

# 中山観光・季節のおはなし・旅便り



暦の上では冬の始まりとなる 11 月は  
各地で紅葉が見頃を迎える美しい季節でもあります。  
色合いが深まり、静かで落ち着いた雰囲気の中で鑑賞できる魅力や  
木々から舞い落ちる葉が織りなす晩秋の風情は  
格別な美しさがあります。

今年も残すところあと 2 ヶ月となりましたが  
冬の足音が聞こえてくる前に  
名残の秋を満喫しましちゃうね





2016年から制定された記念日で、同年の11月7日が「立冬」にあたることから11月7日がココアの日になりました。冬の気配を感じ始める立冬…例年この時期からココアの需要が増えることから、立冬が記念日に選ばれたようです。

## 11月7日「鍋の日」

11月7日は「いい(11)な(7)べ」という語呂合わせと、立冬になることが多く冬の到来を感じる時期となるため、「家族で鍋を囲んで団らんを楽しんでほしい」という思いから制定されました。

土器の発明…これが調理器具としての「鍋」のはじまりです。「鍋料理」は、囲炉裏端での調理、江戸期の「小鍋立て」を経て発展してきました。

硬い食材を鍋で煮ることで消化吸収をよくし、汁に溶け出した栄養素ももれなく頂く…すばらしい知恵ですよね(>ω<)。♪

日本には各地に地方色豊かな山のなべ、海のなべがあります。例えばきりたんぽは、米がとれた秋田でマタギの保存携行食糧「たんぽ」を切って鍋に入れたことがはじまりといわれ、「しょっつる鍋」は魚醤で味をつける鍋ですが、もともとは大きな貝を鍋に仕立てたところから「しょっつる貝焼き(かやき)」と呼ばれていました。この貝焼きは小鍋の先駆的存在で、こうした郷土の鍋は交通網が発達してくる時代より前に育まれてきたものです。

炉裏端の鍋から、座敷に七輪や鍋を持ち出して食べるようになったのは、文化が爛熟した江戸時代後期です。

町家では、すすや煙がきらわれたことから台所と食事をする場が切り離され、火床は薪をたく囲炉裏から、木炭を用いるコンロへと変化しました。

そして塩や味噌が主体だった調味料にしょうゆやみりんが加わり、鍋はもとより、日本料理そのものが確立していったのです。

「鍋の日」はかつお節・出汁などを製造・販売するヤマキ株式会社により、2001年に制定

だんだんと肌寒くなり、冬の足音が近づく11月。

暦の上では冬となる11月は、「霜が降りる時期」ということから「霜月」と言われます。

今年の立冬は11月7日木曜日…

冬の始まりとはいって、「11月の初旬は、まだ紅葉すらしてないし…」と感じる人も多いのではないでしょうか。

「七五三」や「酉の市」といった季節を感じる行事や、「柿」や「白菜」といった秋の味覚などが充実しているのもこの季節…

一面に広がる「銀杏」や鮮やかなピンク色の「サザンカ」もこの時期が見頃です。

「暦の上では冬の始まり」と聞くと、少し季節を先取りした感じがしますね。

これからのお楽しみのベストシーズン、季節の移り変わりを感じながら楽しみましょう。

チョコレートと同じく、カカオ豆から作られるココアは甘い香りとまろやかな味で世界中の人们に愛されている飲み物です。それに最新の研究によって「さまざまな健康増進効果がある」ということが判明しているんですよ。

ココアには特に女性にうれしい効果がたくさんあります。

- ① **ストレス解消効果がある**：ココアに含まれる「テオブロミン」という成分は、気持ちをリラックスさせる効果
- ② **脳機能の改善・活性化を促す**：テオブロミンには、脳を刺激して記憶力・集中力などのパフォーマンスを高める作用と脳が活性化することで頭の回転もよくなる。
- ③ **動脈硬化を抑制してくれる**：ココアに含まれるカカオポリフェノールは、さまざまな健康効果がある成分として注目その中でも注目したい効果が「動脈硬化の抑制」で、カカオポリフェノールの持つ抗酸化作用が体内の活性酸素を抑制し、動脈硬化の原因となるコレステロールの蓄積を防いでくれる
- ④ **便秘・冷え・むくみの改善が期待できる**：ココアには不溶性食物繊維である「リグニン」が多く含まれていて、お通じを改善してくれる効果がある。さらにカカオポリフェノールが血流を促進し、冷え症やむくみを改善してくれる夕方になると足がむくんだり手足の冷えが気になったりする方や、忙しくてなかなかダイエットができないという方におすすめ。



