

健康食
はつしよし



心のふるさと
復興プロジェクト

3

地域みなさんとなごみ



1月2月



餅をつく前に練る作業が大変な。中学生の頃は、毎日学校から帰ると餅つきが仕事だったんだよ。(鹿島区 70代 男性)

団子さし



団子さしは、小正月(1月15日)の冬の寒い時に、豊作を祈って作られています。高齢者のみなさんが子供の頃には、各家庭で作っていたそうです。震災後は、仮設住宅の集会所でのサロン活動や、幼稚園や児童クラブなどの子供たちと行って、大変喜ばれています。



小正月に「こんこんもちくちえおくれ」といって、子どもが近所をめぐっておやつをもらう「かせどり」という風習もあった。子どもの時はこれがとても楽しかった。(浪江町 80代 男性)

べんけい

原町区の海の近く、萱浜地区の郷土料理です。江戸時代末期に北陸地方からの移民の方が持ち込んだ料理と言われ、冬の保存食でした。津波で甚大な被害を受けた萱浜地区にとって、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)

材料(4人分)

大根…300g 芋がら…20g 唐辛子…1/2本 サラダ油…大さじ1
酢…30cc 酒…大さじ1 みりん…大さじ3 砂糖…大さじ1 しょうゆ…大さじ2

作り方 ※各家庭によって様々なアレンジがあります。

- ▶大根は2~3mm厚さのいちょう切り、芋がらは洗い、水で戻して2cmの長さ切る
- ▶唐辛子は種を取って小口切りにする
- ▶鍋に油を熱し、唐辛子、大根を加え酢を入れて炒める
- ▶残りの調味料を加え、芋がらを入れて炒め煮する。火を止めて冷まし味をなじませる

凍み餅の天ぷら

1980年代から、南相馬市内のアイメ園の露店で凍み餅の天ぷらを販売しました。(木の幡HPより) その後凍み天と名付けられ、震災前も震災後も、たくさんの方を励まし続けた地域のソウルフードです。たくさんの方が、もう一度食べたいと話されます。地域のおばあちゃん方も、家庭のおやつとして作っていました。

凍み餅とは…

山に生えているごんぼっば(おおやまぼくち)の葉っぱと、もち米、うるち米の粉を混ぜ合わせて搗いた餅。



材料(12個分)

ホットケーキミックス…200g 上新粉…30g 砂糖…50g たまご…1個
牛乳…120cc 凍み餅…4個 揚げ油

- 作り方 ▶ホットケーキミックス、上新粉、砂糖、たまご、牛乳を混ぜて生地を作る
▶凍み餅を水に浸し、柔らかくなったら3等分する
▶凍み餅に生地を絡めて、150℃の低めの油で揚げる

お講

山神講は二百十日(9月1日頃)の行事で、男性だけで集まって会食などをしました。最上講は、女性だけで集まります。報恩講、恵比寿講、代参講など様々な集まりがありました。



報恩講とは、親鸞聖人のご命日の法要のごとです。報恩講やお彼岸などのお参りの日に、持ち回りでお講当番(お料理を作る係)になって、精進料理を作って振舞います。その料理をお斎(とき)と言います。(勝縁寺 住職)

八杯



材料

豆腐…1丁 干しシイタケ…10枚
片栗粉 めんつゆ

作り方

- ▶干しシイタケを水で戻し、5mm角に切る
- ▶豆腐を5mm角に切り、2時間ぐらい水に浸しておく(くずれにくくなる)
- ▶干しシイタケの戻し汁で、豆腐と干しシイタケをアクを取りながら煮る
- ▶めんつゆで味を調え、片栗粉でとろみをつける

報恩講で振舞われるお汁。昔、お坊さんが食べて、おいしくて八杯も食べたので、八杯の名前が付いたそうよ。(原町区 70代 女性)



3月4日

震災後、仮設住宅や復興公営住宅の集会所では、様々な交流事業が行われました。私たちは、その集会所でのサロン活動で、毎年春になると桜餅を作りました。ほんのり香る桜の香りは、サロンの場に春を運んでくるお菓子でした。平成30年度からは、地域の子供たちと一緒に作りました。子供たちも、手作りの桜餅をととても喜んでくれました。

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 あん…100g 桜の葉…5枚

作り方

- ▶桜の葉は塩出しをして、水気を切っておく
- ▶白玉粉、砂糖、水を混ぜて、後から振った小麦粉を入れて少しずつ溶く(だまにならないように)食紅を入れる
- ▶ホットプレートで180度まで熱し、生地を楕円形に5枚焼く
- ▶表面が乾き、端が浮きあがったら、返さずにクッキングシートにとり冷ます
- ▶あんをくるんで、葉で包む



