懐食・心のふるさと復興プロジェクト

～地域の懐食（なつしょく）を活用した、コミュニティづくり～

懐食プロジェクト３年間の軌跡

ホームページ掲載時期をまとめました！

懐食（なつしょく）の定義

・「あぁ、懐かしいな」「もう一回食べたいな」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」などのエピソードのついた料理や食べ物
・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

このプロジェクトは平成 29 年度・平成 30 年度復興庁「心の復興」事業および平成 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により実施されました。

平成 29 年 8 月 1 日掲載
豪快な鮭汁作り

アメリカの同時多発テロ事件の遺族である 911 家族会との交流会のため、北原復興公営住宅集会所では団地住民の方々で鮭汁を作りました。当日の朝、住民の方々は集合時間よりも早く集合し、鮭汁作りを大変楽しみにされていたようです。震災前に浪江町の漁協で働いていた方たちにお願いして北海道から取り寄せた新鮮な生鮭を豪快にさばいていただき、大鍋で約 100 人分の鮭汁を作りました。この日は日差しが強く、大変暑い日でしたが、住民の方々の熱気の方が熱かったような気がします。次に続く。

平成 29 年 10 月 17 日掲載
懐食（なつしょく）プロジェクト『大蛇巻』

小高区では、昭和 61 年にジャンボ海苔巻きでギネスに挑戦しています。記録誌によると、当時参加者 2500 人（見物を含めると 7000 人）、長さ 842m62 ㎝の記録でした。いろいろなサロンで小高区のみなさんにお話を伺う機会がありますが、当時参加した方があちらこちらにいらっしゃいます。皆さんの、楽しかった懐かしい思い出ですね。小高区で改めてジャンボ海苔巻きに挑戦したところ、今回の記録は 2m40 ㎝。小高に戻られた方や小高に移住してきた若い方と一緒に食べた海苔巻き。私の未来の懐食（なつしょく）が生まれた瞬間でした。

平成 29 年 11 月９日掲載
　団地間交流会

災害公営住宅は、市営の津波被災の方のための団地です。復興公営住宅は、原発被災で避難している方の団地です。南相馬市には、両方の団地が建設されています。災害公営住宅のみなさんと、復興公営住宅の皆さんで交流会をしました。再会を喜ぶ顔も。一緒に、浪江町の郷土料理のかぼちゃ饅頭を作り、浪江町の昔話（歯形の栗）の紙芝居と小高区の大悲山大蛇伝説の語りを聞きました。紙芝居は、浪江まち物語つたえ隊の岡ようこさんが読んでくださいました。紙芝居に出てくる地区名に懐かしさを感じ、大蛇伝説に目を閉じて聞き入っている方もいらっしゃいました。

平成 29 年 12 月 15 日掲載
みんなで豚汁

懐食・心の復興プロジェクトの一環として、復興公営住宅で豚汁を作りました。まな板・包丁・鍋もみなさんが持ち寄り、入れる材料も話し合って決めました。そして調理の早いこと！長年の「おまかない」の段取り力に、驚くばかりでした。

平成 30 年 1 月 25 日掲載
冬の風物詩

寒波と大雪が到来し、冷たい空気が冴え渡る冬晴れの空のもと、南町サロンでは福島県の小正月の伝統行事、「団子さし」が行われました。木の枝に紅白のお団子とふなせんべいの大黒さまや鯛などの縁起物を飾り、集会所を鮮やかに彩りました。節分に向けて、魔除けの柊鰯（ひいらぎいわし）もつくり、さっそく集会所の入口にも飾られました。「昔を思い出して懐かしい」という声があった一方、初めて作るという方も。「どうやって飾り付けるの？」「いつまで飾るの？」と、お互いに教え合いながら、ほっこりした時間を過ごしました。この地域ならではの風習がまた一つ受け継がれた瞬間でした。

平成 30 年度４月１３日掲載
懐食レシピ集完成

「懐かしいな～」「もう 1 回食べたいな」と思い出す料理を、地域のみなさんにお聞きして作った懐食レシピ集が完成しました。さらに英訳版もできました。内容は、地域も世代も超えて楽しめる内容になっています。このレシピ集を協力してくださったみなさんに、完成のご報告をしたところ大変喜んでくれました。そして、レシピ集を見ながら、さらに会話が弾んでいました。今後は、このレシピ集をもとに、さらに交流が広がるような活動を続けて行きたいと思います。

