



込みOK、

、ウニ、

る新鮮な魚介の持ち では市場で売ってい 併設されている食堂 菜小売市場、 なと)駅前の市営魚 目の陸奥湊(むつみ

ここに

クラ、マグロ……最

第1回

//戶

人慈

短の産直ですから。

平洋岸にトレイルを設定し始めていた、 の日から4年と半分、どこかに棘がひと その名は「みちのく潮風トレイル」。 実は環境省は震災の翌年、 刺さったままの毎日だった。 ことはないのか? 3月11日、 あ

COURSE

階上

金曜のうちに八戸入りしておこう、 すると、翌日は朝市から楽しめる。

SCHEDULE

金曜日は東北新幹線で八戸入り

土曜日早朝にJR八戸線で「陸奥湊駅」の朝市

海っぷちに出て「鮫」に喰われて蕪嶋神社へ

神社横から「大久喜駅」までえんえん海っぷちトレイル

「大久喜駅」からJR八戸線で「階上駅」

陸奥湊駅前朝市



材した。まずは八戸から久慈までを報告 流を図り復興を助けるものだ。 畑をトレイルでつなぐ。 青森県八戸から福島県相馬まで約700 ン』は全行程を3回・3区間に分けて取 そうだ、これを進めばいい。『タ グリーン復興プロジェクトのひとつで、 被災地域との交 ーザ

内に多くの朝市が立つ。

線八戸駅から4つ

翌朝早くから動けるし、

前泊がお勧めだ。 ここは港町、 なかでもJR八

市

ウミネコの繁殖地、蕪 島にある蕪嶋神社と宮 -ルマップ全4部が用意されている。 八戸までは新幹線、 司の野澤さん。この先の長い長い旅の安全を 公式サイトを検索されたい。 祈ってお詣りしておこう。ウミネコ「運」が ついたらありがたや。 この最初の100㎞区間はト 「環境省・みちのく潮風トレイ

をしたらいいのか?

何かできる





今回は **]** 

駅前に大きなサメ。 駅乗って鮫駅へ。こ が 海つぶちを行けば ・レイル」の起点駅 陸奥湊駅からふた 「みちのく潮風

> 絶好の記念撮影 スポット!

スピルバーグ監督が寄 贈したはずはないけど、 よくできている。後ろから入って、口から顔 を出すのがお約束。



みちのくの役に立ちない

久慈までのトレイル 」はとこと人縁。 底抜けに青

震災復興を願って環境省が設定している青森から福島までのおよそ700㎞のトレイル。 『ターザン』は歩き、走り、電車に乗り、車を走らせ、それを行く。 海と山を楽しみ、多くの村や町を通り、人と出会い、復興を応援したいのだ。 ひとりでも多くの読者にこの700mをなぞってほしい、みちのくの役に立ってほしい。連載3回その1。



松林トレイルを抜けると霧の中にどーんと芝 生が広がっていた。種差天然芝生地。

ウミネコはその弁天さまのお使い、 広がっている種差(たねさし)天然芝生 からの「運」に注意しながら参拝を。 らもこれから海岸線をえんえん行く、 を教えてくれる大切な鳥だそうな。 海安全をもたらす弁天さまを祀っていて、 頂にある蕪嶋神社は商売繁盛、 の天然記念物に指定されている。島の山 するまでは、海に隔てられた天敵のいな レイル」の起点の案内板。さあ、 た。島全体がウミネコの繁殖地として国 いこの島はウミネコの天国、 蕪島の横、 第二次大戦中に海軍が地続きの工事を まずは天然の芝が海ぎりぎりま 海岸奥に「みちのく潮風ト

豊漁と航

れる太平洋側からの北東風・東風) 6月中旬の取材当日はやませ

情豊かにスタートす



から磯ラーメン1000円、赤いお鉢のほやラ



〈小舟渡〉どんぶり、 定食、いろいろあるけ ど、トレイルの途中だ 円、赤いる蝉のない ーメンも1000円です。 www.kofunato.co.jp

地は海ぎりぎりの岩場までそれである。 然芝地。八戸の観光名所、種差天然芝生 やった、と思うくらいの広大な平らな天 生。霧の中、間違えてゴルフ場に入っち を抜けて、松林を越えればいきなりの芝 大久喜駅からは八戸線に乗っかるぞ。 葦毛崎展望台から先は広い大須賀海岸 ウニ丼や海鮮丼、いちご煮、磯ラーメン。 思えるけど実は違う〈小舟渡〉に寄ろう。

どれも素晴らしい。

無島・蕪島海岸からみちのく潮 風トレイル700kmが始まる。い ざ行かん、はるか福島・相馬。

展望台に到着する、 毛崎(あしげざき) 島から2㎞ほどで葦

霧の奥はイギリス海峡か

そうだ、早めのお昼ごはんにはここが

トレイル脇に漁具置き場の小屋と 葦毛崎展望台の手前800mくら ここはまさに中世フランスの要塞監視塔

りぎりを行ったり、 北部ブルターニュ地 と、まるでフランス を浴びるくらい海ぎ 小高い丘を巡ったり ルはときに波しぶき こめていた。岩と低 方のそれである。蕪 木の間を進むトレイ 名物の霧が立ち