ほくもやりたいな

上手にできたよ

桜餅



イースターの卵

イースターは、春分の日から数えて、最初の満月の次の日曜日です。

小高教会幼稚園は、昭和13年に開園、戦争で一度閉園しましたが、その後再開、再び東日本大震災で閉園になりました。長年に渡って、たくさんの子供たちがこの幼稚園で学び巣立ちました。どの時代の子供たちも、地域の大人に見守られ、楽しい思い出がたくさんあることでしょう。これからの子供たちも、楽しい思い出がいっぱいに育ちますように。

材料

たまご 食紅 酢

- 作り方
- ▶たまごをゆでる
 - ▶食紅と酢を混ぜた水に、ゆでたまごをつける
 - ▶色が染まったら、水分をふく



イースターの卵をもらった事を覚えているよ。卵は貴重だったし嬉しかったよ。(小高区 70代 男性)



大蛇巻き

小高区では、商工会青年部を中心にたくさんの方の協力により、昭和61年に海苔巻きでギネス記録に挑戦しました。舞台は、歩行者天国になった駅前通り。記録は842.62m、参加人数2,500人(見物客を含めると7,000人) 米9表、海苔6,000枚、卵3,000個(小高町の現代資料より)

2016年7月に避難指示一部解除をされた小高区。震災前は約13,000人、一時は0人となった人口も、小高を選ぶ人が増えて、3年で約3,600人を超えました。様々な場所での交流会の時に、小高区を紹介しながら大蛇巻きを作っています。

材料 (海苔10枚分目安10~14人前)

米…5~6合 海苔…10枚 でんぶ…2袋(1袋約40g) 煮てある油揚げ…20枚
 干びょう…2袋(1袋約60g) シイタケ…1袋(1袋約100g) きゅうり…3~4本
 たまご…約6個又は市販のたまご焼き すし酢 ※具はお好みで

作り方

- ▶ご飯を炊いて、すし酢を混ぜて酢飯を作る
- ▶ラップの上に海苔を敷き、水で海苔を張り合わせる
- ▶海苔一枚分にご飯180g~200gを、端を3cmほど開けてご飯を広げる
- ▶食べやすい大きさに切った材料をご飯の上のせて、みんなで呼吸を合わせて巻く



小学生の時に参加したよ。(小高区 40代 男性)

難しいぐらいのチャレンジは、みんな頑張りがいあって、盛り上がるんだ。苦労があったけど、たくさんの方が手伝ってくれて、大成功だったよ。(小高区 大蛇巻発案者 70代 男性)



▲小高区大悲山大蛇伝説



▲第1回目のジャンボのりまきの様子

5月6月

かしわ もち 柏餅

5月の節句や田植えが終わった後に「さなぶり」という田の神様に感謝する行事があります。昔は、各家庭で柏餅を作り、ご近所におすそ分けしてました。



嫁に来たばかりの時は、お姑さんが作ってくれて、「実家に持っていきなさい」と持たせてくれたんだ。(浪江町 80代 女性)

材料 (10個分)

団子の粉…250g お湯…200cc あん…200g 柏の葉…10枚

作り方

- ▶ 団子の粉に沸騰したお湯を少し冷まして入れて、耳たぶくらいの硬さにねる。少し置いて、10等分にして丸めておく。あんは、20gに丸めておく
- ▶ 丸めた団子を、楕円形に広げてあんをくるみ、柏の葉に包む
- ▶ 蒸し器に入れて5分蒸す。(蒸し器はクッキングシートを敷いて、蓋に布巾をくるむと蒸気の水滴がつかずに蒸すことができる)



じゃがいものみそ和え

(みそかんぷら)

甘じょっぱくて、みそが香ばしくて、おやつ代わりだった。(原町区 50代 女性)

おすそ分けにも喜ばれる一品。子供から大人まで大好きな料理、会話も弾みます。

材料

じゃがいも みそ(じゃがいもの重さの10%のみそ) 三温糖(みその重さの75%)
みりん・お酒(みその重さ5%) 油(みその重さの10%)

作り方

- ▶ じゃがいもは蒸す、又は揚げる
- ▶ 調味料を合わせてフライパンで火を通しながら混ぜる
- ▶ じゃがいもをからめる



ぼくもやりた〜い!

