

葛尾村の春

みいつけた！



うぢさきらっしえ





「結」を通して知る 葛尾村の人々

葛尾村は、福島県浜通りにある山村です。山々に囲まれ、春は山菜、秋はきのこが、馳走でもあり、自然と共に生きてきました。

その豊かな自然を生かしたこの村の主な産業は農林業でした。植え付けや収穫のときなど、人手が足りないなど、困ったことがあった時に、お互いに助け合う事を日本では昔から「結」と呼んでいました。葛尾村の一年は農作業が中心で、お互いに助け合う「結」の文化が根付いてきました。

農業の機械化に伴い全国的に「結」が無くなっていきましたが、葛尾村にはこの文化がおすそ分けなどに形を変えながら残っています。葛尾村の人々は「結」の本質を、物を贈ることの内側に込められた「ありがとうの連鎖」として、人と

人が繋がる上でとても大切にしていきます。

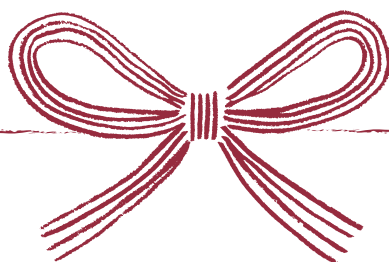
日本で明治以前に使われていた「しあわせ」と書いて仕合せと読んでいたそうですが、結の繋がりは、昔から集団で生活を営んできた、人間的しあわせの根源なのではないでしょうか。

今は東日本大震災に伴う避難によって住民同士が離ればなれになり、若者も戻らない状況だからこそ、この村に住んでいる人も訪れる人も皆が仕合せを感じられる機会としてここ葛尾村に訪れてみませんか？

このパンフレットは、秋編・冬編を作成し、三シーズン目となります。

葛尾村の家々に伝わる風土を活かした季節の郷土料理を通じて、村の人たちの「結」を感じていただきたいと思い県内の高校生たちと作成しました。

これを機にみなさんとも離れていても「結」のある関係性を築いていけたらなによりです。





子供から大人まで
みんなに愛されてきたぼたもち



ぼたもちの作り方

<材料>

うるち米
もち米
あんこ

1. 米とぎ
うるち米：もち米＝4：7
2. ご飯をかために炊く
3. 手に軽く水をつける
4. ご飯を茶碗によそぎ
軽く回して固める
5. 手にご飯をうつし
固くにぎる
6. あんこを手に取り
まんべんなくつける

ぼたもちとあはぎって違うの？
実は同じ！食べ季節が
違うと呼び方が変わります！

ぼたもち＝春＝牡丹の花に
見立てる
あはぎ＝秋＝萩の花に見立てる
※所説あります



松本トキさん

昔は
あんこから手作り
でつくったんだよ

小豆をゆでて砂糖で煮てつくので
とても時間と手間がかか

四月、古くからの田
植え終わりの甘味とし
て農家の人々に愛され
てきたぼたもち。たく
さん作っておすそわけ
をしたり、人と人との
繋いできました。
小事飯（こじはん）
という言葉を知って
いますか？昔、農作業
をする人々が、小腹の
いたときに食べていた
おやつのことです。今
でいう、三時のおやつ
ですね。田植えの時期
の葛尾村では、小事飯
としてぼたもちがよく
登場しました。
当時のぼたもちは砂
糖が貴重品だったた
め、塩で味を付けた餡
が使われていました。
現在のぼたもちほど甘
くはありませんでした
が、子供たちにとって
は大変なご馳走だった

そうです。
江戸時代、赤い色が
邪気を祓う色とされて
いたことから、赤い小
豆を使ったぼたもちを
お彼岸や四十九日忌に
食べる風習が生まれた
そうです。ご先祖様を
思う気持ちが託されて
いたのです。
みなさんは、自分で
ぼたもちを作ったこと
はありますか？実際に
作ってみると、ご飯粒
を落としたり、あんこ
が手にくっついて丸ま
らなかったり、意外と
難しい！でも、台所に
みんなで立って作った
ぼたもちが特別な美味
しさでした。手に付い
たあんこをつまみ食い
するのちょっとした
楽しみ。ぜひレシピを
参考にご家庭で作っ
てみてください。

