



ガストロノミックツーリズム in 北海道

～食と文化の観点から地域を見つめ、北海道を学ぶ旅～

第6話 「宗 谷」

今回は豊かな海幸に恵まれ、宗谷管内の中心である水産都市稚内と最北の離島礼文、利尻をご紹介します。礼文島や利尻島は離島振興法に基づき、天売島・焼尻島および奥尻島などとともに、離島地域の指定を受けています。大学時代、東北で実施されたワンダーフォーゲル部の合宿解散後、東京の自宅から集結地に送った80Lのアタックザックにテント、コッヘル（鍋セット）、お米や衣類など衣食住のすべてを詰め込み、JR周遊券を片手に北海道を17泊18日で旅しました。その旅の中で、最も印象に残ったのが今回ご紹介する北宗谷の礼文島、利尻島と稚内です。北海道一周の旅では、稚内、網走、釧路、札幌駅などで飯を炊き、駅舎軒下で寝袋に包まり野宿しました。歩み行く先々で人情に触れる中、最も印象的だったのは礼文島久種湖キャンプ場で、懐深き漁師さんの豪快でありながら温かいもてなしを受け感動したことが、東京から北海道移住を志すきっかけとなり今日に至っています。

今回ご紹介する北宗谷は、宗谷海峡をはさんで北にサハリンを望み、東はオホーツク海、西は日本海に面し、二つの海域の交わりにより豊かな漁場が育まれ豊富な魚種や海藻が水揚げされています。北海道の最北端、宗谷岬を中心に収穫される昆布を「利尻昆布」といいます。その利尻昆布の中でも、礼文や利尻で収穫される昆布を「島物」、稚内を中心に日本海側の留萌からオホーツク海の紋別までの海域で収穫された昆布を「地方」といいます。品質は島物の方が格段に上といわれ

遊佐 順和（ゆさ よりかず）

公立大学法人旭川市立大学 新学部設置準備室 教授

東京都出身。北海道大学大学院教育学専攻修了。大学卒業後、日本フィルコン株式会社、池脇会計事務所、AIR DO北海道国際航空株式会社、株式会社ホテルオークラ札幌などの勤務を経て、2010年より札幌国際大学に奉職し、2025年より現職に就く。本務の傍ら、内閣府地域活性化伝道師、北海道住宅供給公社理事、一般財団法人北海道開発協会評議員、一般社団法人和食文化国民会議 全国「和食」連絡会議「和食」地域特派員なども兼務する。



ますが、その担い手である漁師の方々の高齢化かつ減少により、収穫量が年々減少しています。

北宗谷では漁業を基幹産業とし、そのもとで営まれる各種水産加工業や、その海幸を生かした「食」の魅力と礼文島・利尻島に咲く可憐で優美な趣の稀少な高山植物や奇岩の鑑賞、名峰登山など自然資源を組み合わせた観光業も主要産業の一つです。近年、アドベンチャーとトラベルを組み合わせた体験観光（AT）も盛んに行われるようになってきています。

宗谷の漁業の歴史を紐解く邸宅

稚内には街中に、1952（昭和27）年に漁業の親方瀬戸常蔵氏の邸宅として建設された、市内初の国登録有形文化財「旧瀬戸邸」があります。和洋折衷建築の贅を尽くした建屋には、42畳もの大広間や茶室、螺鈿をはじめ高価な調度品と庭園鑑賞や展示品などがあり、見学を通じて1950年代における底曳漁業の隆盛を理解し、稚内が沖合底曳漁業の前線基地として栄え、活気に満ち溢れた港の歴史を紐解くことができます。



稚内漁業の歴史を伝える 国登録有形文化財 「旧瀬戸邸」

国境のまち稚内で味わう最北の海幸

わが国最北のまち稚内では、2012（平成24）年に「稚内ブランド」が誕生しました。稚内の豊かな自然の中で生まれた水産物や農畜産物と、これらの資源を活かして生産される各種加工品や、稚内が誇る文化・自然などの地域資源を「稚内ブランド」として認定し、現在、原材料7品、加工品27品、地域資源4点が登録されています。これらのブランド品の魅力や独自性を国内外へ広く発信することを通じ、稚内の知名度をアップさせるとともに地域の活性化を企図しています。

現地取材の折、稚内市水産商工課や北海道宗谷総合振興局で教えていただいた「宗谷のもずく」と、かねてより関心あった「勇知いも」を実際に食べました。突風が吹き荒ぶ宗谷岬を再訪し、岬近くの食堂最北端でもずくがごっそり載ったラーメンをいただき、これまで食べたもずくとは全く食感と食味が異なり、初めていただく歯応えで独特な美味しさでした。年明けには、限られた時季にだけ採れる銀杏草もあります。

「勇知いも」は稚内市街地の南西20kmに位置する勇知地区で、安心・安全な環境のもとクリーン栽培されるジャガイモで、2015（平成27）年に地域団体商標に登録されています。冬期間、雪氷貯蔵施設で保管された勇知いもは、春には果物並みの糖度となる甘味が特徴で、飲食店や菓子店などから注目を集めており、姉妹都市枕崎市との連携で焼酎も蒸溜されています。勇知いもの産地の上勇知には、酪農地帯の草原で名峰利尻山を借景にゆっくり寛げる素敵なカフェもあります。

まちなかの地元で愛されるレストラン「ら・せーぬ」では、仏パリの三つ星レストランで副料理長の経験をもつ加藤隆士シェフが腕を振るい、宗谷の海幸をふんだんに使う本格的な仏料理を肩肘張らず美味しいいただけ、宗谷の海幸満載の「ブイヤベース」は絶品です！