おばあちゃんの家に行くと、兄弟で取り合って食べてました。カリカリして、美味しかったな。(原町区 20代 男性)

カリカリ梅

梅の季節は一瞬です。時期を逃さずに梅仕事。小さいお子さんほど、お手伝いをしたがります。作って食べる体験は、楽しいものです。

材料

梅…1kg シソ…2束 砂糖…1kg 塩

作り方

- ▶ アクを抜くために、梅を一晚薄い塩水につける
- ▶ 梅を割り、種から身を外す。割った梅を漬けていた塩水につける
- ▶ シソを洗って(2~3回)、水気を切る
- ▶ シソを上塩水につけて(色が出やすい)、しんなりしたら揉んでアクを捨てる
- ▶ シソを絞って、梅と半量の砂糖を混ぜる
- ▶ 砂糖とシソを揉み合わせ、水分を出す。残りの砂糖を混ぜて保存袋や容器に入れる



みそ

昔は外で、大きな鍋(みそ鍋という)やドラム缶で豆をゆでて、すり鉢などで潰してたくさん作りました。麴をたくさん入れるとよりおいしいそうです。

材料

豆…1升 麴…1升 塩…500g

作り方

- ▶ 豆を前日から水に浸す(20時間以上)
- ▶ 3時間強火で、水を足しながらアクを取りつつ茹でて、1時間蒸らす(親指と菜指で潰れるくらいの硬さ)
- ▶ 麴と塩を、大きな容器でよく混ぜる
- ▶ 豆を、ゆで汁を少し足しながらペースト状になるまでつぶす。(フードプロセッサーなどを使う)
- ▶ 麴と豆を混ぜる。タッパーなどの容器に入れて、表面に薄く塩を振り、35度の焼酎を浸した布をかぶせる
- ▶ 土用の頃に、一度かき混ぜる。秋以降に食べることができる



みそつきは、ヤマブキの咲くころにやるんだよ。(原町区 80代 女性)



7月8日

野馬追のお膳

野馬追の出陣式などで出される出陣の膳。「討ち、勝ち、喜ぶ」という意味を込めて、「打ちアワビ、勝ち栗、昆布」を出します。また、豆腐も出されます。一方家庭では、カツオの焼き付け、ほっき飯などがおもてなし料理とされていました。



材料(4人分)

かつおの焼きつけ

カツオ…4切れ 塩…少々 サラダ油…小さじ1 しょうゆ…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

- ▶カツオに塩を振って、少しおく ▶しょうがを千切りにする
- ▶フライパンに調味料を入れすこし煮詰め、千切りにしたしょうがを加えて火を止める
- ▶サラダ油でカツオを焼き、つくった液につける

子供たちに、野馬追にちなんだメニューを出しています。(学校栄養士)

材料(4人分)

米…3合 ホッキ貝…3個 調味料(しょうゆ、砂糖、酒、サラダ油)

作り方

- ▶ホッキ貝は良く洗い、細かく切る。貝の汁を取っておく
 - ▶調味料と貝の汁を合わせて煮立て、ホッキ貝を入れて火を通す
 - ▶米を研いで炊飯器にセットする。煮汁を入れて水加減をする
 - ▶炊飯して蒸らしになったら、煮たホッキ貝を加える
- ※もち米で、おふかしのホッキ飯にする方もいます



ホッキ飯は、お客さんが来るとおもてなしの定番でした。(原町区 50代 女性)

ホッキ飯



流しそうめん



友達家族と一緒に、毎年の恒例行事でした。(原町区 50代 女性)

そうめん以外にもトマトやフルーツを流したりと、盛り上がります。竹で流す台を作る時は、節を上から下に向かって金づちで打ち抜くと良いそうです。箸、器をハンドメイドするのも楽しい。夏の日差しの中で、思い出に残る体験を!

カレーライス



幼稚園や子供会の夏のお泊り会でカレーをつくったよ!(小高区 30代 女性)

子供の料理体験には、手軽なメニュー。包丁にも少しづつ慣れて、料理の楽しさが体験できます。

フルーツポンチ

白玉だんごをこねるのが楽しい。大きなスイカで作るのがオススメ。たくさんの人と一緒に作って食べると、楽しいデザートになります。

おばあちゃんの家遊びに行った時に、いとこと一緒に作ったよ。(原町区 40代 女性)



海水浴・スイカ割り

一度はスイカ割りを体験したい。みんなでワイワイ。

小学生の時は、自転車で海水浴に出かけたもんだ。(相馬市 70代 男性)



