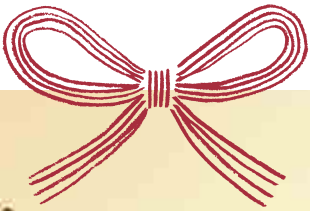


葛尾村の夏



みつけた！



うぢさきらっしえ



「結」を通して知る

葛尾村の人々

かつらおむら

葛尾村は、福島県浜通りにある山村です。山々が青々と茂り、稲穂が揺れる心地よい風が吹く。不思議と初めて訪れたとは思えないなつかしさに、膨らむわくわくした気持ち。帰り際の夕暮れの寂しさがこの地に初めて来たときの印象だった。

そんな葛尾村は農林業が盛んで、生活の中で培った「結」と呼ばれる文化はとても強い繋がりでした。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は、寒さの厳しいこの地には深く根付いていました。

機械の発達と普及に伴い全国的に「結」が無くなっていききましたが、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続いていきました。葛尾村の人々は「結」の本質を、物を贈ることの内側に込めた「ありがとう」という感謝の気持ちのやり取りとして、人と人が繋がる上でとても大切にしています。日本で明治以前に使われていた「しあわせ」という文字は「仕て合わせる」と書いて仕合せと読んでいたそうです。結という繋がりは、昔から集団で生活を営ん

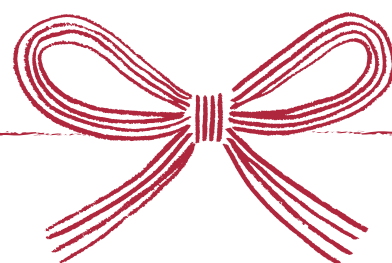
できた日本人の人間的しあわせの根源なのではないでしょうか。私は、それがとても尊いものだと目の前で感じるシーンがいくつかありました。

この冊子を通して「結」の温かみが伝わればと思います。

東日本大震災による原発事故に伴う避難指示で住民同士が離ればなれになってしまいました。村民の五分の一しか戻らない状況だからこそ、この村に住んでいる人も訪れた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、前回秋編、冬、春を作成し、今回は最終の4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ます。県内の高校生たちが作成しました。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。

結ツアーメンバー 秋元菜々美





作業の一服にも、お土産にも
おすすめ！かぼちゃまんじゅう



かぼちゃまんじゅうの作り方

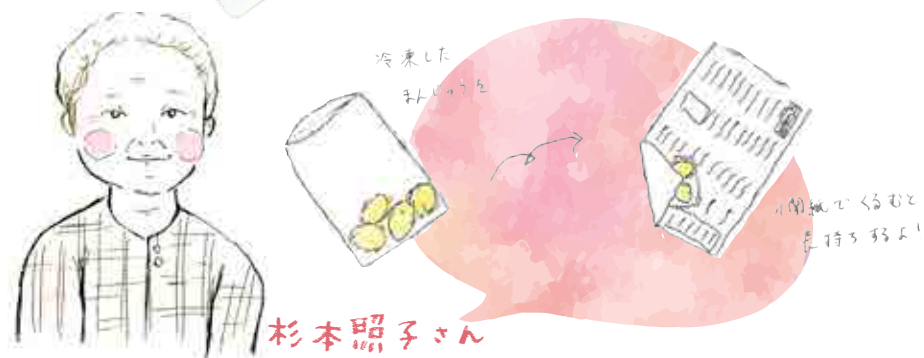
<材料>

かぼちゃ
蒸しパン用ミックス
あんこ

1. かぼちゃを蒸して皮を剥く
2. かぼちゃを潰して、蒸しパン用ミックスと混ぜ合わせる
3. 出来た生地を丸めてボールに入れ、ラップをしてこたつで発酵させる
4. 生地を 50g ほどに取り分けて丸め、円形に伸ばしてあんこを包む
5. 蒸し器に入れて 20 分ほど蒸せば完成！



