



地域のみなさんとなごみ



1月・2月 団子さし

団子さしは、仮設住宅のサロンでとても好評でした。
世代を超えて、地域に継承されて欲しい行事です。

小正月（1月15日）には、「団子さし」をしたんだ。ミズキ（団子木）の枝に団子を刺して、鯛・小判・打ち出の小槌などの綺麗なせんべいをつけたんだよ。その時期に「こんこんもちくっちはおくれ」といって、子どもが近所をめぐっておやつなどをもらう「かせどり」という風習もあったな。子供の時は、これがとっても楽しみだった。

（浪江町幾世橋 80代男性）



商相馬市内防急仮設住宅（八方内）集会所サロン

凍み餅

田仕事の小事飯（こじはん）
に食べたもんだ。
（飯館村 80代女性）



干されている凍み餅
(原町区 80代女性画)



凍み餅は、「ごんぼっぱ」で作った。餅は、冷たい川に浸してから干した。干すのは、寒いほど出来がいいからな。一年で一番寒い冬の仕事だった。

（原町区小浜 80代女性）



飯館村の方が作っているものが、直売所に売っていました。見かけた時は、ぜひ食べてください。

凍み大根の煮物



とにかく沢山作って、みんなで同じものを食べてもらうのが「おもてなし」だった。

（飯館村 60代男性）



菅野千代子様写真提供

飯館村の寒さが作った凍み大根。大根の皮をむいて、穴をあけて紐を通して、一度水につけてから干します。

べんけい

材料

大根 1本、芋がら 10本程度
唐辛子 1/2本、油 大さじ2、酢 大さじ8
砂糖 大さじ4、醤油 大さじ6

作り方

- ①大根は皮をむいて1mm厚さの銀杏切りにする。
- ②芋がらをぬるま湯でもどし2cmに切る。
- ③唐辛子は種をとって輪切りにする。
- ④なべに油を入れて、唐辛子、大根、芋がらを入れ、全体に油をからませる。
- ⑤酢を入れて混ぜ、砂糖を入れ再び火にかけてさっと混ぜたら、弱火にして醤油を入れる。沸騰させず常にかき混ぜる(パリ/パリ感を残すため)。
- ⑥火を消して、ふたをしないで早くさます。そのまま一晩放置。



べんけいの7つ道具と言うように、7つ材料を入れるので。家族も大好きだったわ。
(原町区豊浜地区 60代女性)



原町区の海の近く、豊浜地区的郷土料理。江戸時代末期に北陸からの移民の方が持ちこんだ料理で、冬の保存食でした。津波で甚大な被害を受けた豊浜地区にとって、料理を継承していくことが、地域の記憶を繋いで行くことになるでしょう。

(参考：南相馬市博物館資料)



豆腐のティラミス

材料 5人分

濃いコーヒー 50ccと砂糖大さじ1
生クリーム 200ccと砂糖大さじ4
木綿豆腐 1丁、クッキー 20枚、ココア粉 適量

震災前に、健康料理教室で教えてもらったの。たくさん作って、近所に配つて歩いたんだ。(浪江町 60代女性)

かしまに集まつ会(南相馬市で開催していた双葉郡や飯館村から避難されていた方のサロン)で作りました。

作り方

- ①コーヒーが熱いうちに砂糖を混ぜる。
- ②器にクッキーを並べて、①のコーヒー液を染み込ませる。
- ③生クリームは砂糖と混ぜて固くホイップする。
- ④豆腐は水切りして、すり鉢ですり、③のホイップと混ぜる。
- ⑤クッキーを敷き、その上に④を隠れるくらいに敷くことを2回繰り返す(紙コップに入れても、大皿で作っても良い)。
- ⑥上に、ココア粉を茶こしでふり、冷蔵庫で冷やす。



H29年4月 浪江町講戸川リバーライン



おだかぶらつとほーむ

桜餅は、サロンで励まし合ったことや、楽しかったことを思い出します。あの日、あの時、あの人と一緒に食べたな～。
(サロン参加者)