2019年 南相馬北泉海水浴場海開き



9月10月

つきみ 月見だんご

材料

白玉粉 水(お水の代わりに豆腐でこねても美味しい)

みたらしたれ

砂糖…大さじ3 しょうゆ…大さじ1 片栗粉…大さじ 水…100cc

▶白玉粉と水を混ぜて丸めてゆでる

▶みたらしたれは、材料を鍋に全部入れて沸騰させて、透明になるまで火を通す

おばあちゃんが、ススキやお芋、果物を飾ってくれてお月見をしました。(原町区 70代 女性)



かにまき

材料

もくずカニ みそ

- ▶もくずカニをつぶし、味噌を入れてさらにつぶす
- ▶網で濾して、こし汁を作る(一番こし汁)
- ▶こし汁に水を足して、2番こし汁を作り沸かして、一番こし汁を入れる



いちはん じり い

台風になると、道路にカニが出て来て、歩いているくらい、カニがたくさんいたんだよ。(鹿島区 70代 男性)

まのがわぎょう 真野川漁港みなとまつり

震災後、漁港の再開式から続いているみなとまつり



釣りに乗ったよ!

太刀魚、アンコウ、イカ、タイ。初めて見た!



おはぎ

お墓参りの時は早起きして、母と作りました。「ずんだ」も手作りすると、なめらかで美味しいですよ。(鹿島区 50代 女性)



きのこいろいろ

キンモクセイの香りは、キノコを探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行ったのよ。(鹿島区 40代 女性)



マイタケ



イノハナゴハン



マツタケ

かぼちゃまんじゅう

材料15個

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 あん…300g 打ち粉(薄力粉)

作り方

- ▶かぼちゃは、蒸かして潰しておく。薄力粉にベーキングパウダー、タンサン、砂糖を混ぜる
- ▶粉にぬるま湯とかぼちゃを練り合わせ、耳たぶくらいの固さにする
- ▶ラップをかけて、3時間以上発酵させる
- ▶打ち粉をしながら、あんを15g、生地を20gでくるむ
- ▶クッキングシートを敷いた蒸し器で、10~12分蒸かす



上手にできたよ。楽しい!



11月12月

おむすび



おばあちゃんのおむすびは丸くて大きくて、お母さんのおむすびは三角で小さくて、それぞれ特徴がありました。
(小高区 20代 女性)

炊き立ての香りをかいて、「良い匂い!」海苔の味見も「おいしい」お米を噛みしめると、「甘い!」自分で作ったおにぎりに大満足でした。



旅するおむすび屋さん菅本香菜さん



海苔の味見

子どもたちのリクエスト

おかか・から揚げ・シャケ・ポテト・うめ・わかめ・たまご・ツナマヨ・ふりかけ・昆布・まめ など…



水無川や高倉ダム、横川ダムなどで、芋煮会をしました。家族や、友達、親戚、職場の仲間とワイワイ楽しかったです。
(原町区 70代 男性)

芋煮



材料

里芋 人参 大根 白菜 こんにゃく
ごぼう 豚肉 とうふ 油揚げ ねぎ みそ しょうゆ

作り方

- ▶ 豚肉と根菜類を炒める ▶ 水を加えて、アクを取りながら煮る
- ▶ みそ、しょうゆ等で味付けをする
- ▶ その他の材料を入れる(味付けは、少しづつ調味料を入れて整える。)

餅つき



お正月はもちろん、お祝い事があると餅をついて配りました。建前(家を建てる時のお祝い)などでは、投げ餅(餅まき)を行いました。

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。



さて、つきたてのお餅は何で食べよう…

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

「冬至かぼちゃを食べると、中気(脳卒中のこと)にならないから」と昔は言ったんだよ。
(浪江町 70代 女性)



冬至かぼちゃ

材料

かぼちゃ 小豆(あん)

作り方

- ▶ カボチャを蒸かして、あんとかからめる

正月飾り



小学生の時に一度体験しました。大人になって、また作ってみたいくなりました。
(鹿島区 20代 女性)

もっともっとのせたかった

懐食コーナー

○ おいしいものを食べさせたいと思いながら作った料理は、その心も伝わってきます。その料理を食べるだけで、その人とのエピソードを思い出したり、一緒にいるような気持ちになります。私たちが出会った地域の皆さんの一品をご紹介します。あの人に作ってもらった、思い出の料理。さて、あなたの懐食は？