※食材は市販品を使用



葛尾村の定番おやつとして村の人たちに親しまれているかぼちゃまんじゅう。皆さん、このかぼちゃまんじゅうが一体どうして葛尾に広がったのか知っていますか？実は、葛尾のかぼちゃまんじゅうは、浪江町津島発祥のかぼちゃまんじゅうを杉本照子さんたちがアレンジして生まれたものなんです！

そうして生まれた葛尾のかぼちゃまんじゅうは村に広まっていき、震災前では直売所やイベントで販売されていました。震災後の今は、かぼちゃまんじゅうの販売は行われていませんが、今なお葛尾の人たちに親しまれています。そこで、杉本さんはみんなの喜ぶ

顔が見たいという思いから、おすそ分けを通じて、かぼちゃまんじゅうと笑顔を届けています。

ということで、僕たちも杉本さんに教えてもらい、かぼちゃまんじゅうを作ってみました！潰したかぼちゃと蒸しパン用の粉を混ぜたものを手のひらで伸ばしていきます。この作業、こねすぎると手にくっついちゃいます。失敗しちゃったけど、杉本さん、とっても優しい！その後、生地であんこを包み、蒸し器で蒸し、かぼちゃまんじゅうのできあがり！自分で作ったかぼちゃまんじゅう、とても美味しかったです。



お茶菓子にいかがですか？
おばあちゃん道伝の甘梅漬け

甘梅漬けについて



梅雨の季節。葛尾村で収穫された青い梅の実は、「梅漬け」に使われています。梅干しは梅の実を干して作りますが、この「梅漬け」は名前の通り、梅をシソと塩、氷砂糖に漬けて作ります。カリカリとした食感で、甘かったりしょっぱかったり、それぞれの家の味が出るとても粋な郷土料理なのです。

「梅漬け」の調理段階で、専用の梅割り器で梅の実を割る作業があります。これは梅の実を塩に二十分間漬けた後、種とすっかみ（酸味）を水で洗い流して取るために必要な工程で、上手く梅を割るには力とコツが必要です。バキッと言ういい音が鳴るととても気持ち

ちがいいです。

また、シソは水分を出すために塩で揉み込んで、水で濯ぐ作業を三回ほど繰り返します。この時に出る鮮やかな紫色の汁にお酢を加えると、シソジュースになります。シソジュースは原液を薄めて飲めば、夏バテ予防にもなる優れたものです。

そしてこの「梅漬け」もまた、葛尾村の「結」の文化に繋がっています。自分たちが食べるために作るのではなく、お茶をしに訪れたお客さんへお茶請けとして出したり、お客さんにお土産として渡すために作るのです。葛尾村の人たちにとって「結」と言う文化が生活に染み着いている事が分かりますね。

甘梅漬けの作り方

<材料>

梅 シソ 塩 上白糖 氷砂糖
梅パリ 果実酒用酒

1. 梅を水洗いして塩で揉み、20分漬ける

2. シソをちぎって水洗いし、塩で揉み、一度水洗いして、出てくる汁がきれいな紫色になるまで何回か塩もみを繰り返す

3. 20分漬けた梅の芽を取って梅割り器で割り、水で塩を洗い流しながら種を取る

4. たらいに3の梅、2のシソ、上白糖、塩、氷砂糖を加えて揉み込む

5. 木製樽に4を入れ、梅パリと果実酒用の酒を入れて漬け込む

※食材は市販品を使用



上白糖+塩+氷砂糖
もみもみ！



暑い夏にぴったり、夏バテ防止に
えごまじゅうねん冷やだれうどん



じゅうねんについて



皆さんは「じゅうねん」と言う食材をご存知でしょうか？福島県では「瓶に入れば十年持つ」ことから、エゴマを「じゅうねん」と呼んでいます。

そんなじゅうねんには栄養素が豊富に含まれています。まず葉の部分には、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルに、その他ビタミン類が含まれています。さらに、種にはαリノレン酸が含まれています。αリノレン酸とは、植物から抽出される油に含まれる成分で、血流の改善や、アレルギーを抑制する効果があります。人の体には絶対に必要な成分なのですが、体内で生成することが出来ません。ですから、食品から