3月・4月 お花見

桜が咲くのが待ち遠しい。

福島県相双地区には、花見の名所がたくさんあります。あなたの思い出の桜は、どこですか？

さて、今年はどこの桜を見に行きましょうか。

相双地区のお花見処

- ・相馬中村神社(相馬市)
 - ・涼ヶ岡八幡神社(相馬市)
 - ・桜平山(鹿島区)
 - ・夜の森公園(原町区)
 - ・相馬小高神社(小高区)
 - ・講戸川リバーライン(浪江町)
 - ・夜ノ森(富岡町)
- 他にもたくさんありますので、訪ねてみてください。

材料 5個分

白玉粉 20g、小麦粉(薄力粉) 30g、水 80cc
砂糖 小さじ1、塩 1 つまみ、食紅(赤) 少々
餡 100g、桜の葉 5枚

作り方

- ① 塙漬けの葉は塙出しをして、水気を切っておく。
- ② 白玉粉、砂糖、水を先に混ぜて、後から小麦粉を少しづつ溶く(だまにならないように)。
- ③ 食紅をほんの少し入れる。
- ④ ホットプレートを十分に180度まで熱し、③を橢円形に5枚焼く。
- ⑤ 表面が乾き、端が浮きあがったら、焼きあがっているので返さずにクッキングシートに取り冷ます。
- ⑥ 餡をくるんで葉で包む。

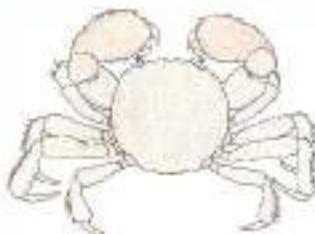
様々なサロンで、毎年春になると作りました。
サロンの場に春を運んでくるお菓子です。

小高区の方は多くの方が参加していたので、今でも覚えている方が多いです。



小高区では、昭和61年に海苔巻きでギネスに挑戦しました。舞台は、歩行者天国となった駅前通り。記録は842.62m。参加人数2千5百人。(見物人を含めると7千人) 米9俵、海苔6千枚、卵3千個。

(おだかまちの現代資料より)



鹿島区 食べ処津小澤広蔵 様 提供

上真野の人から、潰したカニをおすそ分けで頂いたの。美味しかったわ。(鹿島区 40代女性)



大蛇巻き

材料 2m分目安 10~14人分
米 5合、海苔 10枚、でんぶ 2袋
油あげ 2袋、かんぴょう 2袋
シイタケ 2袋、きゅうり 3~4本
玉子 6個、すし酢

平成29年春 浮舟まつり



小学生の時に参加したのを覚えているよ。当時の商工会青年部の人が盛り上げてくれたらしい。僕も頑張ろうと思う。
(小高区 30代男性)

がにまき

材料 モクズガニ、味噌

作り方

- ①臼でモクズガニをつぶし、味噌を入れてさらに漬す。
- ②網でこして、1番こし汁を作る。
- ③②に水を足して、2番こし汁を作り沸騰させ、一番こし汁を入れる。

鹿島区真野川上流で「がにどう」を使って、「モクズガニ」を取って作った。震災後はモクズガニがとれなくて、秋田から送ってもらって作っている。
(鹿島区 50代男性)

請戸川で籠を川に入れてカニを取った。これは、男の料理。
(浪江町 70代男性)

5月・6月 山菜

山菜の話をすると、高齢者はとても生き生きと話されます。季節を感じる山の幸。探ってきた山菜を配り歩くのも楽しみ。みなさん、どんな山菜を探つたの?と聞くと…

わらび、せんまい
ふきのとう、やまうど
こしあぶら、せり
しどけ、ふき、ごごみ
からし葉、タラの芽
たけのこ



ごごみの天ぷら 南相馬市博物館 写真提供



フキは、畑で作ったもの、
野に生えたもの、山に生えた
もの、それぞれに味が違う。
一番うまいのは、山に生えた
ものだった。

(浪江町 70代男性)