みよさんのアイナメのたたき

「相双沖で良く捕れたアイナメ。松川浦に、魚釣りに行くおじさんからおすそ分けに、アイナメをよく頂いたのよ。」海の幸が豊かな地元を感じる味ですね。



ヒサエさんのイチジク煮

毎年、たくさんイチジクを煮て配っているヒサエさん。季節になると、そろそろ「ヒサエさんに会えるかな？」と思いがちです。待っている方も多いでしょう。



とみ子さんのかぼちゃのポン酢和え

かぼちゃをとっても大事に育てているとみ子さん。まるで、子供を育てているようです。種まできれいに洗って利用して、食べ物を大事にする心も教えてください。



チカ子さんのシソ巻き

「庭でシソや唐辛子を育てて、夏場にたくさん作って配るの。みんなに売ったらいのになってと言われるのよ。」食欲がなくなる夏に、これがあると他におかずはいらなそうです。



アヤ子さんの栗ふかし

「昔はお祝い事があったり、季節の行事があると、親戚から重箱でおふかしが届いたんだよ。」ハレの日のご飯。おふかしを炊くもち米の香りは、記憶に残りますね。



フミ子さんのゼンマイ煮

「家の近くで採れたゼンマイ。それを干して保存食にして冬場に食べていました。」お母さんが作っていたので、子供の頃を懐かしく思い出さそうです。



ひろ子さんの五目おにぎり

「明治38年生まれの母が作った味を、私がずっと引き継いで小高スーパーで出してきたの。」今でも、知り合いに会うと、作ってほしいと言われるそうです。



ユキイさんのあんこうのともあえ

「請戸から漁に出ていた息子さんが、船からアンコウを吊るして持ってきて、「なます(ともあえ)作ってくれ！」って言ってね・・・」お話を聞いていると、昔の港の風景が目に浮かぶようです。



ひろ子さんの割り干し大根のはりはり漬け

「割り干し大根を作るところから始めるの。凍らせなくて干さないといけな。難しいのよ。」ハリハリ漬けは、お正月に作る事が多いよう。ご家族の方も楽しみにされていたでしょう。



身近な人の話を聞いてみよう。

私たちは、このレシピ集を作るために、地域の様々な方々にお話を伺いました。相手の話に一瞬懸命に耳を傾けると、語る人の心が伝わってきます。聞くことで話す方が元気になるし、聞く私たちもワクワクしながら、お話を聞きました。みなさんも、身近な人にお話を聞いてみませんか？



なつしよく こころ ふっこう じっし
懐食・心のふるさと復興プロジェクトNo 3を実施して



懐食とは、「ああ懐かしいな」「もう1回食べたいな」と思い出す料理のことです。懐食を地域のみなさんにお聞きすると、身近な親しい人とのコミュニケーションのエピソードが必ず付いています。みなさんにお聞きしたその懐食で、レシピ集を作りました。次世代の子供たちにとっては、「今食べている経験が、将来の懐食の記憶づくり」となります。私たちは、地域のみなさんと一緒に、思い出に残る食体験と交流に努めてきました。子どもたちには、大人になった時に思い出す懐食であって欲しいと思います。

この地域は、東日本大震災と原子力発電所事故で、急激な人口減少が起こり、今後も人口減少は進みます。人口が少ない時代に、どうやってコミュニケーションをとって、暮らしを楽しんできたのでしょうか？それは当時の懐食のメニューやエピソードから垣間見ることが出来ます。そんなメニューを、現代のみんなと一緒に食べることで、先人の知恵を知ったり、想いを共に感じることが出来るでしょう。震災後、安心して話せる共通の話題である料理は、地域再構築の大きな力でした。食べることは、生きることです。おいしいものを、みんなで作ったり、一緒に食べたり分け合って、楽しく暮らして行きましょう。

なつしよく ていぎ
懐食の定義

- ・「ああ懐かしいな」「もう1回食べたいな」と思う料理、食べ物
- ・「誰かに作ってもらった」、「誰かと一緒に食べた」などのエピソードが付いた料理や食べもの。
- ・郷土料理や、地域の風習や文化伝承のエピソードが伴う料理。

「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：2020年3月15日 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
 〒976-0016 福島県相馬市沖ノ内1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31年度福島県内避難者・帰還者心の復興事業補助金の助成を受けて作成されました。
 協力：南相馬市博物館 ロゴ：NPO法人 南相馬ファクトリー 制作：株式会社いんふお。



放課後なみえ子どもクラブ



NPO法人トイボックス



オペレーションプレッシングジャパン



大甕幼稚園



小高幼稚園