平成 30 年 4 月 23 日掲載
懐食（なつしょく）披露！

懐食レシピ集が完成しそれを活用して、浪江町のみなさんと一緒に懐食を作りました。昔、河原で芋煮会をした時のような大鍋で豚汁を作り、小高の方の思い出の大蛇巻きにチャレンジ。笑い声もいっぱい、楽しい交流が出来ました。当日は、鹿島から浪江まで復興祈念駅伝を走った方にも、住民さんの元気とともにレシピ集の紹介ができ大変好評でした。

平成 30 年 5 月 23 日掲載
幼稚園の子ども達と、地域のみなさんで交流会（懐食プロジェクト）

地域のみなさんが、おだかぷらっとほーむで桜餅を作って子ども達をお出迎え。小高幼稚園から散歩をして来た可愛い子ども達と地域のみなさんが、桜餅を一緒に食べながら交流会をしました。子ども達からは、「こいのぼり」の歌をプレゼントしていただきました。世代を超えて、笑顔があふれる素朴な交流会でした。

平成 30 年 5 月 30 日掲載
　紙芝居のご紹介（鮭漁を忘れない）

　なごみでは、地域のみなさんのお話を伺い紙芝居を作りました。紙芝居で紹介する鮭漁を長年行ってきました方は、3．１１の日は、鮭の孵化場におりました。このお話は、私たちと多くの方へのメッセージでもあり教訓です。ぜひ、多くの方に見ていただきたいです。紙芝居の作成は、世界の医療団から派遣の臨床心理士の協力で作成されました。

https://youtu.be/rJFNNadvSfg（日本語）

https://youtu.be/1ZwyZlomi2s（英語）

平成 30 年 6 月 26 日掲載
総会開催に合わせ、なごみ茶話会を開きました

来場時アンケートでは、「展示に工夫が沢山あり、楽しかったです」「太巻きなど、皆さんと一緒になっての作業ができて、楽しい時間を過ごせました」等、温かなメッセージをいただきました。多くの来場者さまにゆっくり空間を共にしていただきまして、私たちも大変うれしく思いました。

平成 30 年 6 月 29 日掲載
　懐食（なつしょく）レシピ集英語版

海外から相双地域に移住されている方に、懐食（なつしょく）レシピ集英語版を見ていただきました。感想は・・・

レシピが英語で書いてあるので、後で見ながら作れる。英語版をもらえてうれしい。日本語だけでは、読めないので関心を持たなかったかもしれない。気になったメニューは、かつおの焼き漬けとべんけいです。かつおの焼き漬けは、魚が好きなのでぜひ作ってみたい。べんけいは、７種の具材を使用するんですね「７」はラッキーな数字ですし。簡単に作れそう。お煮しめ、冬至カボチャは大好き、時々作るので掲載されていて、うれしかった。桜餅、大蛇巻きは作ってみたい。ゆずリンゴは食べたことがないので、簡単そうなので作ってみたい。
ぜひ、あなたの国の懐食レシピを、私たちにも教えてくださいね。

平成 30 年 7 月 24 日掲載
911 家族会

なごみと北原団地の住民は 9.11 家族会をニューヨークから迎えました。お昼には竹の筒を流れるそうめんを箸でとる、流しそうめんを楽しみました。北原団地の住民となごみと 9.11 家族会の方々はお互いの経験や食べ物を共有することで、絆を深めました。9.11 家族会の方々の継続した訪問に感謝するとともに、来年またお会いできるのを楽しみにしています！

平成 30 年８月 17 日掲載
懐食（なつしょく）報告

小高の街づくりの実践活動をしている高校生のライブラインズオダカ（ＬＬＯ）と、栃木県真岡市の高校生の交流事業が、小高区内でありました。両高校生より、郷土料理を作ってみたいとのリクエストがあり、相馬流れ山保存会のみなさんを講師に、カツオの焼き漬け、ホッキご飯、ホッキのお吸い物を作りました。初めてホッキ貝をさばいたり、炊き立てのホッキご飯の味見に歓声が上がるほど，大変盛り上がりました。教えたい、食べさせたい地元のみなさんの想いと、体験したい、食べてみたい高校生の想いが、見事にマッチングした良い交流会でした。