あつあつ



# 今年も美味しいりんごの季節がやってきました！

冬の到来とともに、赤く色づく魅惑の果物「りんご」

今年も、甘くてジューシーなりんごの季節がやってきました。

自然が育んだ美味しいりんごが、収穫最盛期を迎えています。

りんごは、寒さとともに、甘さが増し、身がきゅっと引き締まることで、

シャキッとした歯ごたえが生まれます。

青森や長野は豊かな土壤が広がり、美しい水に恵まれた、美味しい果物の産地。

なにより、夏と冬の気温差がとても大きく、昼夜の寒暖差も激しい…

そんな気候が、美味しいりんごを育んでくれるのです。



## 11月22日は長野県りんごの日

日付は長野県産りんごの主力品種が「ふじ」であることから、「いい(11)ふじ(22)」と読む語呂合わせと、この頃に「ふじ」が最盛期を迎えることから…

また、「いい(11)ふうふ(22)」(いい夫婦)→「アダムとイヴ」→「りんご」の連想から。長野県産のりんごの美味しさをアピールすることが目的。記念日は一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されました。

りんごは冷蔵庫や涼しい場所での保管がおすすめ。

りんごに含まれる果糖は常温よりも冷えているほうが甘さを感じやすくなります。

また、おいしいりんごの見分け方は、

- ・表面にハリとツヤがあるもの
- ・軸がしっかりしている
- ・ずつしりと重みがある
- ・色つきがよいもの



小石川植物園ニュートンのリンゴの木

万有引力を発見したイギリス人のアイザック・ニュートンが、りんごが樹から落ちるを見て「地球が引っ張っている」と思ついたのは有名な話です。そのりんごは1768年にアメリカが最初に国外輸出をした樹で、「ピピン」という品種でした。

また東大の小石川植物園には、そのニュートンのりんごの木があります。

りんごの花言葉は「選ばれた恋」と「優先」です。この花言葉は、(ギリシャ神話に由来)

ギリシャ神話では、「パリスの審判」に黄金のりんごが登場します。

パリスの審判では、国王の息子が最も美しい女神を選びます。

りんごの花言葉はこのストーリーが反映された花言葉になっているんですよ！



## 日本一のりんご産地は？

日本一のりんご産地といえば、青森県。生産量、栽培面積共に国内トップで、全国シェアは 58.4%を占めています。中でも浪岡地域では「ふじ」や「ジョナゴールド」などの人気品種をはじめ、様々なりんごが盛んに栽培されています。

青森県に次いで生産量2位は長野県、3位 岩手県、4位 山形県と続きます。いずれも日本の北側に位置し、年間を通して涼しい土地です。

## 11月5日は いいリンゴの日

2001年に青森県が語呂合わせで11月5日を「いいりんごの日」と制定しました。

青森県は全国のリンゴ生産量の約6割を生産。中でも「ふじ」という品種が約5割を占めていると言われています。「1日1個のりんごは医者を遠ざける」というイギリスのことわざがあるように「食物繊維」や「カリウム」が多く含まれており、高血圧など生活習慣病の予防に効果があると言われています。

### りんごにはたくさん栄養があります。

ビタミン C コラーゲンを作るはたらき

ポルフェノール 皮膚や粘膜の劣化を抑える

カリウム 高血圧の予防・改善

りんご酸 疲労回復を強める



世界各地の神話や物語においては、りんごは愛と美の象徴として、語られてきました。

ギリシャ神話では、りんごは愛と美の女神であるアプロディテの象徴です。その他にも、りんごは歴史上、知恵、愛、結婚などさまざまな象徴として使われています。

「お祭り」と聞くと「りんご飴」を想像する人は少なくないかもしれません。鮮やかな「赤色」で甘くて美味しい飴菓子。でも、大きすぎて顔や口の周りを赤色でベタベタにしてしまうこともよくあります。家に持ち帰って、一度冷蔵庫で冷やし固め直して一口サイズに切って食べるのがよいとか？