行けるわけではない。信号のある市街地 憩したりが正解だ。 く調べておくこと。 イヤに合わせてトレイルを進んだり、 ここでお知らせしておきたい。 (はしかみ)駅まで八戸線に乗って 大久喜駅に到着したら、 旅情たつぷりローカルなデ むしろ、 3つ目の みちの

はない、自然の中だけを通って福島まで 打ち際だけをつないでできているわけで く潮風トレイルは総延長700㎞に及ぶ 八戸線は運転本数は少ないので事前によ ィーゼル列車に乗るのも楽しい。ただし、 しまおう。この区間の八戸線は沿岸部を (まだ未開通の区間もある)、森や波 八戸線のダ

の歩道がそのルートだったり、

復興作業

ようなモニュメント。

1933年の昭和

ほど蕪島方面に戻ると、丘の上に灯台の

上駅から海沿いの道に出て200

みちのくには古くから 津波の歴史がある。近 年では明治29年、昭 和8年そして平成23 年。階上駅のそばに昭 和の三陸大津波記念碑 がある。灯台のよう。牧場の先に青森県の天 然記念物トチノキの巨 木、樹齢800年とか 東下は階上岳への玄関、 フォレストピア階上。 名物の早生そばも食べられるけど、ここはジェラートにしとく。

種差天然芝生地を越えて





陸大津波記念碑だ。ひと駅手前の大蛇



路トレイルでも多くの人と出会える。 るために列車を利用したが、街中の舗装 出会うための旅と言ってもいい。 ろか更地を行くことになるかもしれない のが失われたところもある、 下るほど震災の被害は激しい。 路を進む区間もある。まして南に下れば のダンプトラックが激しく往来する舗装 いくつかの舗装路の区間は時間を短縮す で彼らの助けになると信じている。 多くの人と出会い、交流すること このトレイルを旅する。 ・ザン』は復興支援の役に立とうと 舗装路どこ 自然を楽 町そのも 今回、

ちのくの旅はゆっくり進みたい。

の記録をさらに上回る40・1m 66人が帰らない。 年3月11日の東日本大震災では1万84 渡市)を記録している。そして2011 2万2000人、 の被害は甚大であった。死者行方不明者 が1896年の明治三陸地震による津波 日本大震災津波の碑が立ち並ぶ。 (おおじゃ) 駅近くの大蛇小学校の校庭 している。近年では、ここに碑こそない 最高の海抜38・2 m には、この同じ昭和三陸大津波を意味す 東北太平洋沿岸部は幾度も津波を経験 (かいしょう) 記念碑と今回の東 津波の遡上高は観測史 津波の遡上高は明治 (岩手県・現大船 (同大船

やがて交差点、左に大きな三角屋根のフ 見学したり、のんびりと舗装路を進む。 れて西の階上岳に上がって、 オレストピア階上。ここではジェラート いに戻るというコース。 トレイルは続く。 (牛が寝ていた)、トチノキの巨木を 階上駅からは海を離 駅から牧場を眺 また海岸沿

## COURSE

種市

## 海を離れて緑濃き絶景の階上岳へ、 ここらの大事は「そば」らしい。

SCHEDULE

階上駅から三陸大津波記念碑へ

めざせ階上岳の青天井

ジャズそば経由で階上駅へ

JR八戸線で「種市駅」へ、2日目はここで宿泊



大開平から始まる階上岳のゆるゆるな稜線は 上も下も緑がいっぱい。まっすぐ山頂に進ま ない、さらにゆるい巻き道ができている。











ちのいい。いつの間にか山頂に到着だ。

足元ふかふか、緑深い森、なんと気持

るゆるの稜線がここから始まる。 ゅうさん)とも呼ばれるこの山、

、そのゆ

どうせならと地元名物の早生(わせ)そ ばと桑の葉のふたつ乗せ。おお生き返る んでしょう。その時期(6月)だからと 中を行く行く、なんと緑の鮮やかな森な 登山口。舗装路はここでおしまい。森の めざせ階上岳、ここから500mほどで 言われればそれまでだけど、すべての葉 ぱが輝いている。 コーンまでかじったら元気になったぞ。

ちに大きな広場に出た。ここが大開平 ようになだらかな姿ゆえに臥牛山(がぎ (おおびらきたい)、牛が寝そべっている 海もいいけど山もいいなあ、 と思うう

はもちろんの生ウ

で宿泊。晩ごはん

二丼をいただくぞ。

ちりしつかり作られた建物なんでしょう。 早生そばです。それにしてもなんとがっ

あれ、ピアノがある、ドラムもある。

にそばジャズなのであった。

からトレイルマッ

さあ、寺下観音

と長居をしたくなる店であることよ。

階上岳は上りにそばジェラート、

ときにはライブも開かれるそうな。なん

階上岳から下りてくると寺下観音の先に立派な建造物、茶屋東門。早生そば手打ちセット1080円、カレー650円もあるでよ。 ご当地屈指のジャジーな店でもある。11時~16時、火曜定休。