ぼたもちについて





まぼろしの郷土料理！
子供のやっこめ



やっこめの作り方

<材料>

種もみ

1. 種もみをぬるま湯に2晩浸ける
2. 温かい状態を保ったまま乾燥させずに1日ぐらい置く
3. 広げて乾かす
4. フライパンで皮が剥がれて香ばしくなるまで炒る



農村である葛尾村の一年は米作りが中心にあります。仕事も、食べ物も、お祭りも、生活のほとんどが米作りに関連しています。

まだまだ肌寒い葛尾村の春に、苗づくりが始まります。かつての葛尾村では苗づくりも各家で行われていました。苗床づくり、塩水選、湯温消毒、催芽、種蒔き、育苗と作業は続きます。

塩水選とは、種もみ用のもみを塩水につけて、重くしてしっかり実の詰まったもみを選別する作業です。軽くて実の無い浮いてきたものは取り除いて、比重が重く沈んだものだけを種もみとして使います。

寒さが厳しく、時々

やっこめについて



たねもみ



山背に見舞われ飢饉があった東北では食べ物を大切にします。

余った種もみも、子供のおやつとして調理して美味しく食べていました。もみを一粒一粒集め、鉄鍋で煎ってもみ殻を取り除き、焼いた米（やっこめ）を瓢箪（ひょうたん）に入れて食べていたそうです。砂糖に絡めて食べた人もいたとか。

村の人に尋ねると食べたことはあるけれど作ったことがない人が大半でした。冊子制作にあたり、村のお母さんたちにご協力いただき再現しました。



ワラビナムルの作り方

<材料>

ワラビ
ねぎ
にんにく
ごま油
しょうゆ

1. ワラビの灰汁抜をする
2. ねぎ、にんにくをみじん切りにして、ごま油、しょうゆで合わせる
3. 灰汁抜きしたワラビと一緒に炒める
4. 水を少々入れ、5分ほど煮る
5. 5分経ったら火を止めて冷まして出来上がり



松本政美さん

のびすぎたワラビは
苦みがつよいんだよ



五月になると気温も温かくなり、葛尾村では新緑の山々が広がっていきます。空気もおいしく、ところどころに村の花であるつつじや藤の花などの野花も見られ、日向ぼっこや散歩などが楽しめます。

葛尾村の山ではこの時期になると、山菜がたくさん採れます。山菜の王様といわれるタラの芽やワラビ、フキといった山菜だけでなく、葉ワサビやウドなど種類が豊富にあります。村の人たちはその新鮮な山菜を自然の恵みとして味わってきました。そのため、この時期の食卓は食材に困らないものでした。

ワラビは力をあまり入れずに簡単に採るこ

とができます。山菜の中で灰汁が強く、灰汁抜きをしないと食中毒になるそうです。灰汁抜きは一般的に重曹を使用しますが、灰や小麦粉でも可能です。ネバネバで少し苦みのあるワラビは漬物やたたきにしたり、炊き込みご飯やうどん、炒めもの、様々な料理に入れます。とても便利な食材ですね。

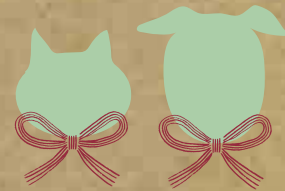
東京で高級食材として扱われるタラの芽は、採るときにトゲに注意しなければなりません。枝にトゲが多いほど苦みが強く美味しいそうです。まるでバラのようです。タラの芽は、天ぷらが一番おいしい食べ方です。