しか取ることができないのです。葛尾村の人たちは、昔から体に良いものが常に身近にあり、食べていたのですね。おじいちゃん、おばあちゃんたちの元気の秘訣はこれにあるのかもしれない。

暑い夏の時期になると、葛尾村ではじゅうねんの種を使った冷やだれうどんが食べられます。種をフライパンで炒って磨り潰し、味噌と、細かく刻んだキュウリを混ぜて冷水で割れば、冷やだれの完成！麺によく絡み、口当たりがなめらかで、じゅうねんの香ばしい香りが楽しめる夏にぴったりな一品です。

冷やだれの作り方

<材料>

じゅうねん
味噌
キュウリ

1. じゅうねんをフライパンで炒って磨り潰す
2. キュウリを刻む
3. 磨り潰したじゅうねんと味噌、キュウリを混ぜて水で割る



※食材は市販品を使用



えごま冷やだれうどん
をならった
江崎春奈さん





一本二本丁寧に。



© Yuki Okada

田植えで感じる「結」の文化

今は機械で行われている田植えですが、昔は近所の方々と助け合いながら人の手で苗を植えていました。手持ちの苗が無くなってしまったら、近くにいる人に苗のかたまりを投げてもらったりしていたそうです。休憩の時にはお母さん達が差し入れとして作った柏餅やぼたもちなどを食べていました。今行われた葛尾村での田植え体験には全国から約百三十人が参加し、老若男女みんなで一緒に苗を植えました。

実際に女子はモ

ンペ、男子は禪を着て作業し、この田んぼだけ明治時代や大正時代になったようでした。初対面の人とも苗の植え方を教え合ったり、泥のついた顔を見合っていた顔を笑って笑い合ったりなど、とても楽しく取り組むことが出来たことにも感動しました。田植え体験を通して、私たちはお互いに助け合う「結」の文化の大切さを学んだのでした。

みんな頑張れー！





10 妙見神社祭礼・子供御輿



09 炭窯



08 葉たばこ種まき



12 葛尾村文化祭



11 八幡神社祭礼・御神輿



15 自然の恵み感謝祭



14 あるけあるけ大会



13 八幡神社祭礼・子供かご馬



18 小学校運動会



17 綱引き



16 竜子山



01 保育所遠足



04 畜産共進会



03 鼓笛隊



02 小学校授業風景



07 中学校平和の泉



06 中学校卒業式



05 ミスすずらんコンテスト

かつらぶらのシアワセみつめた！
Katsurao PHOTO album
- 思い出の昔の葛尾村の様子を掲載 -



出典元：ふくしま教育情報データベース
<http://www.db.fks.ed.jp/index.html>

むらあるき情報

●人口 [平成30年8月1日現在]

総人口 1,428人
 帰村人口 250人

●面積 84.37 km²

●歳時記

5月4日 妙見山神社祭礼※
 5月20日過ぎの日曜 五十人山山開き
 6月第1日曜 日山(天王山)山開き※
 8月13日～15日 盆踊り
 9月第3土・日曜 八幡神社の神楽の舞※
 10月第2土・日曜 三匹獅子舞
 10月第4日曜 宝財おどり※
 11月3日 かつらお感謝祭

(※は震災により中断中)

●役立つお店

食事処

① 石井食堂 [定食・ラーメン]

住所: 福島県双葉郡葛尾村大字落合字西ノ内9
 電話番号: 0240-29-2030
 営業時間: 11:00～18:30 定休日: 日曜

② 嵐が丘 [ランチ・カフェ]

