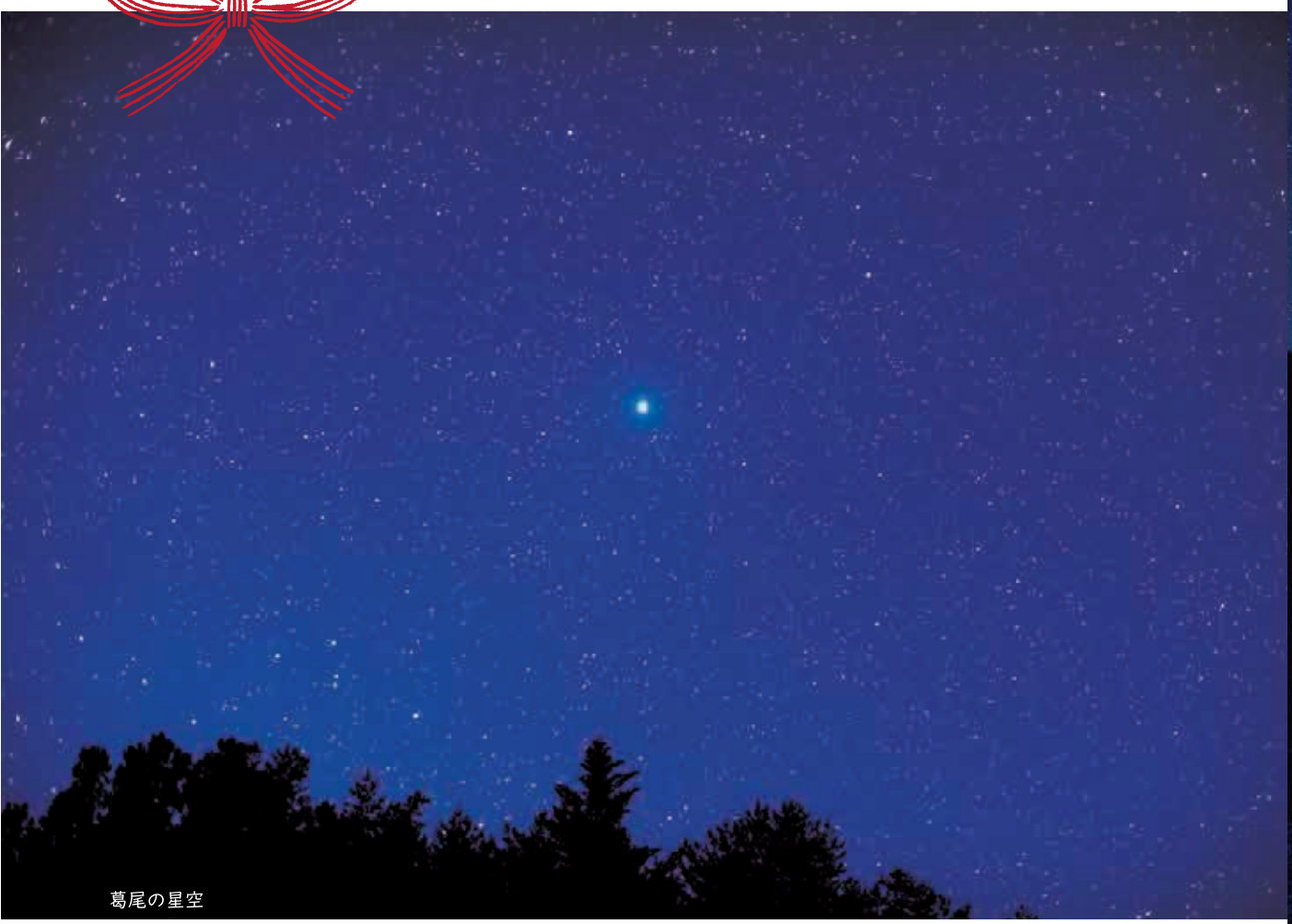
葛尾村の冬 みぃつけた！



葛尾の星空

うちさきらっせ

葛尾村の冬 みぃつけた！
2018年3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
［編集長］秋元菜々美
［編集メンバー］
土居明音　河井優貴
遠藤瞭　三橋美紀　加井佑佳
古川遥菜　佐藤真澄　鈴木悠
［似顔絵］中村路佳
［写真協力］葛尾村地域おこし協力隊 川島慶之

［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。

「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、冬には凍みものが作られている様子はこの地域の風物詩です。

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。葛尾村の冬は厳しく、このお互いに助け合う「結」の文化が根付いてきました。