揚げじゃがの味噌和え

材料

皮つきの小さなじゃがいも、味噌、砂糖
酒、みりん、揚げ油

作り方

- ① ジャガイモを皮のまま
火が通るまで揚げる。
- ② 味噌、砂糖、酒、みりん
を合わせた調味料にからめる。

甘じょっぱくて、味噌が
香ばしくて、おやつ替わりだった。

(原町区 50代女性)



サロンで作ったら、その次の回に参加者の
方が、我が家の味を作ってきてくれました。お
すそ分け復活! 若者から高齢者のみなさん
まで、大好きな料理で、会話が弾みました。

柏餅は、みんなの思い出がたくさん。
サロンで柏餅を作ると、話がつきません。



平成29年5月浪江町酒田地区



柏餅

材料 5個分

上新粉 50g、白玉粉 100g

砂糖 10g、水 150cc

餡 100g、柏の葉 5枚

作り方

- ① 葉を洗って、水分を拭きとる。
- ② 上新粉、白玉粉、砂糖、水を混ぜて練り、600Wで2分レンジにかけてからすりこぎ棒でつく。これを熱が通ったか確認しながら3回練り返す。最後にラップにまとめてこねる。(熱いので、タオルに包んでねると良い)
- ③ ②の餅を5等分に切り分けて水をつけながら伸ばす。
- ④ 餡をくるんで葉で包む。

*蒸し器や、ホットプレートでも出来ます。

蒸す場合は、水を少し減らします。ホットプレートの時は、160度で個別に楕円状に焼く。焼けた餅を皿に取ってラップをかけて蒸らしながら冷めます。水をつけながら餅を伸ばし、餡をくるんで葉で包みます。

柏餅を、昔は田植え休みの時に作った。葉っぱが無い時は、ミョウガの葉で包んだ。嫁に来たばかりの時は、お姑さんが作ってくれて、「実家に持つて行きなさい」と持たせてくれたんだ。

(浪江町 80代女性)



併診療所(鹿島区)は、仮設住宅で健康教室をたくさんしていました。その時の思い出のメニュー。

仮設住宅では、1人分のおまかね(食事作り)
が大変だった。 (小高区 70代女性)



健康教室でもらったタオルは、今
でも大事にして、体操もしてるよ。
(小高区浦尻 90代女性)

かんたん ちらし寿司

作り方

- ① きゅうりを薄切りにし、塩でしんなりさせたら水洗いして絞る。
- ② ご飯に刻んだ甘酢しょうが、①と粗くほぐしたさんま、白ごまを混ぜる。
- ③ お好みで、青じそ、みょうがのりを散らす。

7月・8月 相馬野馬追

相馬野馬追は、宇多郷(相馬区)、北郷(鹿島区)、中ノ郷(原町区)、小高郷(小高区)、標葉郷(双葉郡)のそれぞれのコミュニティを作るだけでなく、さらに相馬地方全体を一つにするお祭りです。震災の年は、大幅に規模を縮小しながらも執行され、法螺(ほら)貝の音色も絶やしませんでした。

一千有余年の歴史を超えて、今なお息づく伝統の祭。相馬野馬追を執行してきた相馬家は、鎌倉時代から幕末まで、お国替えの無かった稀有な領主でした。このような歴史も、土地や人の繋がりを大事にする風土の由縁であるでしょう。



写真：すぎた和人



昔から、野馬追のごちそうとして食べられていました。昔は、瓶(カメ)に漬けていたと思う。
(浪江町 70代女性)

現在の相馬野馬追の時期は、カツオ漁獲期です。「戦に勝つ」という縁起を担ぐ意味でカツオを使った料理を食べることもあったようです。かつては、カツオを専門に漁るカツオ船が活躍していました。

カツオの焼き漬け

材料 4人分

カツオ 4切れ、塩 少々、サラダ油 小さじ1
醤油 大さじ2、みりん 大さじ2、酒 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2、しょうが 1/2片

