



# 食のノート

2021

## 「変わらない」は「新しい」

柏餅をみんなで作りました。

レシピは飯館に伝わる昔ながらの味。

できたてのアツアツの柏餅を食べたとき、

飯館のばーちゃん、じーちゃんたちは、「懐かしい!」

福島大学の学生たちは、「なにこれ、初めて食べる味、おいしい!」

同じものを食べても、おいしい味はそれぞれ。

「懐かしい味」が「初めての味」

「変わらない味」が「新しい味」

私たちの目指すのは、飯館の味を若い世代へと継承することです。



## そうだ！ 村民食堂をつくろう

「村の方々がいつもごちそうしてくれるおいしい漬物をメインにしたお膳をつくりたい！」福島大学行政政策学類大黒ゼミの学生たちのそんな声で始まったのが「いいたて村民食堂」です。

いつもお世話になっている村民のみなさんと話し合いながら考案した「一汁一菜膳」は、村で長く食べられてきた様々な漬物を中心に、五目と山菜の2種類のおこわご飯、学生が考案した味噌玉による味噌汁とあったかいお茶を加えたメニューです。

そのメニュー案を携え、いざ「いいたて村民食堂」を始めるために、まずは村のお母さんたちから飯舘村で昔から作られてきた様々な家庭の味を教えてもらうことにしました。ただ教えてもらうのではなく「いっしょに作って、いっしょに食べよう！」そんな取り組みにしたら、レシピだけでなく、思い出話も聞けました。飯舘のこと、飯舘の味、飯舘の人たち。

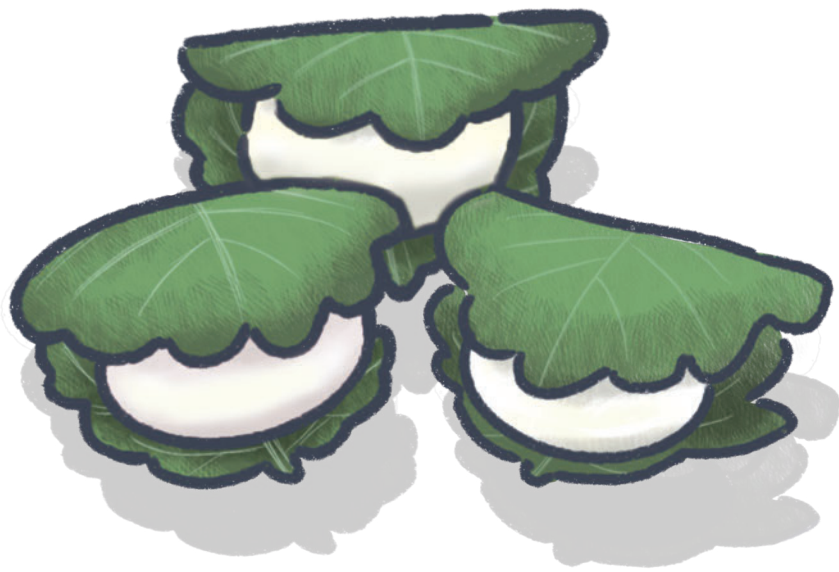
ぜひページをめくりながら、発見したり、懐かしんでください。

### 飯舘村のごはん

山に囲まれ、田畑が広がる飯舘村。その村のごはんはいつだって季節を感じるものばかり。一言に「おこわ」と言っても、春は山菜、夏は梅、秋はきのこ、冬は根菜…と中身は様々です。季節の野菜は漬物にしてできるだけ長く食べられるようにするし、野菜やお餅を干して保存食だって作ります。田植えの合間のおやつを指す「こびる」といった昔ながらの習慣や、行事の時に食べられる特別メニュー。飯舘の食を覗いてみると、村の環境や文化、暮らしが見えてくるのです。

“ 街場に来てはじめて、柏の葉っぱは  
買うものだと知った! ” (飯館のばあちゃん談)