山菜採りについて



震災後の葛尾村で
がんばった
ワンちゃんたち

葛尾村の
ワンコと
にゃんこ



文章・写真協力
かつらお動物見守り隊 荒木優子



避難先の仮設住宅のときも
一緒だった『ポチ』と『モモ』



南條さんと一緒にうれしそうな
『トラちゃん』初代

どうぶつ家族と一緒にのんびり葛尾暮らし
南條俊治さん・ヨシマン

大笹の南條さんご夫妻は、90歳と81歳と高齢ながらまだまだ元気
で村の暮らしを堪能されています。

動物が大好きな南條さん、震災前からずっと犬や猫を飼ってきま
したが、全員を避難先
に連れて行くことは
できませんでした。
しばらく村に戻れない
状況の中、残念ながら
餓死してしまった犬も
いました。それでも、家
に一匹だけ残った猫の
「トラちゃん」の面倒を
見るために、戻るよ
うになってすぐ、三春
町の仮設住宅からほぼ
毎日、村の自宅へ通っ
ていました。夕方、トラ
ちゃんを家に置いて三
春町へ戻るときは後ろ
髪をひかれる思いだっ
たそうです。

そんな暮らしを5年
ほど送った2016年
6月、村の避難指示が
解除されるとすぐに村
に戻ってきました。

「ようやく、一緒に暮
らせるなあ、トラ」と、
うれしそうだった2人
と一匹でしたが、無情
にもトラちゃんはそれ
からまもなく病気のた
めに亡くなってしま
いました。

しばらくは寂しそ
うだった南條さんです
が、仮設住宅で飼っ
ていた犬の「ポチ」と
「モモ」のほか、南相
馬などからやってきた
猫の「二代目トラちゃん」
や「ミイちゃん」も加
わって、賑やかで楽し
い日々を過ごしていま
す。

住民が全員避難して
無人になった村で、
ずっと村を守ってきた
ワンコ、ニャンコたち。
みんな、村の一員です。
出会ったら、
ねぎらいの声を掛けて
あげてくださいね！

トラオ

吉田まさ子さん宅

震災後、どこからかフ
ラリとやってきて吉田
さん宅に居ついた「ト
ラオ」。しばらくは吉田
さんの飼い猫を含む5
〜6匹がこのあたりに
寄りついていましたが、
一匹、また一匹と姿を消し、2017年6月に相棒の三毛猫「ア
カ」が亡くなってからは、とうとう一人ぽっちになってしまいま
した。ちょっとさみしいね。



ぢっち

独特な風貌のキジトラ猫さ
ん。どこかの飼い猫だった
ようですが、震災後、警戒
隊員たちに可愛がられてご
はんももらっていました。じ
いさんつまいのが理由(?)で
「ぢっち」と呼ばれていまし
ましたが、2km以上も離れた夏
湯へ移動しているのも目撃
されていたので、意外と若
かったのかも？口内炎が悪
化して動物保護団体に引き
取られ、2016年に死去。



葛尾特別警戒隊

チャッピー

メス

震災直後に双葉町から避難し
てきた知り合いが、松本さん宅
に預けて行ったセッター犬の
「チャッピー」。松本さんの飼い
犬「ロッキー」との間に子犬を6
匹産み(みんな里親さんが見つ
かりました)、2013年末に病
気で亡くなってしまいました。ロ
ッキーも2017年に亡くなり、今
は孫犬のサリー1匹だけになっ
てしまいました。



松本邦久さん宅

マリちゃん

メス

松本木材店

もう15歳にもなるマリちゃん。い
つもは木材店の周りに居て、「マ
リちゃん！」と呼ぶと駆け寄っ
てきます。人間が大好きで、避
難先から通ってくる従業員さん
の車を追いかけ、役場近くま
で行くこともあるそうです。



葛尾特別警戒隊

モップちゃん

メス



石井食堂さんの飼い猫ですが、震災後の一時期、村の警戒
隊でお世話になっていました。その頃、村に出入りしていたボラ
ンティアさんたちにも有名で、長毛でゴージャスな風貌から「石
井デラックス」という別名もありました。元気になっているかな？

野良くん

オス



鎌田さん宅

牧場に居ついていた猫た
ちの生き残り組で、葛尾村
の寒い冬を何度も乗り越
えてきたキジトラ猫さん。も
ともと野良か半野良なの
か、人間にはあまり慣れて
いませんが、このあたりに
はほかにもシャム系ミッ
クス猫の仲間たちもいて、
みんな一緒にがんばって生
きています。