平成 30 年８月 20 日掲載
懐食（なつしょく）報告　あおた荘　１

宿泊場所としてだけではなく、人が集い新しいアイディアを産み出す場所として、地域を盛り上げているゲストハウスあおた荘。なごみも、懐食（なつしょく）で協力、「夏をとことん楽しもう！流しそうめんとかき氷づくり」をご一緒しました。住民さんに、竹の流しそうめんの台を教えていただきました。クサビで竹を割り、節の取り方のコツをお聞きし,とても立派にできました。秘伝の技が聞けて良かったです。残った竹で竹細工にも挑戦し、箸や器、ししおどしも作りました。

平成３０年８月21日掲載
懐食（なつしょく）報告　あおた荘　２

浪江町で、宿泊場所としてだけではなく、人が集い新しいアイディアを産み出す場所として、地域を盛り上げているゲストハウスあおた荘。なごみも、懐食（なつしょく）で協力、「夏をとことん楽しもう！流しそうめんとかき氷づくり」をご一緒しました。住民さんに、「エゴマの葉っぱのかき揚げ」と「エゴマの冷や汁」を教えていただきました。最初に、町内の畑でエゴマの葉っぱを積みました。天ぷらの衣に最初に味噌を入れるコツには、ビックリ。エゴマの冷や汁は、子ども達も「美味しい！！」と歓声が上がりました。秋のエゴマの収穫が楽しみです。

平成30年９月11日掲載
仮設住宅サロン同窓会

仮設住宅のサロンを終了し、復興公営住宅のサロンを開始してから、１年半。仮設住宅から様々な場所に離れて暮らしていたみなさんが、仮設住宅の集会所に集まって同窓会をしました。あの頃、みんなで作った「たこ焼き」を、また一緒に作って食べました。再び、慣れない場所で頑張っている様子ではありましたが、懐食の「たこやき」を一緒に食べて、みなさんから元気をもらっているようでした。

平成 30 年 10 月 31 日掲載
チャレンジクラブでそば打ち体験

　チャレンジクラブで初めてのそば打ちに挑戦しました。会場は小高区の浮舟文化会館です。同じく小高区にお住いの林さんにご指導いただきました。スタッフも全員初めてだったので、勝手が分からず緊張しましたが、林さんの丁寧なフォローのお陰で何とか十割そばを完成させることが出来ました。思ったよりも力が必要で、ゆであがった時には歓声と達成感に包まれました。自分たちのそばを食べて感動し、林さんのそばを食べてその違いに更に感動しました。どちらもとってもおいしかったです。メンバーからは「大変だった」「はじめてだからうまくできなかった」「緊張したけどおいしく食べられて良かった」などの感想が聞かれました。

平成 30 年 11 月 13 日掲載
懐食（なつしょく）広告　なみえ DE 交流会

　浪江町内でゲストハウスをされている青田荘さんとご一緒して、なみえ DE 交流会を行いました。場所は、いこいの村なみえ（宿泊や入浴が出来ます）です。なごみは、今までも、仮設住宅、復興公営住宅でも浪江町のみなさんと鮭汁を作ってきました。今回は、初の浪江町内での鮭汁で、はらこ飯、エゴマの和え物も作りました。鮭をさばくのは、浪江町内の海鮮和食処のくろさかさん。見事な包丁さばきに、歓声が上がりました。住民のみなさんは沢山思い出を話し、若者もお話を聞きながら美味しいと笑顔がいっぱいでした。

平成 30 年 11 月 20 日掲載
にらだんご

南町復興公営住宅と北原復興公営住宅のサロンでにらだんご作りをしました。小麦粉と白玉粉を混ぜてモチモチ感を出し、にらや小エビを入れて中華風のタレで食べました。高齢期に必要なカルシウムも採れます。また醤油と砂糖の甘いタレをかけて、みたらし団子風にして食べました。一口サイズであっという間に完食です。このレシピは、世界の医療団の心理士さんから教えていただきました。

平成 31 年２月７日
懐食（なつしょく）報告　小高幼稚園　団子刺し

地域の住民さんと懐食で交流をして 4 回目を迎え、お互い名前も顔も覚えて楽しい時間となりました。月見に続いて 2 回目の団子づくり、子ども達も自信を持って作っていたようです。子供たちと、地域の豊作を願いつつ作った団子刺し。地域の田んぼや畑の収穫が楽しみです。