農業の普及に伴い全国的に「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が、結の繋がり方は、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の葛尾村に訪れてみませんか？

このパンフレットは、前回秋編を作成し、二作目となります。

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。

結ツアー メンバー自己紹介

1. 趣味
2. 葛尾で思い出に残っている場所や想い出

編集長
秋元　菜々美

1. 食べ歩き
2. 葛尾大尽

夏は緑が青々としていて、秋は紅葉がとっても綺麗！空気がすごく澄んでいて、思わず子供の頃に戻ってはしゃいでました笑
四季を感じられるステキな場所ですゞ（@⌒ー⌒@）ノ

古川　遥菜

1. 風の谷のナウシカ
2. せせらぎ荘での座談会

葛尾のお母さん方のお話を聞いて、私の体験したことのない内容に興味が湧きました！差し入れでいただいたじゃがいもの甘煮もとっても美味しくて、真似して作ってみたいと思いました！

土居　明音

1. 絵を描くこと
2. せせらぎ荘

小さいのかな？とも思ったのですが、快適に入浴できました!!他にもいろいろな場所で思い出ができました!! せせらぎ荘には来た方々に必ず行って欲しいと思い今回は選びました!!

鈴木　悠

1. 映画鑑賞
2. café 嵐が丘

店内の小物や絵画がとっても素敵！コーヒーだけでなく料理もとっても美味しかったです❀
カフェで出会った方のお話を聞けたのも楽しかったです

河井　優貴

1. 古着屋巡り、体を動かすこと
2. 葛尾村でごんぼっぱ餅を村民の方と作ったこと！

作り方を私たちに教えてくれている時のお母さんたちの笑顔が最高によかった！葛尾村に住んでいる人達はみんな暖かくてまた会いたくなる人ばかりです！

佐藤　真澄

1. オルゴール鑑賞
2. café 嵐が丘

山奥にあって驚きましたが、中はおしゃれで落ち着く空間でした！お料理やコーヒーは美味しく、またオーナーの夫婦の笑顔が素敵でした！

遠藤　遼

1. 音楽を聞くこと
2. 公民館

みんなが集まれる場所、夜はキレイな星空も見えたからです！

三橋　美紀

1. 歌うこと
2. 先輩のお家に行ったこと！

とても緑がきれいで空気が美味しかったこと。です！

加井　佑佳

1. カフェ巡り
2. café 嵐が丘

ステキな夫婦が心を込めて淹れてくれるコーヒーは絶品です！コーヒーカップにも店主の思いが込められていたり…非日常を味わうのにぴったりな場所です

師走
December

元気いっぱい体ポカポカ なつかしの甘酒

甘酒について

年末年始は神社で暖かい甘酒をいただく。私達の体を優しく温めてくれる甘酒は、古くは江戸時代から親しまれてきました。当時の甘酒は夏の風物詩で夏バテ防止のために、飲まれていたとか。

今のように、温かい甘酒で体を心から温める目的で冬にも飲まれるようになっていったのは江戸時代以降の事です。寒さの厳しい東北の農村では大いに活躍したことでしょう。また現代では料理への応用性の高さや、健康、美容への効果が注目をあび〝飲む点滴〟と例えられるほどです。

ここ葛尾村では、稲刈りの時期になると作業のあいまに皆でどぶろくや甘酒を飲んで一休み、そんな楽しみ方もされていたそうです。甘酒はお母さん方が教えてくれた作り方で誰でも簡単に作ることができるのでぜひ作ってみてください。

このように様々な時代、場所、目的で親しまれてきた甘酒。皆さんにはどんな思い出がありますか？

【甘酒のつくりかた】

【材料】

米　1合
麹　450 g ……米の3倍の重さ
お湯　……60℃

1. ごはんをとぎ汚れを落とす
2. ごはんと麹を全量混ぜる
3. 2.より3~4cmほど多くなるようにお湯を加える
4. 常温で日光が当たらない場所に保存し、1日おく
5. 一日おいたら、沸騰させ、お好みで砂糖やお湯を加える

沸騰させると日持ちする

上葛尾地区のお母さん方

12月10日の葛尾村で行った結ツアー。今回の甘酒づくりは上葛尾地区のお母さん方にお世話になりました。なんと、今回教えるために前日に白岩サチコさんに甘酒を習ってくださいました！