最北のフレンチ ら・せーぬ 「店舗外観、ブイヤベース」



稚内ブランド認定マーク

（写真提供：稚内ブランド推進協議会）



稚内銀杏草



宗谷岬、食堂最北端 「宗谷のもずくラーメン」



勇知いものスイーツ
オレンジエッグ 「ポテマルコ」



南稚内 キッチン俱楽部 菜好
勇知いもの 「ポテトフライ」



稚内上勇知 「Café Kiraから望む 名峰利尻山」



利尻島の財で地域を盛り上げる新たな息吹

利尻島では漁業および水産加工業を基幹産業として、昆布、雲丹、ホッケをはじめ多様な魚種や海藻の水揚げがあります。一方、少子高齢化が進みこうした基幹産業の人財を確保すべく、利尻富士町、利尻町および利尻漁業協同組合の連携により、漁業体験研修制度「漁師道!」を設け、島外、異業種に門戸を広げ漁業就業希望者を受入れ、担い手育成に取り組んでいます。

さらに、2018(平成30)年5月若手漁師らが利尻島の漁業の魅力を発信し、担い手確保や観光との連携による島の活性化を目指す団体「NORTH FLAGGERS」(代表 小坂善一氏)を立ち上げました。小坂氏は漁業の傍ら高級宿泊施設の運営を通じて6次産業化にも取り組み、隣接する最北のウイスキー蒸留所「カムイウイスキー」とも連携し、島の新たな魅力創出に取り組んでいます。

沓形には、観光シーズンになると長い行列ができる人気のラーメン店「利尻らーめん味楽」があります。同店では、利尻昆布でじっくり出汁を引いたスープをベースに、中華鍋で醤油を焦がし、香ばしさや甘みが引き立つラーメンを看板メニューとしています。2012(平成24)年発行『ミシュランガイド北海道特別版』でビブグルマンに紹介されたことをきっかけに、全国からその味を求めるファンも多く来島しています。17(同29)年3月には新横浜ラーメン博物館へ出店、22(令和4)年9月に太平洋を渡り米国ボストンにポップアップストア出店、24(同6)年9月には常設店出店などに進化を続けています。

清澄な出汁を好む京都では、料亭、割烹はじめ多くの飲食店で、煮物椀はじめ各種料理で利尻昆布が最も多く利用されています。京都の酒処の伏見で老舗昆布屋が営む「おこぶ北清」では、お出汁に、昆布〆や各種一品料理にと、利尻昆布の存在が欠かせません。



稚内より利尻へ向かう船上から望む 「名峰利尻山」



沓形 天日干しで琥珀色に煌めく 「利尻昆布」



利尻島 若手漁師らによる団体 「NORTH FLAGGERS」



沓形 利尻らーめん味楽 「焼きしょうゆらーめん」



京都伏見 おこぶ北清 「銘酒 富翁と昆布〆したおばんざい」

「花の浮島」礼文島でうまい味の聖地巡礼と花巡り

礼文島も漁業、水産加工業を基幹産業としており、とりわけ香深産の昆布は京都の料亭や割烹で重宝されます。利尻昆布は、京料理のはんなりとした味わいを引き出すことに力を発揮し、各種料理に欠かせない存在といわれています。良質な昆布を食べ育った雲丹も、非常に繊細で上品な味わいです。秋が深まると京都人がこよなく愛する京都三大漬物「千枚漬」が漬物屋の店頭に並びます。老舗漬物屋の村上重本店では、蕪の漬物樽に利尻昆布が惜しみなくふんだんに使われ、美味しい「千枚漬」が誕生します。北海道の昆布は、年始の鏡餅や飾り物での利用を通じ日本の伝統文化を支え、食卓での「食」を通じて多くの縁を紡ぎます。

また、礼文島では5月頃から高山植物を代表する「レブンアツモリソウ」をはじめ、優美で稀少な高山植物が300種以上も咲き誇り、島を訪れる人々を魅了し「花の浮島」と呼ばれています。札幌の移住当初、北海道庁赤レンガ庁舎の近くにあった富士フォトサロン（当時）で、礼文島在住の植物写真家榎田美野里さん（故人）、宮本誠一郎さんご夫妻の写真展を拝見し、礼文や利尻のこと、島に咲く花のことをいろいろ教えていただき歓談しました。それから10余年を経て大学に奉職後、学生を連れて島を再訪した際、榎田さんが高山植物を詳しく解説してくださいました。さらに、礼文町ホームページでは、小野徹町長（当時）が「花小部屋」というコーナーで、礼文島の花を連日紹介され、学生と島を旅した際には大変お世話になりました。

最北の離島「礼文と利尻」に、うまい味の聖地巡礼と稀少な花々の鑑賞で心洗われる旅に出てみませんか！



礼文島の固有種 「レブンアツモリソウ」
(写真提供：礼文町 小野徹氏)



礼文香深 海鮮処かふか 「うに丼」



京都東山 料亭菊乃井本店
昼懐石 「八寸」



京都東山 無碍山房
時雨弁当 「先付け」



京都伏見 料亭魚三樓
「煮物椀」



京都祇園 いづう 「鯈姿寿司」
(写真提供：京都祇園 いづう)



京都南禅寺
総本家ゆどうふ奥丹 「湯豆腐」



京都西木屋町 村上重本店
京都三大漬物 「千枚漬」