平成 31 年４月９日掲載
懐食レシピ集が出来ました！

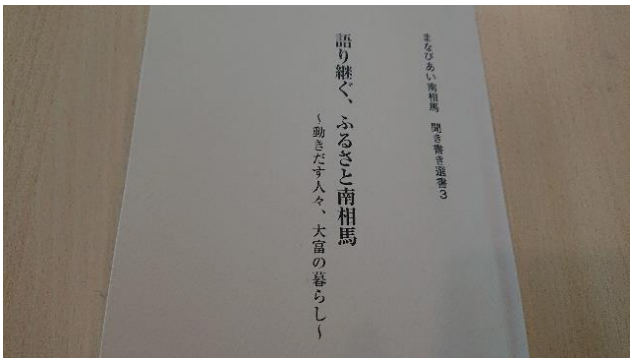
　懐食（なつしょく）・心のふるさと復興プロジェクトで作成した、懐食レシピ集２が出来ました。今回は、震災で家族がバラバラになって一人暮らしや二人暮らしになり、小さな食事を作るのが大変という声がありましたので、簡単にできる料理を地域の方にお聞きして作りました。作成に協力してくださったみなさん、ありがとうございました。

令和元年５月 20 日掲載
懐食（なつしょく）報告　桜餅

　昨年度に引き続いて、小高幼稚園で桜餅。今年は、子ども達が自分で餡を丸めて、桜餅の皮を焼いて作りました。みんな、地域のみなさんに沢山ほめてもらって嬉しそう。毎年続けていきたいです。

令和元年６月19日掲載
懐食（なつしょく）報告

　地域のみなさんの懐かしいお料理をお聞きして作った「懐食（なつしょく）レシピ集」。地域のみなさんに、とても好評です。まなびあい南相馬のみなさんが、小高区の大富地区のサロンでの聞き書きに、懐食レシピ集を活用してくださいました。レシピ集を見ながら思い出話が盛り上がったそうです。そこで話題になった懐かしい思い出の「焼餅」。復活させるために、昨年度は陸稲（おかぼ）を栽培するところから始めたそうです。陸稲（おかぼ）で出来た「焼餅」は冷めても柔らかいそう。美味しそうですね。



令和元年６月26日掲載
懐食（なつしょく）報告

　なごみ総会後の茶和会（さ～なごむ会）で、懐食（なつしょく）体験をしました。作ったのは、浪江焼きそば、簡単ちらし寿司、豚汁です。簡単ちらし寿司は、鹿島区の絆診療所さんが、集会所で健康教室をされた時のメニューです。豚汁を作る経験は、災害時の訓練に欠かせないことなので、年１回はスタッフで作ります。今回は、浪江焼きそばの作り方を、橋本理事に教えていただきました。シンプルな材料だからこそ、作り方で一味も二味も違うんですね。とても美味しかったです。

令和元年６月２６日掲載
懐食（なつしょく）報告
スイートポテト

なみえＧ&B、浪江創成小中学校児童クラブの子供たちと、懐食レシピ集２に載っているスイートポテトを作りました。各家庭にレンジがある現代では、「蒸かし缶」を見たことのない子もいたようで「これは、蒸かし缶と言うんだ。昔はこれで何でも作ったんだよ～」なんて会話も聞かれたり、「震災前は、浪江は大黒屋牛乳さんが配達してたね。」などの話題が出ていました。おかわりするお子さんもいて、みなさんに喜ばれました。

令和元年７月５日
懐食（なつしょく）報告
梅漬けワークショップ

６月は、梅漬けの季節。地域の方に講師をお願いして、梅漬けをしました。時間をかけて美味しくする知恵は貴重です。今日は小さなお子さんもお手伝い。梅を割ったり、紫蘇を揉んだり、とても良くお手伝いしてくれて、たくさん褒められていました。

令和元年８月８日掲載

9.11 家族会と北原公営住宅住民交流会 2019

9.11 家族会の皆さんが復興公営住宅を訪れ、住民の皆さんとの交流会を開催しました。この活動は震災後から始まり、今年で８回目となります。
今回は、大蛇巻きと呼ばれる長さ６メートルの太巻き寿司づくりに全員で挑戦したり、南相馬市小高地区に伝わる大蛇伝説についての紙芝居も披露してくれました。
また翻訳アプリを使って、お互い積極的にコミュニケーションをとっている様子もありました。
住民の方々は「遠くから来てくれて嬉しい」、「また来年ね！」と再会をまた楽しみにしていました。