作り方

- ① カツオに塩をふって、少し時間をおく。
- ② しょうがを千切りにする。
- ③ フライパンに調味料を入れ少し煮つめ、千切りにしたしょうがを加えて火を止める。
- ④ サラダ油でカツオを焼き、③の液につける。

鮎(あゆ)

7月1日は、あゆ釣り解禁日。前日から川原にはたくさんのテント。早朝4時には、一斉に釣り糸がたれる。たくさん的人がいて、お祭りのようだった。釣った鮎は、隣近所・親戚に配り歩いた。鮎会があちらこちらで開かれた。
(浪江町 40代男性)



H29年7月 浪江町高瀬川



ほっきご飯は、お客様が来るとおもてなしの定番でした。

(原町区 50代女性)

ほっきご飯



2010年に南相馬で講演した時に、食べさせてもらって感動したのがほっきご飯。これも南相馬に来る楽しみの一つです。

長野県諏訪中央病院名誉院長

鎌田實先生



ホッキ貝の内臓、水管、
ひもの黒い部分など
食べられない所はちゃんと
。 处理しましょう!

材料 6人分

米 3合、 ホッキ貝 3個

人参、 ごぼう 適量

調味料 (醤油、砂糖、酒、サラダ油) 適量

作り方

- ① ホッキ貝は良く洗い、細かく切る。
 - ② 人参を細切り、ごぼうをささがきにして油で炒める。
調味料を絡める。
 - ③ ホッキ貝を加えて、ひと煮立ちする。
 - ④ 米を研いで炊飯器にセットする。蒸汁も入れる。
 - ⑤ 炊飯して蒸らしになったら、③を加える。
- *もち米で、おふかしのホッキご飯にする方もいます。



南相馬市博物館 与真提供

9月・10月 稲刈り



白和え

結の日のお昼ご飯は、お煮しめ、白和え、きんぴらなど。ポテトサラダはご馳走でした。
(浪江町 70代女性)



平成29年 浪江町酒田地区

結の日の朝は、手伝ってもらう家の子供が近所の家に「おふかし」を届けるのが仕事でした。お駄賀をもらうのも楽しみでした。
(浪江町 70代女性)

お講と地域サロン



原町区太田地区サロン



芋煮には「芋がら」をいれると出汁が出て美味しかった。
(小高区 80代女性)

山神講（やまのかみこう）は二百十日（9月1日頃）の行事で、男性だけで集まって会食などをした行事でした。最上講（もがみこう）は、女性だけで集まります。思比寿講、代参講、報恩講など、地域によって呼び名や風習は違うけど、身近な人で集まって、親睦を図る大事な行事だったようです。

震災後、様々な場所で地域サロンが生まれています。いつの時代も、身近なコミュニケーションの場を大事にしたいですね。

かぼちゃ まんじゅう



浪江町津島地区で地元に根付いた特産品を作りだそうと、地域のみなさんか育て上げた「かぼちゃまんじゅう」。地元の特産品として自信を持って進めていた矢先の震災でした。震災後、かぼちゃまんじゅうをサロンで教えていただきました。おいしいだけでなく、震災の語り部としての役割も担っています。



石井編 江柳園
大町きつぎりサロン

材料 12個分

かぼちゃ 100g、薄力粉 150g、砂糖 25g
水 100cc(かぼちゃにより調整する)
ベーキングパウダー 5g、タンサン 4g
餡 300g、打ち粉(薄力粉) 適量

作り方

- ① かぼちゃは、蒸かし煮しておく。
- ② 小麦粉にベーキングパウダー、タンサン、砂糖を混ぜる。
- ③ ②にぬるま湯とかぼちゃを練り合わせ、耳たぶぐらいの固さにする。
- ④ ラップをかけて、3時間以上発酵させる。
- ⑤ 打ち粉をしながら、餡を 25g、生地を 30g でくるむ。
- ⑥ クッキングシートを敷いた蒸し器で、15分蒸かす。