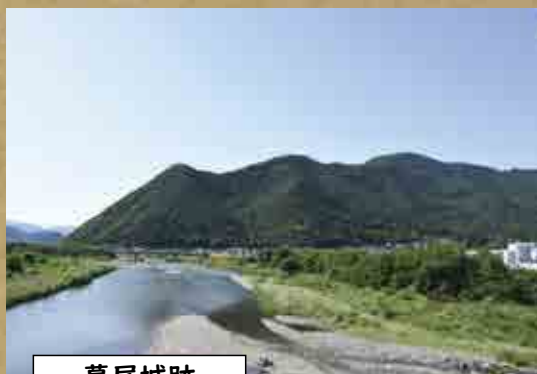
ラブちゃん

オス



松本勝昭さん宅

ジャンプするのが大好きな
黒ラブラドルの「ラブちゃ
ん」。避難先から村内に通
動していた松本さんが昼休
みには必ず戻って、ごはん
をあげて散歩もしていました。
ようやく、三春町に
新しい家ができたので、ラブ
ちゃんも一緒に住めるよう
になりました。よかったね。



葛尾城跡

葛尾山（標高805 m）にある北信濃を治めた村上義清の山城の跡。麓の坂城神社から歩いて登るほか、車でも途中で上れる。



満泉寺（村上氏居館跡）

村上氏の居館があった場所。武田信玄に攻められ焼失したが、義清の息子である国清が先祖の冥福を祈り、他所にあった菩提寺をこの地へ移し再興した。



坂木宿ふるさと歴史館

川中島合戦図屏風絵、村上義清ゆかりの品があるなど村上氏について深く知れる。

☎:0268-82-4193
営業:9~17時
休み:月曜
料金:100円(中学生以下無料)



鉄の展示館

人間国宝の刀匠・故宮入行平一門の作品が並ぶ。刀の鑑賞体験もできる。

☎:0268-82-1128
営業:9~17時
休み:月曜
料金:400円(中学生以下無料)

おしぼりうどん



坂城町特産のねずみ大根のおしぼり汁をつけて食べる。ねずみ大根はねずみのように大根の先がしっぽに見える。坂城町の名物。

坂城町へのアクセス

■電車の場合

【JR新幹線「あさま」】
東京→上田(1時間30分)
乗り換え
【しなの鉄道】
上田→坂城(10分)