当日は小学生のお孫さん二人も参加し、和やかな雰囲気でスタート。よく集まるというとても仲のいいお母さん方。面倒見もよく一つ一つ丁寧に教えていただいて甘酒づくりは初めてだった私たちも甘酒づくりを覚えることができました。昔、甘酒やどぶろくを飲みながら田植えをし、酔っ払って倒れてしまった話など、ユーモアを交えながら話してくださいました。

そんな甘酒づくりに参加者も大満足。今度私たちも甘酒を飲みながら田植えをしてみようと思います。

睦月
January

冬の風物詩
凍み餅・凍み大根・凍み豆腐

凍みものづくり

葛尾村いえば、村のゆるキャラしみちゃんのモチーフにもなっている、凍み餅が有名ですよね。葛尾村を含む阿武隈山地は凍みものを作るのにとても適した気候です。寒さが厳しい冬を乗り越えるための保存食としても用いられています。

凍み餅は餅だけで作ると乾燥の過程でひび割れてしまうので、つなぎとしてオヤマボクチ（別名ごんぼっぱ）やヨモギを用います。普通の餅と違い、水で戻した後も焼いておいてしばらくの間固くなることはありません。

凍み大根は下ゆでして凍みらせてから乾燥させます。凍み大根で作った煮物は、ダシが染みてとてもおいしい上に高血圧改善や整腸作用の効果があるそうです。

凍み豆腐は、やや硬めの凍み豆腐専用の木綿豆腐を使います。他の凍みものとは製法が異なり、初めに凍らせてから藁で編みます。そのため、凍ったものを溶けさせないために凍み豆腐の加工は寒い場所で行わなくてはなりません。

かぁちゃんの力プロジェクト協議会 葛尾支部

かあちゃんの力プロジェクトでは、震災後生まれ育った故郷を後にし、農地も加工場も失いながら「もう負けてはいられない」と地域の「かーちゃん」たちが立ち上がり、活動をしていました。そして、阿武隈地域の全域避難解除にともない2017年3月末日をもって活動拠点であったあぶくま茶屋を閉鎖しました。今回、葛力創造塾の「葛尾村視察交流会」にて、かあちゃんの力プロジェクト葛尾支部の永沢利子さんと松本清子さんに、凍み餅の元となるごんぼっぱ餅作りの工程を教えていただきました。参加者はオヤマボクチ（通称ごんぼっぱ）を初めて見る人が多く、質問なども積極的に行いながら熱心に作っていました。郷土料理のお煮しめや、じゅうねん、豆腐、きなこで味付けをしたごんぼっぱ餅は、歯ごたえがあってとてもおいしかったです！

永沢利子さん

松本清子さん

あぶくまロマンチック街道 構想推進協議会

あぶくまロマンチック街道構想推進協議会（通称あぶロマ）では国道399号線をあぶくまロマンチック街道とし、そこに接する5町村（飯館村、浪江町津島、葛尾村、田村市都路、川内村）にてイベントやホームページ、チラシや冊子などで地域のおいしい味を発信しています。震災後は失われつつあるふるさとの味を残す活動をしています。

今回凍みものづくりでは「2018あぶロマツアー！冬！」に参加させていただき、凍み大根、凍み豆腐、凍み餅を乾燥させた後の工程でお世話になりました。

見慣れない凍みものづくりを興味津々に教わる参加者は、何十年も経験してきたお母さん方の手際の良さにびっくり！目をキラキラさせながら教わっていました。

松本順子さん

松本政子さん

新開みつ子さん

【凍み大根のつくりかた】

【材料】大根　割りばし　ワラ

1. 大根の皮をむく（皮は残さずむく）
2. 皮をむいた大根を４等分する（図１参照）
3. 水を沸騰させる
4. 3. に４等分した大根を入れて、火が通るまでゆでる
   ※ある程度硬くないと紐で吊るした時に切れてしまうので注意
5. ゆであがった大根を冷水に浸す
6. 紐を通した箸を使って、大根を２切れ通す
   （この時、大根の向きを同じにして通す）（図２参照）
   ※余った大根の葉はきざみなっとうなどに、皮はめんつゆなどにつけて漬物に！

図１
大根の切り方

図２
紐の通し方

割りばしで刺して確認

【凍み餅のつくりかた】

【材料】オヤマボクチ　ヨモギ
うるち米　もち米　雨戸　ワラ

1. オヤマボクチを手でちぎり、茎は取り除く
2. オヤマボクチにうるち米の粉を入れる
3. もち米に２. を入れ、15分から20分間蒸す
4. もち米とオヤマボクチをよく混ぜる
5. 餅をつく機械に入れ、５分おきくらいにひっくり返す
6. まんべんなく混ざったら雨戸の型にはめ、固める
7. 固めた餅を均等に切っていく
8. ワラを二本ずつ手に取り、固結びをする
9. 作ったワラに餅を六つ編み、最後に縄もじりをする
   これをもう一連作る
10. 二連出来たら、方蝶結びをし、水で濡らして表で凍みさせる