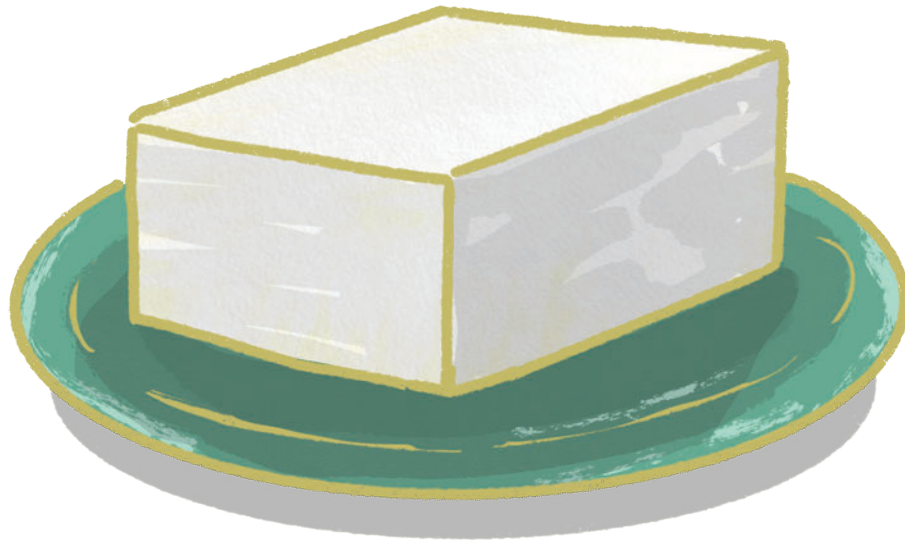
# 柏餅



柏餅は飯館になくってはならない春のスイーツ。  
だからこそ、子供の頃から子育て、介護の頃まで、  
暮らしの思い出がたまっている。  
「ばあちゃんが作ってくれた  
柏餅の味がわすれらんねえ」  
「ばあちゃんが死んじゃう前に柏餅、  
食べさせられてよかったな」  
こんな思い出を呼び覚ます柏餅は、  
昔レシピでつくらなんねえ。  
昔レシピの柏餅は、もち米が多く簡単に作れるが、  
すぐ固くなり、柏の葉っぱにくっつかる。  
でも、硬くなくてもトースターで焼けば、  
「ふんわりカリカリ」の不思議食感に。  
ばあちゃんには「懐かしい味」でも、大学生が食  
べると「初めて食べる味」になる不思議。  
昔レシピの柏餅づくりは、近所のおばちゃん家の  
柏の葉っぱ取りから始まる。

木に登って毛虫と戦いながらきれいな  
柏の葉っぱを獲得する!





“飯館村では一度に2丁買う”

# 豆腐



農協の豆腐はうまかったな。顔見知りのおばちゃんが作る豆腐。

飯館村では一度に2丁買うのが習わしだった。

そして、いつものおまけ。

貴重な村のたんぱく源の豆腐は、簡単に調理ができる。

野良仕事では、男衆よりちょっとだけ早く家に帰って  
夕食の支度をするのはかーちゃんの仕事。

そんなときの頼もしい助っ人、豆腐。

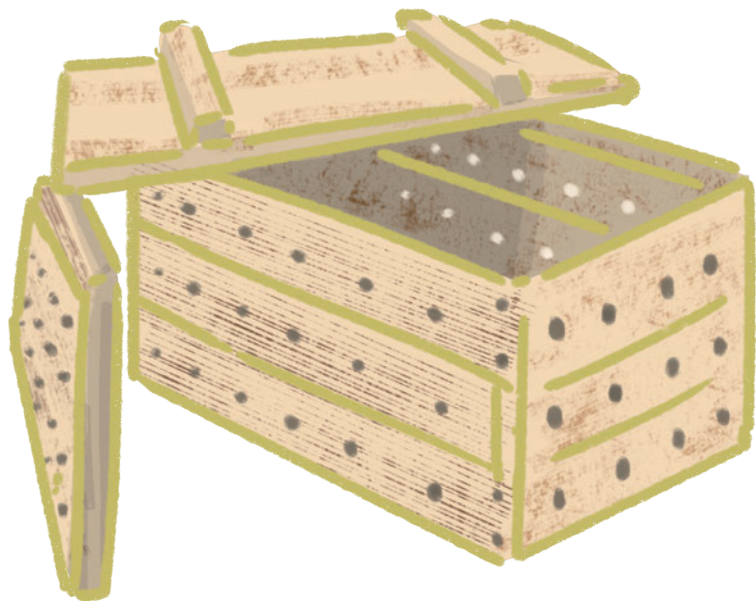
そんなかーちゃんの姑が自宅でやっていた豆腐づくり。  
今度は自分もやってみっぺ。

とーちゃんにつくってもらった豆腐箱を使って、  
一から作る豆腐は本当にうまい。

技術もなんにもいらない、ちょっとした手間と  
やる気で学生でも大丈夫。

作ってもらった豆腐を食べた人は、

きっと誰かに作ってあげる人になるだろう。





“ 寒天にほんのり香るのは甘酒  
糰の力を新スイーツに ”

# あんみつ



あんみつなんて、都会のデザートだべ。

いやいや、それを飯館のスイーツにするのが今回のミッションでした。

村民食堂定番のスイーツにするべく考え出したのは、

甘酒を使ったあんみつ。

飯館+その周辺のものでつくれるあんみつって

どんなんだべ?で意見交換。

甘酒を寒天に混ぜ込み、近くでとれた小豆であんこをつくる、

福島のさくらんぼに…四国の知り合いに送ってもらったミカンを加えて…

楽しくみんなで盛り付ければ、飯館のあんみつ完成。

いや、これなら150円くらいだべ…

飯館のスイーツはおいしく、楽しく、そして安すぎる!



味に厳しい飯館レディース(お母さん達)から合格点ゲット!