日本で「りんご飴」が登場したのは大正時代、

あるいは戦後(1945年以降)の屋台で売られ始めた説もあります。

りんご飴が再び脚光を浴び始めたのは 2014 年、りんご飴専門店の登場がきっかけです。

従来のりんご飴とは一味違い、本格派の美味しいりんごを使ったりんご飴が話題になりました。

変わったのは質だけではありません。今まででは大きく食べにくい印象だったりんご飴から、小さくカットしたバージョンが増えてきました。

飴も薄くなりパリッとした食感が美味しい、食べやすさも格段に上がりました。



# 南総里見八犬伝

28年かけて物語を完成させた滝沢馬琴の実話

虚と実、2つの世界がシンクロする「八犬伝」映画化



館山城(八犬伝博物館)



城山公園山頂にある三層四階天守閣形式の館山城

(八犬伝博物館)【昭和57年10月31日開館】では、里見氏を題材にした『南総里見八犬伝』に関する各種資料の展示と、現在にまで続く八犬伝の人気を紹介しています。

## 犬塚信乃

**孝の玉**をもつ。元服まで性別を入れ替えて育てると丈夫に育つという言い伝えから、

女の子の姿で育てられた。読者の前に最初に姿を現す犬士

## 犬川莊助

莊介の表記もあり、**儀の玉**を持つ。下男として酷使されたり、主人殺しの罪を着せられて処刑されかけたりと、八犬士随一の苦労人

## 犬山道節

**忠の玉**を持つ。幼少時に父の妾に毒殺されたが、墓の中で生き返る。火遁の術を使う、いわば忍者でもあり、ちょっと短気で短慮なところがある。

## 犬飼現八

**信の玉**を持つ。見八から現八に改名。因縁を知らずに信乃と戦い、次に紹介する

犬田小文吾とは乳兄弟

## 犬田小文吾

**悌の玉**を持つ。次に紹介する犬江親兵衛の伯父にあたる人物。巨漢で、相撲を得意し、暴れ牛を取り押さえる活躍もある。

「里見氏」が戦国時代にこの地を治め、滝沢馬琴の「南総里見八犬伝」の舞台になった里見ゆかりのまちとして知られる千葉県館山市。

里見氏の最後の居城跡である館山城跡(現在の城山公園)には、

館山市立博物館本館があり里見氏をメインに安房の歴史を紹介しています。

また館山城は八犬伝博物館となっており、里見氏を題材にした

「南総里見八犬伝」に関する各種資料の展示と八犬伝について紹介しており、

10月25日公開の映画『八犬伝』はこの館山市にゆかりがあります。

映画『八犬伝』が公開されることを記念して、館山市では現在さまざまなイベントが開催されています。

物語は、室町時代、妖女・玉梓の呪いにより、安房国の武将である里見家の娘・伏姫は

飼犬・八房の妻となります。「伏姫」が亡くなる時、飼犬「八房」との間で飛び散った8つの数珠の玉には「仁・義・礼・智・忠・信・孝・悌」の文字がありました。

これにより、関八州に生まれた八犬士が織りなす長い物語が始まります。

伏姫の死とともにこのこの不思議な玉が八方に散し、やがてそれぞれの玉を持って生まれた八犬士たちが成長して苦難に出会いながらも因縁の糸で結ばれて相会…里見氏のために忠義をつくし、主君を守るために活躍するという、いわゆる勧善懲惡の理念に貫かれた物語。