令和元年８月２７日

懐食（なつしょく）報告

南相馬市で活動を続けるオペレーションブレッシングジャパンの子供たちと、牛乳寒天を作りました。牛乳寒天は、家庭訪問で、地域の方が「子供の時に、母がよく作ってくれたんだよな」とお話に聞いたデザートです。

子ども達は、とっても楽しみにしてくれていたようで、みんな目がキラキラ。自分たちで寒天を溶かしたり、缶詰を缶切りであける体験もしました。

アンケートでは、家族や友達にも食べさせたいと答えてくれた子もたくさん。ぜひ、また作ってくださいね。

令和元年１０月３日掲載
懐食（なつしょく）報告　フルーツポンチ

今年４月に開園した錦町児童クラブの子供たちと一緒に、フルーツポンチを作りました。子供たちは初めての調理活動とのことで、とても喜んでくれました。大きなスイカをくり抜いて作るフルーツポンチは、１人では食べられない多くの人と一緒に食べるデザートです。原町区の 40 代の女性の懐食でしたが、児童クラブのスタッフさんもチャレンジしたことが無かったそうでリクエストがありました。子供たちも、いつか大人になった時に、友達と一緒に食べたフルーツポンチを思い出して欲しいなと思います。

令和元年１０月１０日掲載
芋煮チャレンジ

秋と言えば芋煮！ということで、チャレンジクラブでも芋煮会を行いました。芋煮と豚汁とけんちん汁は何が違うのかという難題な議論で幕をあけました。里芋の皮むきやごぼうのささがきに初挑戦という方も多かったですが、コツをつかんで軽快にシュッシュッとささがきをする音が響いていました。みんなであれやこれや言いながら味見し、出来上がった芋煮はみんなでおかわりをして完食！秋のひと時をみんなで暖かい時間を過ごすことができました。

令和元年１１月１日掲載
懐食（なつしょく）報告　大蛇巻き

　相馬広域こころのケアセンターなごみでは、２０１７年より南町復興公営住宅ひとやすみの会というサロンを主催しています。このたび南町復興公営住宅では、集会所の改修工事のため、一時的に集会所が３か月間閉鎖されることになりました。３か月という短い期間ですが、住民の人達から「お別れ会しねっきゃなんねべ」という声が多く上がり、急きょお別れ会を開催することになりました。
「会では何します？」（なごみ）　「食うもの！」（住民）。たった１０秒でメニューは決まり、作ったのがなごみに伝わる伝説のメニュー「大蛇巻き」。南町復興公営住宅では大蛇巻きは初めてとあって、住民に緊張感漂う中での調理が開始。特に４メートルの海苔にご飯を敷き詰めたものを巻き上げるというクライマックスでは、誰も笑顔がないという状態で調理とは思えないほど。それでも無事海苔巻きを巻き上げ、ほっとしたのか写真のように全員若干ひきつった笑顔！あとは問題なく？参加者１５人で４メートルの大蛇巻きをペロリ。豚汁と一緒に食べた「３か月間のお別れ会」の楽しいひと時でした。

令和元年１１月６日掲載
かしまに集まっ会・夏の料理教室

相馬広域こころのケアセンターなごみが震災後 2012 年から支援させて頂いている「かしまに集まっ会」。市の事業協力、なごみ主催、住民自主サロン支援と震災後８年、支援形態を変えながら現在も続いているサロンです。
このサロンの特徴は何と言っても参加している「昔のお姉さん」たちの元気なパワーです。ちょうどこの日は、実習に来た大学院の学生二人も参加しての調理教室を実施。夏のメニューということで茄子のずんだ和え、トマト寒天のスイーツの二品を作りました。若い 20 代の男子学生が参加しているせいか、いつになく張り切ってる「昔のお姉さん」達。母が息子に料理を教える姿をだぶらせたか、目が生き生きしていたのが印象的だった「昔のお姉さん」達でした。