【凍み豆腐のつくりかた】

【材料】凍み豆腐用の豆腐　ワラ

1. 凍み豆腐用の豆腐を作る
2. 薄く切り、表で凍みさせる
3. 豆腐が凍みたら、溶けないようよく冷えた場所に移動する
4. ワラを二本ずつ手に取り、固結びをする
5. 作ったワラに豆腐を六つ編み、最後に縄もじりをする
   これをもう一連作る
6. 二連出来たら、方蝶結びをし、表で凍みさせる

如月
February

つながりが生んだ みんなのお味噌

味噌づくり

冬の葛尾村は寒さが厳しく、保存がきき、栄養価も高い発酵食品を昔から作っていました。その中でも味噌づくりは欠かせません。

「味噌の医者殺し」という言葉があるほど栄養価が高く日本人の食事の基本である一汁一菜にも含まれています。味噌は多様性があり、調味料として野菜をたっぷり入れたけんちん汁を作っても、おかずとしてねぎみそを作ったり、ピーナッツみそを作ったりして、炊き立ての白米に乗せても絶品です。きゅうりやしょうが、ワラビ、ごぼうを味噌の中に漬けて、とても美味しいお漬物を作る方もいて、まさに万能食材だといえると思います。

今年も葛尾村の米と大豆を使い、味噌づくりが行われました。震災後、田村市大越町の施設をお借りし、お母さん達と協働をして一つ一つ丁寧に作られています。味噌づくりを見学させていただき、葛尾では大豆と麹と塩をスコップで混ぜていたという話を聞いて本当に手間暇かけて作られていることを実感。

昔、機械がないときは、それを臼でついてつぶして、味噌玉にして発酵させていたとか。しかも加工した後、一年では塩が馴染まず塩辛く、平均2、3年おかなければならないので、辛抱強く待った先に、美味しい味噌が作られるんだと感じました。

【味噌のつくりかた】

【材料】

米　１５キロ
麹菌
大豆　１３キロ
並塩　９キロ

〔１日目〕
1. 米を洗い、潤かしておく

〔２日目〕
1. 米の水を切って、蒸す
2. 1.に麹菌を混ぜ、定温ケースに入れる
3. 大豆を洗って潤かす

〔３日目〕
1. 麹を切り返す

〔４日目〕
1. 潤かしておいた大豆を４０分間圧力鍋で炊く
2. 炊いた大豆と麹、塩をよく混ぜ合わせる
3. 混ぜ合わせた 2. を味噌用ミキサーにかけ、樽につめ冷暗所で発酵させる

その後表面に白い酵母菌が出てきたら、混ぜながら２年ほど待つ

遠藤春子さん（大越町）　佐久間美子さん（大越町）　松本政子さん　白岩サチコさん　高屋敷ひろこさん

葛尾村生活研究グループと大越町の先生方

震災前から30年近く続けている「ふたば農協女性部葛尾支部」という団体と同じメンバーで活動をしています。主な活動は、農産加工、イベント参加協力、ボランティア活動などをしています。年末に餅と豚汁をふるまう活動している団体です。

今回は毎年恒例の味噌作りにお邪魔しました。震災後も葛尾村の大豆組合で作った大豆やお米でお味噌を作っていますが、施設などを田村市大越町に協力をしていただき、大越町の遠藤春子さんや佐久間美子さんに協力していただいています。圧力鍋で大豆を煮ている間、春子さんの作った甘酒や持ち寄ったお菓子、漬物を食べたり、お昼ご飯を一緒に食べたり、仲のいい様子。葛尾のお母さん達も、ここにきてみんなと会うのが楽しみで来ていると話してくださいました。

かつらお DE 女子会

葛尾村で制作チームの女子メンバーが女子会をしました!
のんびりした時間の中で女子トークも弾む
女子同士で楽しめる休日の葛尾村での過ごし方をご紹介します♪

01 村のおかあさんたちとお茶会

パッチワークのおかあさんたち

わいわい

遥菜　お母さんたちの元気と若さは
限りなしだったね☆彡

悠　そうそう！
思い出話が尽きなくてびっくり！(*･･*)