住所: 福島県双葉郡葛尾村大字野川字中島234-2
 電話番号: 0240-25-8922
 営業時間: 11:30～17:00 定休日: 日曜・月曜・火曜

宿泊

③ せせらぎ荘

住所: 福島県双葉郡葛尾村大字落合字菅ノ又6-5
 電話番号: 0240-37-4800 営業時間: 11:00～19:00
 定休日: 火曜日 入浴料: 300円
 宿泊料: 大人1人3500円素泊りのみ(村外の方は2週間前から予約可)
 ※営業時間、料金は変更の可能性があるため事前にご確認ください。

商店

④ マルイチ商店

住所: 福島県双葉郡葛尾村大字落合字菅ノ又37
 電話番号: 0240-29-2009
 営業時間: 9:00～18:00 定休日: 不定休

⑤ ヤマサ商店

住所: 福島県双葉郡葛尾村大字落合字西ノ内18
 電話番号: 0240-29-2021
 営業時間: 7:00～18:00 定休日: 日曜

おみやげ

⑥ おふくろフーズ

住所: 福島県双葉郡葛尾村大字野川字湯ノ平41
 電話番号: 0240-29-2154
 営業時間・定休日: お問い合わせください
 販売品: 生もも、凍り餅(数量限定)、豆製品

理美容

⑦ 松本理容

住所: 福島県双葉郡葛尾村落合西ノ内8
 電話番号: 0240-29-2029
 営業日: 火曜・水曜



葛尾村



むらあるき 結マップ

地図1 葛尾小学校のみんな

似顔絵: 中村路佳



磯前神社
高御座の夫婦杉

※正確には岩角(いわかど)と読みます。

各地からのアクセス方法



浦和	東北・磐越自動車道	船引三春I.C	R288	都路町	R399	葛尾村
	3時間		30分		10分	
仙台	R6	富岡町	R36	R399		
	2時間		30分	30分		

お車のご利用が便利です。レンタカー利用、
免許のない方はご相談ください。



田植え

秋田宇慶 秋元菜々美 安東量子 荒井雅美 吾妻久 池座剛 池山裕美 石井食堂 石川拓 石黒哲也 鶴沼三四郎 金子真理子 河井優貴 河井美奈 佐々木瞳 佐藤あゆみ 田村真善 永澤利子 橋本栄子 服部麻美 福石正道 松本邦久 松本トキ 松枝商店

マルイチ商店 丸山橘子 丸幸商店 宮井優 ヤマサ商店 開沼博 蒲生庄平 岩井雪乃 工藤千佳 恒吉あい 合同会社かわうち屋 須藤卓也 増子哲平 渡辺孝彦 渡邊芳倫 土生偕子 富田隆介 柳沼敏文 林明寿佳 齊藤京子 林香菜 東尚子 辻下みちこ 大宮美咲

石川和 岡田友貴 伊能夏次 坂能恵美 大月美佳 熊田由佳 高屋敷ひろ子 平井の東大合格塾 (敬天塾) 堤久美子 荒木優子 アニマルフォレスト うつしの森

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



馬代掻き

株式会社 伊達重機
有限会社 ホテルひさご
株式会社 東北エンタープライズ
園田涼子

TECO 株式会社東北エンタープライズ
TOHOKU ENTERPRISE CO., LTD

葛尾村
株式会社 エースファッション
株式会社 おざわふあゝむ
小林直樹
津島の近野さん
坂本光史
有限会社 新龍
有限会社 ササキボデー
穴戸仁美
志田篤
タイガーマスク3号
次田喜正
中村路佳
中谷あずさ
有限会社 永橋電器
前川直哉
松本美容室
合同会社 ふくわらい
代表 中村郁子
星野薫
星野幸代
LiveStar 代表 松本淳
旅館 遊湯亭
吉川彰浩

株式会社 社る・ひまわり
阪中真理
初雁総合法律事務所
弁護士 遠藤千尋
松本理容店
八巻久美
かながわ「福島応援」プロジェクト
なんだべ村
一般社団法人 東北支援会+プラス
一般社団法人 等PLAN
株式会社 小高ワークスベース
認定NPO法人 市民公益活動 パートナース
被災地にミシンを贈ろう プロジェクト
松永牛乳株式会社