令和元年１１月１３日掲載
懐食（なつしょく）報告
おむすびワークショップ

「子供たちに豊かな食体験をさせてあげたい」と幼稚園の先生と意気投合し、計画をしてきたおむすびワークショップ。先生方も、張り切って準備をしてくださいました。旅するおむすび屋さんとして、食の大切さを伝える活動をしている菅本香菜さんをゲストに、今回は、保護者さんのご協力もいただいて、子供達とおむすびを結びました。子供たちはこの日をとても楽しみにして、砂場で練習したり、絵本で何を入れるか話し合ったりしていました。普段、食が細い子も何個も食べて、「みんなおいしかった！」と言ってくれました。お母さん、お父さんも、子供たちの食べっぷりに、とても驚いていました。

令和元年１１月１９日掲載
懐食（なつしょく）報告　しみてん

地域の皆さんが、「特にもう一回食べたい」と話す‘しみてん’。家庭訪問やサロンで、たびたび話題になります。お店でも売っていましたが、地域のおばあちゃんが孫に食べさせるおやつとしても作られていました。お話をお聞きして、再現した家庭の‘しみてん’。子供たちは、「久しぶり！」と言って、食べてくれました。大人も、子どももおいしいと感じる地域の味。地域の共通の話題として、大事な役割を担っているようです。

令和２年１月１５日掲載
懐食（なつしょく）報告

今日 15 日は、小正月。今年の豊作祈願、家内安全を願う団子さしをしました。「昔は、各家庭で、部屋ごとに飾ったのよ。」「飾り終わったら、団子を油で揚げて食べるのが楽しみだった」など、高齢者のみなさんのお話を興味深く聞きました。小高幼稚園では ２年目となりました。子供たちがおじいちゃん、おばあちゃんになった頃にも続けて欲しいなと思います。

令和２年１月２０日掲載
魔女たちの団子刺し

相馬広域こころのケアセンターなごみが支援させて頂いている地域住民の自主サロン「かしまに集まっ会」で、新年恒例になった「厄払いの団子刺し」を作りました。この時期に行われる地域に古くから伝わる厄払いの行事ですが、最近は作る人もほぼいないという伝説の行事になってしまいました。
全員で一つの木に飾り付けをするのをやめて、各自持ち帰り用の自分の枝に飾り付けして貰ったのですが、そこは年齢を感じさせないどころかますます若くなる集まっ会の魔女の皆さん。
木が折れるほどの飾りと４色で彩られた餅が圧倒的な存在感を示し、厄払いっていうより悪魔払いの様相でした。これで相双地域のすべての厄が吹っ飛ぶことは間違いありません。

令和２年１月22日掲載
懐食（なつしょく）報告　大蛇巻き

　小高区には大蛇伝説があります。みんなで力を合わせて大蛇を退治するお話は、震災後みんなで力を合わせて復興する小高区の様子と重なります。小高幼稚園の子どもたちと地域のみなさん、高校生と一緒に大蛇巻きを作りました。毎年、続けていきたいです。

令和２年１月２７日掲載
懐食（なつしょく）報告　かぼちゃまんじゅう

浪江町津島地区で、地元の皆さんが育てた特産品の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311震災でした。
錦町児童クラブでかぼちゃまんじゅうを作りました。子どもたちも先生も、初めての体験をとても喜んでくれました。

令和２年２月１２日掲載
「訪問看護×懐食プロジェクト」

今回は訪問看護の対象者さんに、旬の『アンコウのとも和え』の作り方を教えてもらいました。
アンコウのあぶら（あん肝）入れないとうまくないんだど！と手際よく作ってくれます。
あん肝は熱するとみるみる溶けます。
浪江は切り干し大根入れるけど相馬は入れないんだ！と相双地域の中でも違いがあることも教えてもらいました。
この取材後、今まで億劫だった料理にもやる気が戻り、再度一人であんこうのとも和えを作ったと嬉しそうに話してくれました。
改めて懐食のパワーを感じました。

令和２年２月１２日掲載
懐食（なつしょく）報告

子ども達と味噌づくり体験をしました。子供たちは、ゆでた豆をつぶすのがとても楽しい様子。昔は、近所や親せきで集まって、ドラム缶や大きな味噌鍋で豆を茹でたそうです。同じ味噌を分け合って食べる体験は、コミュニティづくりの象徴のようです。

