!

● 特集を読み、息子さん達が跡を継
いで守っているという意欲と挑
戦が伝わりました。「八幡平に生きる
人」もこのような活動をしている方が
いらっしやるのを知り、すばらしい人
材がいると感心しました。
(八幡平市 T・T)

● 八幡平市は高齢者のイメージでは
が、若い経営者達の新しい風が新鮮で
した。子どもたちにも「将来こんなふ
うに地元で働きたい！」と考えてもら
えたらいいなと思います。
(八幡平市 M・T)

「ハチクラ vol.38 読者アンケート」

問1

「ハチクラ」をどこで入手しましたか？

問2

本誌を入手した動機は何ですか？（複数回答可）

- 1 表紙に惹かれたから
- 2 内容がおもしろそうだから
- 3 八幡平市の観光に興味があったから
- 4 地元の情報を知りたかったから
- 5 無料だったから

問3

今号の記事でおもしろかったものを挙げてください
(複数回答可)

- 1 特集「豊かな自然に寄り添って」
- 2 八幡平に生きる人
- 3 食卓を彩る「八幡平レシピ」
- 4 八幡平あっちこち
- 5 ハチクラ通信（読者の声・プレゼント）
- 6 ピッキーと行く八幡平

問4

「ハチクラ」へのご感想・ご意見をお書きください

プレゼント & アンケートの応募方法

官製はがき以下のことを入力し、ご応募ください。
WEBフォームやFAXでも応募OK!

- ① ご希望のプレゼント（ご希望の品名をご記入下さい）
- ② アンケートの回答（問1～問4）
- ③ 住所・氏名・年齢・電話番号

■ 送り先 〒028-7111 岩手県八幡平市大更35-63-85
八幡平市商工会「ハチクラ」係

■ FAX 0195-76-2145
■ WEBフォームからのご応募できます
https://forms.gle/5RR5ajdwFteLDJES9

■ 応募締切 令和6年9月30日(月) 当日消印有効
当選は商品の発送をもって代えさせていただきます。
今回ご記入いただいた個人情報は、八幡平市商工会の個
人情報保護方針に基づき、責任をもって管理します。本人
の同意を得ずに第三者に開示することはありません。

ハチクラ37号に寄せられた
読者からのコメントをご紹介します。

読者の声

今号の「ハチクラ」はいかがでしたか？

今後、充実した内容にするため、
皆さまの声をお聞かせください。

Present!

プレゼント

本ページのアンケートに回答して下さった方に
抽選でプレゼント！ ふるって応募してください。

1

ORCA DESIGN

「夢みるピッキー」
三浦ガク 写真
三浦綾子 文



3名様

2

(一社)すばる

「夕食後の一粒から
はじめる黒にんにく」
(1袋500g)



3名様

WEB用
応募フォームは
こちらから



ビッキーと行く 八幡平

「黒谷地のお花畑で」

撮影地／黒谷地



撮影

三浦 学

WILDGRAPE FARM、ORCA DESIGN 代表

暑いので八幡平に涼みに出かけたビッキーたちは、黒谷地の遊歩道のお花畑で大興奮。ワタスゲやニッコウキスゲに囲まれて仲良く記念写真をパシャリ。山の短い夏を精一杯彩る高山植物に癒されました。



●ビッキーとは、八幡平市の非公認マスコットキャラクター。
その正体は、樹上で暮らす森の住人・モリアオガエル。
「大湯沼とモリアオガエル」は国指定の天然記念物です。

ハチマン

八幡平をもっと楽しむためのフリーマガジン 2024. Vol.38 令和6年7月25日発行 発行：八幡平市商工会

Take Free