岩瀬農業写真提供



ホンヤマシメジ

きのこ いろいろ



イノハナゴハン

南相馬市博物館 寄贈



サロンできのこ講座をしました。イノハナの写真を見たら、歓声が上がりました。そのぐらいおいしかった思い出があります。



イノハナ



キンモクセイ

金木犀の香りは、キノコを採りにいく合図のようなもの。近所のおばあさん達5~6人でバスに乗って、塩の崎や小池にかごをしょって採りに行つたのよ。 (鹿島区 40代女性)

11月・12月

鮭汁



材料 50人分

鮭 5kg(2本程度)

人参、大根、白菜、ゴボウ、ねぎ、こんにゃく
里芋、しめじ、味噌、醤油、酒、しょうが

作り方

- ①鮭を一度ゆでこぼし、あくをとる。
- ②根菜類を煮る。鮭、葉物野菜を入れて煮る。
- ③調味料で少しずつ味を調整する。

世界の慈療団協力



子供たちは、つかみ取り大会を楽しんでいました。サケは大きいものは、60~70cm、5~6kgもあって、一人ではなかなかつかめないから、二人一組でつかみ取りしていました。
(紙芝居「鮭漁を忘れない」より)

浪江町 80代男性)



一番は地引網漁。漁業組合のみんなで、川に上がってきた鮭を網で獲って、声を合わせて引き上げて、観光に来た人達に見せたんだよ。

(紙芝居「鮭漁を忘れない」より)

浪江町 80代男性)

冬至かぼちゃ



材料

かぼちゃ、小豆(餡)

作り方

かぼちゃを蒸かして、餡とからめる。

「冬至かぼちゃを食べると、中気(ちゅうき=脳卒中のことをいう)にならないから」と、昔は言ったんだ。

(浪江町 70代女性)



りんご ゆず



浪江の親戚の家に遊びに行くと、毎年ご馳走になったのよ。

(原町区 40代女性)

材料

ゆず、リンゴ、砂糖

作り方

ゆずとリンゴをいちらう切りにして、砂糖をからめる。

年取りの料理

年取りは、新しい年神さまをお迎えする日として、大事な行事でした。新しい年神さまのために、たくさんのご馳走が用意されました。昔は、数え年で年齢を数えていましたから、大晦日にみんなで一緒に歳をとりました。

(飯館村から原町区に嫁いだ70代女性)

お煮しめ、きんぴら、カレイの煮つけ（鮭のところも）、なます、お浸し、そば…家庭によって様々でした。

お煮しめ

材料

昆布、干しシイタケ、こんにゃく、大根、里芋、人参
れんこん、凍み豆腐、さつま揚げ、醤油、みりん、酒
砂糖



正月

雑煮餅、きな粉餅、あんこ餅
ニンニク餅、しょうが餅
ずんだ餅、大根おろし餅
磯部餅、じゅうねん餅
豆腐餅、納豆餅

「でもやっぱり白餅が一番」という人も…

さて、つきたてのお餅は何で食べようか。



こねとりとは…杵で餅をつく人の助手のような人。餅の様子を見ながらひっくり返し、出来上がりのタイミングを図る人。



年末に親戚が集まって、臼で何度も餅をつきました。こねとりは難しかったな。

(鹿島区 80代女性)

こじはん みんなの小事飯たち

小事飯とは、農作業の間に食べられていた軽食のことと言います。自然豊かで長い歴史がある福島県相双地区には、そこでしか食べられない美味しい食べ物があります。皆様の感想をもとに紹介させていただきます。地域が生み出す数々の一品で、一息いりませんか。



普通の最中だと思ったら大間違い。甘い餡とバターの出会いが最中の香ばしさを引き立てます。

(相馬市 松林堂)



適度なモチモチ感が上品な口当たりを生み出す、おすすめ饅頭。

(相馬市 船橋屋)



凍みもちより親しみやすくした定番おやつ。1コで満腹のボリューム。

(原町区 もち処木の郷)



高校の購買部で食べたパン。原町区で営業していたお店を、新地町に移して再オープンしました。

(新地町 ポヌールやすひるの)