■自動車の場合 福島から約3時間30分

船引三春IC 磐越自動車道 郡山JCT 東北自動車道 岩船JCT
北関東自動車道
坂城IC 上信越自動車道 藤岡JCT 関越自動車道 高崎JCT



長野県坂城町

信濃の旅

葛尾村のルーツを巡る

葛尾村に、史跡『葛尾大尽屋敷』があります。

ここには武田信玄に追われて信濃からきた、松本一族の子孫が移り住んだと伝わっています。養蚕や製鉄で栄えたために、葛尾大尽と呼ばれるようになりました。

葛尾村は今でも村民の半分以上の姓が『松本』です。また村名の『葛尾』も、長野県坂城町にある『葛尾城』からきていると言われています。

今回は、そんな葛尾村のルーツと伝えられる長野県坂城町を巡ってきました！

旅した結メンバー



鈴木基央

森下絵菜

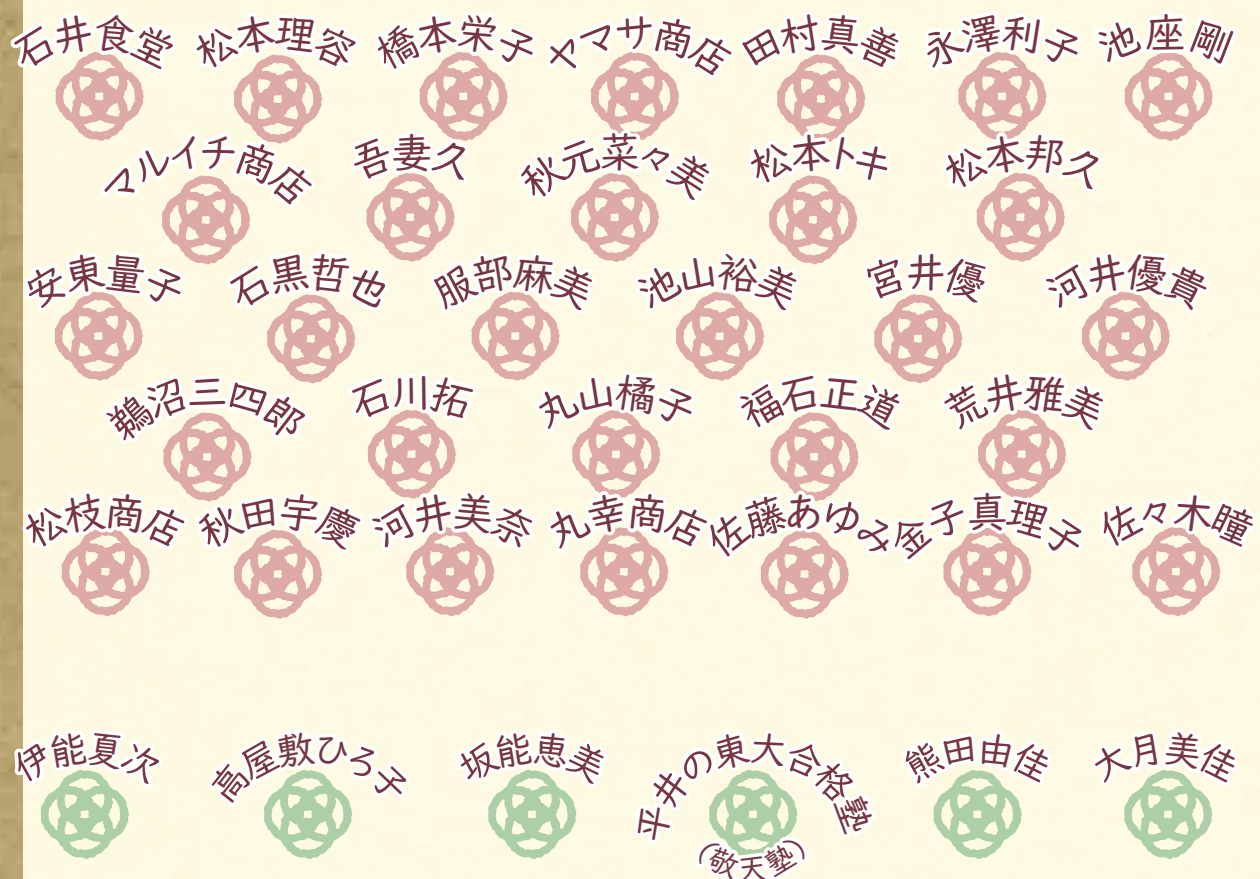
秋元菜々美



村上義清

1501年～1573年 戦国時代の武将
長野県にあった葛尾城主。北信濃を治め、武田四天王の武將を討ち取るなど2度にわたり武田信玄の北信濃侵攻を阻止したが、のちの戦で城を追われ上杉謙信をたよった。これを契機に5度にわたる有名な川中島の戦いがおこった。1573年1月1日死去。享年73歳。





おかあさんたちのお料理



ばたもちづくりや、やっこめづくりなど、みんなで集まる時には、
おかあさんたちがいつも美味しいお料理作ってくれて
結メンバーの活動を支えてくれます。
季節の野菜がたっぷり入っているお料理を
食べると、とても元気が出ます！