令和２年３月２４日掲載
懐食報告（桜餅）

今年度最後の懐食ワークショップは、桜餅でした。子供たちは、コロナの影響で学校に行けず、他の場所にも制限がある中の開催で大変迷いましたが、特定の小集団であり、衛生面の配慮を十分にして、自分の分は自分で作ることなど感染予防を徹底して開催いたしました。
桜餅は、仮設住宅のサロンなど、活動の中で復興の経過と共に場所を変えつつ作ってきたお菓子です。今年は、子供たちと作れたことを嬉しく思います。
「美味しすぎる！」との声も聞かれ、笑顔がいっぱいになりました。

懐食（なつしょく）レシピ集３活動～こども版～が出来ました！

懐食の活動始めて、丸 3 年になりました。様々な皆さんにご協力を頂いて、その数は数えきれません。今年度は、子どもたちにも手伝っていただきました。できた冊子を子ども達に見てもらうと、子供たちは歓声をあげて喜んでくれました。

これを作ったのは、地域のみなさんです。これからも、地域の様々な場面で、懐食（なつしょく）を作ったり、食べたり、話したりする地域であり続けて欲しいと思います。

おわりに

この活動を始めたきっかけは、津波で旦那さんも家も流され、一人でポツンと暮らす 80 代の高齢女性でした。津波の話をお聞きするのですが、なかなか回復せず、そこで子供の頃から嫁いだ時代の昔の食べ物や暮らしの話を聞くことにしました。それ以来、イキイキとした様々な場面を思い出し、少しずつ回復の過程を歩み始めました。家族がバラバラになって得意料理を食べさせることも、地域の行事に参加することもできません。まして元の場所に行っても、以前の風景が見られるわけではありません。でも料理の話をすると、ありありと昔の記憶がよみがえります。彼女との出会いが、このプロジェクトを始めるきっかけであり、深く感謝しています。

また、180 年も前の江戸末期に北陸地方から来た移民の方がいました。その方々が代々作ってきた「べんけい」という料理の話から、その当時のみなさんの苦労や思いを知ることができました。それは、私たちの今回の被災後の避難の状況と似ており、どうやって家族や地域の人々の関係性を保ってきたのかを学ぶことが出来ました。この料理に、私たちが智恵と勇気を頂いたことも、このプロジェクトの大きな助けとなりました。

今回、プロジェクトを実施するにあたり、地域の様々な皆さんに、多くのご協力を頂きました。みなさんのご協力に感謝しています。

協力頂いた皆さん（順不同）
南町復興公営住宅、北原復興公営住宅、チャレンジクラブ、かしまに集まっ会
男性のつどい　原町区太田地区サロン　大町キラキラサロン　南相馬市博物館
世界の医療団　なみえ G&B　オペレーションブレッシングジャパン
原町区太田地区サロントイボックス　小高幼稚園　大甕幼稚園　おだかぷらっとほーむ
あおた荘　ふるさと味塾講座　ライブラインズオダカ　浪江まち物語つたえ隊　小高工房
チーム M4　国際日本ボランティアセンター　絆診療所　原町聖愛こども園
ニコニコ元気塾　ジャパンプラットホーム　カリタス南相馬　勝縁寺
みんなの食堂ふわっと　同慶寺　ふくしま連携復興センター　福島連携復興センター
まなびあい南相馬　小高区東町公営住宅住民　絆診療所　勝縁寺
南相馬食生活改善推進員会　大熊町食生活改善推進員会　新地町食生活改善推進員会
飯館村食生活改善推進員会　浪江町食生活改善推進員会　相馬市食生活改善推進委員会
南相馬社会福祉協議会
落合庸子　増田利佳　高橋紀子　横内弥生　鈴木トヨ子　山本喜一　渡辺とみ子
菅野千代子　小西好子　池田美和子　杉田和人　小澤広明　岩崎真幸　申態　鶴島綾子
橋本由利子　広畑裕子　西村ユキイ　古賀東彦　小林友子　斎藤厚　石井絹江　荒ヒサエ　小林文子　穎川政子　久間木宏子　松浦和　岡洋子　菅本香菜　鈴木美智代
田中裕子　鈴木チカ子　鶴島綾子　戸田光司　米倉一磨　鈴木景子　齋藤貴子　西内実菜
足立知子　立谷洋　工藤慎吾　杉本和幸