真澄　羊の毛で洋服作ったり
ゼンマイの綿でマリを作ったりなんて
昔の人ってすごいよね！

菜々美　私は買った事しかなかったけど
今度は教えてもらいながら
一緒に作ってみたいな(*゜▽゜)ノ

02 café 嵐が丘でランチ

café 嵐が丘

café の旗をたどり、丘を登った先に一軒のおしゃれなカフェがあります。「café嵐が丘」という名前はかの有名な小説のタイトルから取ったそうです。葛尾を一望できるロケーションの中でランチをしたり、ティータイムを楽しめます。

嵐が丘と言えば、奥さんが長い間、日本中、世界中で集めたカップの中からお気に入りを選んでコーヒーを頂けることです。異世界に迷い込んだ気分を楽しめます。

悠　こんなオシャレな
カフェがあるなんて！

真澄　このおしゃれな雰囲気
落ち着くね～♥

悠　カップ選べるの
とっても楽しかった～～～(*´﹀`*)

菜々美　嵐が丘の奥さんが集めた
たくさんのカップがどれもセンスが良くて
迷っちゃうんだよね（笑）

遥菜　みなさんも嵐が丘に来てお気に入りのカップ
見つけてみませんか？

03 せせらぎ荘でお風呂

宿泊交流館「みどりの里 せせらぎ荘」

葛尾村の中心地から少し上った先にみんなを見守るようにあるのが、宿泊交流館「みどりの里 せせらぎ荘」。

豊かな自然に囲まれた葛尾を表現したかような浴室とやさしい軟水のお湯がゆっくりと疲れを癒してくれます。

村の人とも、たまたまその日に帰ってきた人ともばったり会って、少し立ち話が出来る、つながりと笑顔が生まれる素敵な場所です。

悠　せせらぎ荘のお風呂
めちゃめちゃ気持ちよかった～～！
広くてキレイで快適(ノ´▽`*)ノ

のんびり～

遥菜　豆乳のシャンプー&リンスと
木造の天井がよかったなぁ！！

菜々美　葛尾村に立ち寄ったら
ここで癒されて帰るのが
私の定番♪

むらあるき情報

●人口［平成30年2月1日現在］

総人口　1,439人
帰村人口　212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 …… 八幡神社の獅子舞※
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

❶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町9
電話番号：0240-29-2030
営業時間：11:00～18:30　定休日：日曜

❷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

❸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：10:00~20:00
定休日：火曜日　入浴料：300円
宿泊料：大人1人3000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

❹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

❺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

❻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：生もち、凍み餅(数量限定)、豆製品

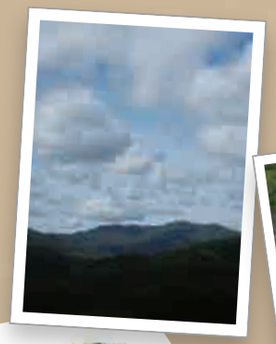
理美容

❼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

イラスト：秋元菜々美

氷柱


絶景ポイント!!

摩崖仏

冬の道

高瀬川

竜子山

せせらぎ荘

冬の渓谷

焚き火

ご注意!

- 葛尾村では一部携帯がつながらないポイントがあります。
- freeWifiポイントはありません。
- 公衆トイレは役場近く丸幸商店ガソリンスタンドとなりにあります。
［住所：福島県双葉郡葛尾村落合落合156］

各地からのアクセス方法

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

葛尾村

葛尾の応援団

協賛いただいた結メンバーの皆様

坂能夏次
高屋敷ひろこ
坂能恵美
平井の東大合格塾（敬天塾）
石川拓
福石正道
荒井雅美
金子真理子
丸山橘子
秋田宇慶
松枝商店
丸幸商店
河井美奈
吾妻久
佐藤あゆみ
秋元菜々美
河井優貴
服部麻美
石黒哲也
安東量子
宮井優
池山裕美
鵜沼三四郎
松本卜キ
永澤利子
松本邦久
田村真善
橘本栄子
ヤマサ商店
石井食堂
松本理容
マルイチ商店
次田喜正
志田篤
有限会社 新瀧
合同会社ふくわらい 代表 中村郁子
星野幸代
中谷あずさ
前川直哉
中村路佳
津島の近野さん
宍戸仁美
旅館遊湯亭
有限会社 永橋電器
FiveStar 代表 松本淳
株式会社 おぎわふぁ～む
葛尾村長 篠木弘
タイガーマスク 13号
吉川彰浩
星野薫
小林直樹
株式会社 エースファッション
有限会社 ササキボデー
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 TOHOKU ENTERPRISE CO.,LTD