おいしそうワン！

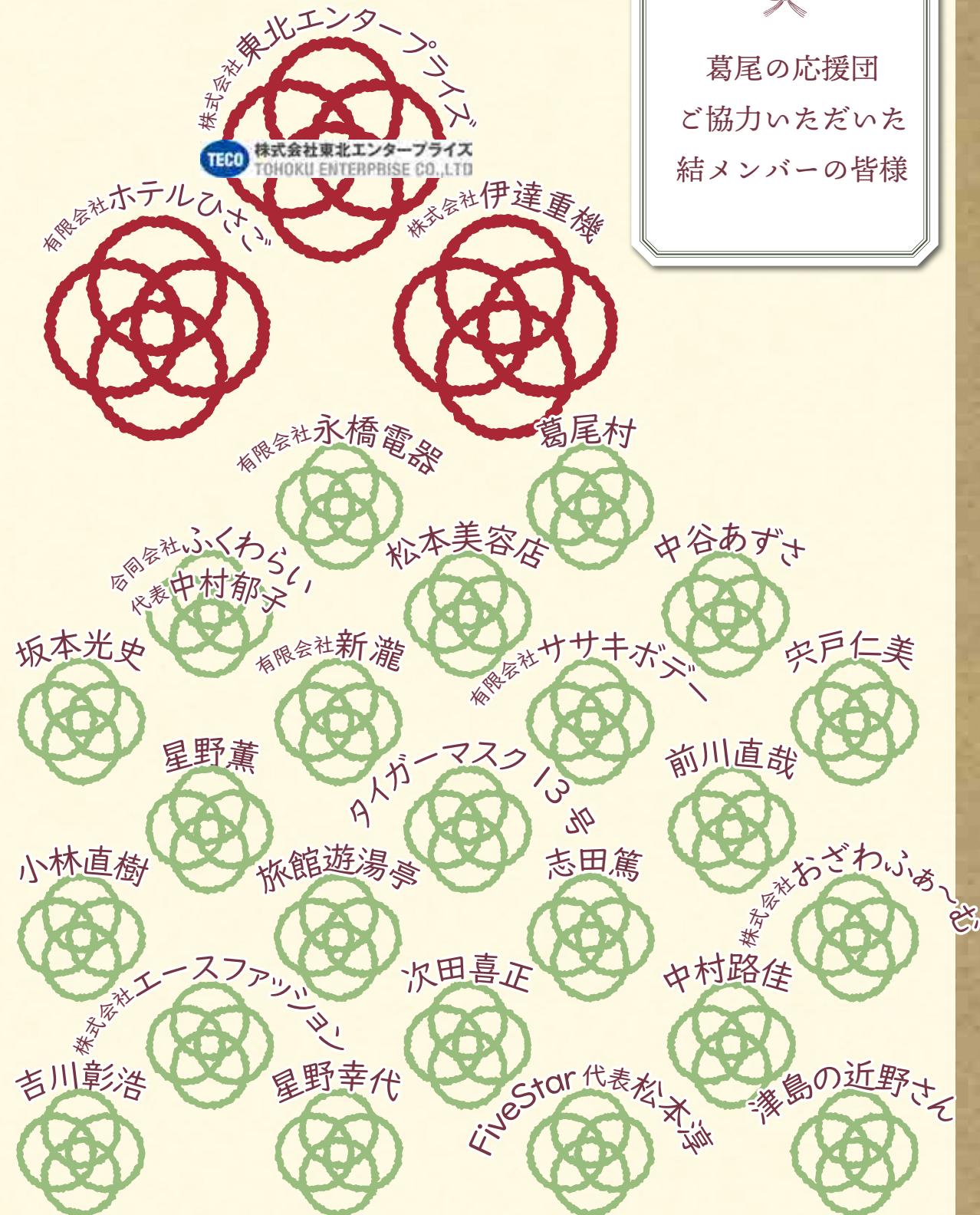
ポチ



葛尾村



葛尾の応援団
ご協力いただいた
結メンバーの皆様





この冊子をつかった結ツアーメンバーの自己紹介



古川遥菜

郡山高校3年
出身 郡山市片平町

結ツアーに入った理由

昨年の結ツアーに参加していた部活の先輩の紹介でこの活動の存在を知りました。参加を希望したのは仲間と協力して何かを作り上げる達成感を得たいと思ったことと、葛尾村ってどんな村？震災後どうか変わったの？と興味を持ったからです！