今回の「八戸・久慈」編では何度もお世話になるJR八戸線



戸線でウニ王国・ が、ここで階上駅 戸線を渡って海岸 の種市駅まで進ん は宿泊施設が少な 洋野(ひろの)町 い、階上駅から八 に出ることになる に戻ろう。周辺に フ通りに進むとハ



食べておこう。階上の名物、やませ(に 減っていてもいなくてもここのおそばは ャズを名機で聴かせる茶屋東門、お腹が 寺下観音方面へ進む。観音さまの隣にジ

よる冷害)に強く、粘りある風味の強い





の絶景。太平洋はもちろん、

八甲田連峰

戸市街も望める。

違うルートで下ろう。違う牧場を抜け

に山らしい山がないのでぐるり360度 **標高は740mと低山の類だけど、周囲**  COURSE 3

種市

久慈

八戸

痛快丸かじりの9kmの絶景トレイル、 久慈の町ではもちろんの海の幸三昧。

SCHEDULE

種市から八戸線で「陸中中野駅」

ゴリラや名瀑、そしてイヤッホーの9km

久慈駅からバスorタクシーで海女センター

いちご煮丼をやっつけておく

八戸線で八戸へ、そして新幹線



3 日目である。金曜夜前泊、翌土日 を利用しての旅ゆえ、午後には久 窓に到着し、さらに東京に戻らねばなら ない。久慈から東京に進むにはこの旅の 出発地である八戸まで八戸線で遡り、そ こから新幹線で、というのが最短。不思 こから新幹線で、というのが最短。不思

陸中中野駅から海沿いに行きを対する。 下り歩や対策。海に 高家漁港に到着。リラロ下は 真ん中のかかにも。ない 真ん中のかかにも。ない 高家がは 直路途中にある。いむし を利用しての旅ゆえ を利用しての旅ゆえ なかなかのもの。金曜夜



手の県境、種市は岩手県洋野町だ。さあ、今日は海を眺めつつの快適なロングトレイル、久慈まで行ってしまう。種市駅から5つ目の陸中中野駅まで八戸線に乗って移動、理由は前ページの通り。駅から海岸に沿って進むと小さな高家漁港、右手沖合に岩が3つ、ゴリラ岩と呼ばれている。真ん中のそれがクリソツ。



侍石。1614年の津波救済の際、 藩主南部利直が休まれたとか。

いる。

ら先は久慈市の中心、交通量も多い。麦 ちのく潮風トレイルはそこにつながって ドラのロケ地として知られるところ。 東の先が小袖海女センター。これまた朝 開ける湾が久慈湾だ、真向かいあたり、 麦生から先は舗装路になる。 一行かねばなるまい。ただ、ここか 生そばの陸中夏井駅

茹でたてのタコ、

その先の海女センタ さらに土日祝なら久 線に乗ってしまう、 る喜多八食堂へ。地 だったが、今日はさ ターがあるくらいだ て久慈市長内町にあ いちご煮丼をいただ らにアワビを加えた 国」種市の生ウニ丼 から久慈もウニが名 いてきた。海女セン で小袖海岸まで進み 慈駅前から路線バス ちょっと寄り道し ところでお腹が空 を訪ねるのが正解 昨日は「ウニ王

な鍋がぐつぐつ煮立っている、 んふたりニコニコ誘う、茹でダコと茹で た、と思えるおいしさ。 レイルは八戸・陸奥湊の朝市、

る。あれ、センターへ続く道の脇で大き V番組のせいもあって大変な賑わいであ にもしみじみ久慈にたどり着いてよかっ 元の人たちの多くはラーメンを注文する お刺し身からスタートしたのだなあ。 特にウニを食べなきや。 せつかくの連ドラの舞台だもの、 小袖海女センター周辺は朝のT 思えば今回のト マグロの 舌にも心

から久慈駅まで八戸



上が小袖漁港、海女センターはこの左 奥に位置する。下が焚き火めらめら、 お湯ぐらぐらの茹でダコ、茹でホタテ 通り過ぎることはできない。

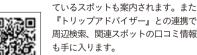
ったら、 きのいちご煮丼で る。うわあ、さっ はできません。茹 たのに、直火でぐ ホタテの露店であ テやタコを見ちゃ つぐつ煮立つホタ しみじみ幸せだっ

Trail

## みちのく潮風トレイル・ナビ登場!

町はずれにある喜多八食堂。駐車場の広 さが大人気を示す。11時~17時。月曜 定休。☎0194·52·0855。

> なんと安心、なんと便利。公式ルートマップだけで は不安な人のためにスマートフォン専用のナビサイ トが開発された。迷ったときに現在位置と目的地が わかっちゃう。もちろん『ターザン』で取材紹介し



http://tohokukanko.jp/coastal-trail/

線で八戸へ戻って (2時間弱)、新幹線 今回のトレイルはここまで、 歩きながらもぐもぐと幸せの上塗りです 茹でホタテ20個くらいで500円。 お風呂なら久慈郊外の古墳ノ湯 あとは八戸

でダコ足1本20

知らん顔