舞台も房州を中心に、関東から甲信越にまでわたって展開するハラハラドキドキの一大スペクタクルです。



犬江親兵衛

**仁の玉**を持つ。最年少の犬士。生まれつき左手が開かなかつたが、実はここに玉を握っていた。

初登場時は4歳。神隠しに遭い、伏姫神の庇護のもと富山で育てられ、後半の主人公。母親のぬいは小文吾の妹。

## 犬坂毛野

**智の玉**を持つ。毛野も女装で育てられる。それに相応しい美貌の持ち主で、小文吾に結婚を申し込んだ時には、男性であると疑われることなく承諾された。また、八犬士随一の知略の持ち主でもある。

# 八犬士

# 47都道府県 魅力度 ランキング 2024

北海道が16年連続のトップ！

「都道府県魅力度ランキング」発表…茨城がついに埼玉超え

2009年から始まり、2024年で16回目を迎える「都道府県魅力度ランキング」。

上位だけでなく最下位争いも話題を呼んできた注目のランキングが、先月13日に発表されました。

昨年最下位だった茨城県は2つランクアップし、同じ関東の埼玉県を抜く…という結果がでました。

## 【ランキングの決め方(調査方法の基準)】

全国の各都道府県の人口比率に合わせて平等に選んだ全国約3万5000人に

「各都道府県についてどの程度魅力を感じますか？」と5段階評価のアンケートを実施。

全90項目に及ぶ調査結果を数値化して集計し、算出した点数を根拠に順位を決めています。

2024年の都道府県で最も魅力度が高かったのは、北海道で70.8点だった。

昨年の72.4点からポイントは低下しているが、2009年の都道府県における調査開始以来、

16年連続で1位を維持し続けている。

続いて、京都府が16年連続の2位(55.6点)。3位は沖縄県(49.8点)、4位は東京都

(48.3点)、5位には昨年7位から順位を上げた神奈川県(42.6点)がランクインした。

一方、今年元旦に発生した能登半島地震が大きな被害をもたらした石川県は、

今回のランキングで昨年の9位から順位を落として10位(33.9点)となってしまったが、

点数は昨年の33.4点から33.9点に上昇している。

石川県は地震の影響を受けたものの、地域の人々の努力や復興活動が評価され、その魅

度が再認識されてランキング上位に留まった。近年、SNSやメディアを通じて石川県の魅

力が広く伝わるようになったことも、ランキングに影響を与えた要因の一つと考えられる。



もはや最下位が定位置と化してきた茨城県は今年は最下位脱出 発信力アップで45位で埼玉に勝った。

季節ごとに違う顔を見てくれる「ひたち海浜公園」に、野菜や果物など収穫量日本一のものがたくさんある茨城県。

魅力があるにもかかわらず、これまで16回中12回が最下位。そこで茨城県は、観光PRに力を入れた結果、

最下位から抜け出すことに成功したようです(o^-^o)コ♥

## 【5段階評価】

①とても魅力度的(100点)

②やや魅力度的(50点)

③どちらでもない(0点)

④あまり魅力度を感じない(0点)

⑤全く魅力度的でない(0点)



都道府県魅力度ランキング2024			
順位	昨年順位	都道府県	魅力度(点)
1	1	北海道	70.8
2	2	京都府	55.6
3	3	沖縄県	49.8
4	4	東京都	48.3
5	7	神奈川県	42.6
6	6	福岡県	42.0
7	5	大阪府	38.3
8	13	長野県	34.9
9	14	静岡県	34.6
10	9	石川県	33.9
11	14	兵庫県	33.3
12	10	長崎県	32.8
13	11	宮城県	32.3
14	8	奈良県	31.1
15	12	千葉県	30.1
16	17	広島県	30.0
17	19	鹿児島県	29.3
18	27	秋田県	28.1
19	22	富山県	26.7
20	16	愛知県	26.5
21	24	三重県	25.9
22	20	青森県	25.8
23	25	大分県	25.4
24	23	宮崎県	24.5
25	21	山梨県	24.3
26	28	香川県	24.1
26	18	熊本県	24.1
28	34	愛媛県	23.3
29	30	和歌山县	22.9
30	26	新潟県	22.5
31	38	福井県	21.9
32	35	岡山県	21.6
33	31	山形県	21.4
34	39	岐阜県	21.2
35	29	岩手県	20.9
36	32	高知県	20.5
37	33	福島県	20.2
38	37	島根県	19.4
39	39	栃木県	19.2
40	36	滋賀県	19.1
41	44	群馬県	18.6
42	42	徳島県	18.0
43	42	山口県	17.3
44	41	鳥取県	16.3
45	47	茨城県	16.0
46	45	埼玉県	15.2
47	46	佐賀県	14.9



# 観光シーズン Autumn



10月半ば・・奥日光の紅葉が見頃を迎えていました



乗務員さんが撮った秋景色や観光地  
今月も安心・安全・快適な旅をご提供いたします  
写真のご提供、ありがとうございました



久々の草津温泉