「まいたけおこわ」といえば、松月堂の代名詞となるくらいのメジャーです。食べなきゃ分がらない味わい。

(鹿島区 松月堂)



南相馬市のキャラクター、のまたん。感謝とともに、復興を後押ししてくれます。

(原町区 横琴堂)



相馬野馬追のお土産にも、普段のおやつにもお勧め。



小高の懐かしさを代表するお菓子。地元を離れた方も恋しい味。



軽い食感と食べごたえのある大きさ。種類が豊富で選びきれない。

(原町区
農園)

(原町区
松月堂四ツ葉店)

(浪江町
アクセスホームさくら)



⑫ 現在は二本松市で再開しています。

⑬ 現在は郡山市で再開しています。



ミルクアイスと、ねっとり濃厚なこしあん。季節を問わざ食べたくなります。

(原町区
松永牛乳)



これはうどん?と思えるくらいの太さ。特性ソースがせやし、豚バラと絡み合い、食欲をそそります。

(浪江町
めんの旭屋)



シュークリームの名前の「秀」は、「優秀」がら取ったそです。絶妙な甘さが際立つ一品です。



なんといっても職人の熟練した技のスマート。ベーコンは、あらゆる料理を引き立てます。

(小高区
福栄食品工業)

あなたのオススメ

みんなと食べながら
お話ししてみよう!

(原町区
栗子工房わたなべ)

(小高区
福栄食品工業)

懐食・心のふるさと復興プロジェクトを実施して

「ああ、懐かしいな～」「もう一回食べたいな」と思い出す料理。家庭訪問で伺った方やサロンの参加者のみなさんに、そんな懐かしい料理をお聞きして、この一冊が出来ました。相双地区は、海も山も川もある豊かな土地。みなさんのお話からは、地元の自然を大事にし、その恵みを頂いていたことを教えていただきました。南相馬市では、平成24年から自宅の畑で作った野菜や山で採ってきた山菜・きのこなどの放射性物質測定を行っています。平成28年度の測定結果を見ると、畑で育てた野菜で基準値を超える割合は0.3%でした。山菜等では20.4%、きのこでは86.1%です。測定を続けていくことは、大切です。一方、山の幸がそこにあるのに食べられないことには、喪失感を抱きます。しかし、いつか食べることが出来る日がくるでしょう。その時までは、「こんなに美味しいものなんだ」という記憶を伝え続けて行きたいです。

懐かしい料理の話には、親しい人とのコミュニケーションの様子が必ず付いていました。料理は、コミュニティを作るためのきっかけとして、大事な役割を果たしていたようです。ぜひ、これを一緒にご覧いただくことで会話が増え、一緒に作って食べたり、おそらく分けを再開するきっかけとなることを願っています。さらに、子ども達にとっては、今食べている事が将来の懐食づくりです。世代や地域を超えて、一つの料理が共通の話題となることは、とても素敵なことです。料理に暮らしや想いのエピソードを添えることで、昔の暮らしや震災を風化させないための語り部の役割を担うことができるでしょう。



最後に…

味付けについて聞くと、「適當よ～」「いいあんぱいにね」「味見を何回かして」「大鍋は少しづつ味を決めていくのよ」と話されます。みんなの味付けのコツは「経験」です。ぜひ何度も作って、誰かに食べてもらいながら自慢の味を見つけてください。

「懐食」レシピ集 懐食・心のふるさと復興プロジェクト

発行日：2018年2月1日 第1版

2018年2月19日 第1版2刷

発行：NPO法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会

〒975-0016 福島県相馬市井ノ内一丁目2番地8

TEL: 0244-26-9753 FAX: 0244-26-9739

<http://soso-cocoro.jp>

*この冊子は、平成29年度復興庁「心の復興事業」の助成を受けて作成されました。

協力：南相馬市博物館

イラスト：ベンキーム宇都

ロゴ：NPO法人 南相馬ファクトリー

レイアウト DTP：スケシオ・サードアイ