この冊子をつくれ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



佐藤真澄

郡山高校 3 年
出身: 田村市



鈴木悠

郡山高校 3 年
出身: 天栄村

葛尾村の好きなところ

美しい花々と自然がたくさんあるところ。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！

葛尾村の好きなところ

自然がとても素敵なおとこです。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！

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。私のことを覚えていてくださったり、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。



倉持祐希

市川高校
出身・在住: 千葉県市川市



大熊謙輔

市川高校
出身・在住: 千葉県柏市



余田大輝

市川高校
出身・在住: 千葉県八千代市

葛尾村に来た理由

昨年、福島高校の方と訪れた際に、色々議論しているうちに楽しくなりました。葛尾村のような町村の町おこしに興味を持ちました。今回は葛尾村に行って村の方々とふれあって、目に見えない大事な物を見つけない！と思い、じっとしてよりまづ行動ということで参加しました。

葛尾村の好きなところ

とても自然豊かな所で心が和むところ。夜に星を見たんですが、満点の星空で感動しました。そして、なんといっても一番好きなのは、わくわくさせられるところです。メンバーと話していてもどんどんアイデアが浮かんでいきます。

葛尾村に来た理由

昨年の冬に葛尾村のことを知って、そして葛力創造舎のことを知り、何か自分ができるといかな、何かやりたいなとか直感的に思ったのが大きいです(笑) 3回目の訪問でこうして冊子に関わっていることから、あの直感は正しかったんだと思います。

葛尾村の好きなところ

すぐ近くに山だったり川だったりの自然があるのが新鮮で、そこが一番好きなおとこです。そして村の皆さんの前向きな姿勢が素敵だと思います。

葛尾村に来た理由

棚田用稲刈り機の開発をしていた僕に、友人が葛尾村の田植えイベントを紹介してくれました。村の方たちと全国から来た方たちが協力して「結」の文化を肌で感じました。それに魅力を感じて、自分も葛尾村で何かやりたい！と思い、葛尾村を訪れるようになりました。

葛尾村の好きなところ

やはり「結」の文化ですね！千葉から来た高校生を快く受け入れてくれる葛尾村が好きです。記事作成のために村の方たちをインタビューしたときも、みなさんに優しくしていただきとても嬉しかったです。これからは、そんな村の方たちと一緒に葛尾村で面白いことができたらいいなと思っています！

葛尾村に来た理由

きっかけは葛力創造塾でした。村の文化に触れ、村の人々に触れ、私も葛尾村の力になることをしたい！という想いから葛尾村に来させていただきました。これからたくさん関わらせていただきますのでよろしくお願いいたします！

葛尾村の好きなところ

空気と星空がとても綺麗で自然が豊かなところ、村のお父さん、お母さん方がとてもやさしく、まるで実家に帰った時のような安心感や、温かさに包まれたように感じるところが大好きです！



阿部優子

出身: 宮城県

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



じゅうねん油



葛尾のお大尽様
(じゅうねん団子)



胡蝶蘭
(ホープホワイト)



しみちゃんぬいぐるみ



凍み餅



葛尾甘酒



しみちゃんキーホルダー

①じゅうねん(エゴマ)商品

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。

じゅうねん団子(葛尾のお大尽様) 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

③凍み餅

葛尾に100年続く伝統食。冬の寒さを利用して凍らせた後に乾燥させる製法で作る保存食。

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

④葛尾甘酒

葛尾村の人とサポーターが協力して栽培・収穫した米の甘酒。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

②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)

かつら胡蝶蘭合同会社
お問合せ 0240-37-4380

⑤しみちゃんグッズ

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
お問合せ 0240-29-2252

葛尾村の夏 みいつけた！

2018年9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

倉持祐希 大熊謙輔 余田大輝 阿部優子 秋元菜々美

〔写真協力〕荒木優子(かつらお動物見守り隊) 高木さおり 上遠野伸一 橋本栄子 YUKI OKADA



〔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。