葛尾村の好きなところ

葛尾村の好きなところは美しい花々と自然がたくさんあるところです。村を訪れた時に見つけた真っ白な藤の花や美しい山々が印象的でした。豊かで美しい自然、穏やかで優しい心を持つ村の人々、葛尾村は本当に素敵な村だと思います！



佐藤真澄

郡山高校3年
出身 田村市

結ツアーに入った理由

冊子作成の手伝いや田植えなどの初めてのことに挑戦出来ることを知り、やってみたいと思い入りました。また私の出身は田村市なのですが、葛尾村が隣にあったのにも関わらずあまり知らなかったの、今の現状を知り、復興や伝統など情報を一人でも多くに伝えたいと思いました。

葛尾村の好きなところ

自然がとても素敵なおところです。5月の山々は新緑で空気もおいしく、心が爽やかになります。また珍しいトンボや花も見られて驚きました！川もきれいで夏になったら川遊びがしたいです！



鈴木悠

郡山高校3年
出身 天栄村

結ツアーに入った理由

初対面の人と話すのが苦手だったので、色々な人と交流することで、それを克服したかったからです。実際に結ツアーでは、葛尾村に住むお母さん方はもちろん、ツアーに参加した大学生や社会人の方々も気軽に話してくださったので、初対面での抵抗感も無くすることが出来ました。

葛尾村の好きなところ

私たちが葛尾村を盛り上げようとして、逆に葛尾のみなさんが私たちを笑顔にしてくれることです。「このあいだは、ありがとうね。」と私のことを覚えていてくださったり、「これ作ってきたから食べて。」とおやつをくれたり、小さな温かさをいっぱいもらいました。



モモ

葛尾村



お土産

村にお立ち寄りの際には
ぜひお求めください



しみちゃんぬいぐるみ

しみちゃんキーホルダー



葛尾村のイメージキャラクター
「しみちゃん」の公式グッズ品です。

しみちゃんぬいぐるみ 4000円

しみちゃんキーホルダー 500円

有限会社メーブルかつらお
お問合せ 0240-29-2252



凍み餅

葛尾に100年続く伝統食「凍み餅」は、葛尾の冬の寒さを利用し凍らせた後、乾燥させる製法で作る保存食です。水でもどして農作業の合間や、おやつとして食べられていました。

凍み餅 6枚入 860円

12枚入 1620円

有限会社ふるさとのおふくろフーズ
お問合せ 0240-29-2154



葛尾甘酒

葛尾村の人とサポーターが協力して栽培し収穫した米を使った甘酒です。手植え、手刈りと想いがぎゅっとつまっています。原液ですので2〜3倍に薄めてお飲みください。

葛尾甘酒 500円

一般社団法人葛力創造舎
お問合せ 0240-23-6820



じゅうねん油

住民と学生が協働し、2017年から村内で栽培を再開した「じゅうねん（エゴマ）」を100%用いたお団子と油です。

お大尽様（じゅうねん団子）700円

エゴマ油 2480円

葛尾じゅうねん企業組合
お問合せ 090-5846-5556



胡蝶蘭 (ホープホワイト)

震災後に葛尾村の新たな魅力をつくるために生み出されました。正規品は「ホープホワイト」と名付けられ、避難中にお世話になった方々への感謝の気持ちが込められています。

ホープホワイト（お問合せ下さい）

かつらお胡蝶蘭合同会社
お問合せ 0240-37-4380



葛尾のお大尽様 (じゅうねん団子)

葛尾村の春 みいつけた！

2018年7月発行

〔発行人〕一般社団法人 葛力創造舎 代表理事 下枝浩徳

〔編集メンバー〕

古川遥菜 佐藤真澄 鈴木悠

〔写真協力〕かつらお動物見守り隊 荒木優子 高木さおり 長野県坂城町 上遠野伸一



〔お問合せ〕

一般社団法人 葛力創造舎

本部：福島県双葉郡葛尾村大字落合字夏湯134

郡山事務所：福島県郡山市富久山町八山田前林10-4 光商事ビル

TEL：0240-23-6820 <http://katsuryoku-s.com/>

●本冊子でご紹介した方々へコンタクトご希望の際は、葛力創造舎までご連絡ください。