“色白かぼちゃの中身は  
目にも鮮やかきれいな黄色”

# かぼちゃ 饅頭



かぼちゃ饅頭を作るための最初の作業は、かぼちゃの種取りから。  
前の年に立派になったかぼちゃから種を取り、  
きれいに洗って干して、きちんととっておく。  
翌年の春、種を水にさらして、  
やさしくかーちゃんの胸ポケットにしまって2、3日。それから種まき。  
飯舘のかぼちゃ饅頭が、最後に作業をしたのが福島大学の学生たちでも、  
そしてその形がどんなに不揃いでも、それでもやっぱりかーちゃんの味が  
するのは、この胸ポケットのおかげ。  
かぼちゃ饅頭は飯舘ばかりではなく、  
浪江など阿武隈地域で広く作られています。  
地域のかーちゃんたちが、  
レシピを教え合い、アイデアを交換し合い、  
自分たちなりの工夫を加えて阿武隈各地の  
名産となっています。  
地域間競争ではなく地域間協力。  
地域づくりの王道を学生たちは現場で学びます。



畑の緑に映える“こびる”です！



“昔は、いろんな種類の煎餅があったと”

# 煎餅



エゴ→収穫→ミタミタミタ

飯舘にはおいしい煎餅があった。「もりの駅まごころ」でいつも買った。村の米粉で作る煎餅の伝統、「前はいろんな種類の煎餅があったと」とよく知る人たちは懐かしむ。そういう話を学生たちは聞いていた。でも、みたことないよな。それなら、昔の煎餅を復活させよう！

村の人と大学生の新たなプロジェクトの始まりだ。まずは、自分たちで、村の米を使って煎餅を作ってみよう。村内産のうるち米「里山のつぶ」を、洗ってから乾かす→米粉にする→熱湯で練る→成型→乾燥させる。

その「煎餅のもと」を炭火で焼いてみる。固い、歯がおれそう！まずい、焦げた味しかない！でも、みんな楽しそう。

食品加工の楽しさはここにある。みんなでがやがや、わいわい、村の荳胡麻や唐辛子を使った煎餅もつくりたい。

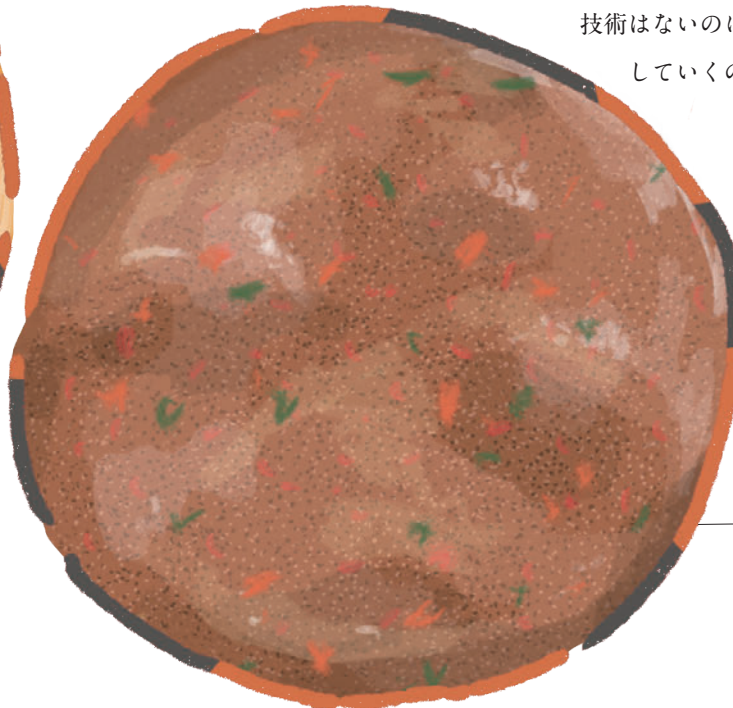
技術はないのにアイデアはある。これを形にしていけるのが私たちのミッションだ。



うまいカライうまいカライ



荳胡麻



唐辛子

“<sup>oraho</sup>おらほのイタリアン!”

# 餅ピザ



試作  
第1号

見た目に反して概ね好評



海苔

漬物

かつお節

ピザピザピザ



学生たちが柳津町で食べた餅のピザ。へー、餅がイタリアンになるんだ。

柳津で食べたピザはトッピングもオリジナル。

地域の椎茸やわらび、ブルーベリーをふんだんに使っている。

なら飯館でもできるよ、やってみよ！村のばーちゃんたちを驚かせてやろう！

前田でとれたわらびと深谷の高橋さんが作るキムチを一緒にした、

わらびのキムチピザ（柳津のパクリ）。

飯櫃の方がつくる椎茸と深谷の味噌と唐辛子を炒めて作ったソースに

チーズをかけて作る、椎茸辛子味噌ピザ（これもちょっとパクリ）。

深谷でつくったかぼちゃをペーストにして作ったかぼちゃピザ（いやこれも…）。

どれもとてもおいしくできました。

驚いた村のかーちゃんたちからも次々とアイデアが…

次は村オリジナルの餅ピザを作ろう！



“ 出世魚ならぬ出世米

全てはここから

村の宝の米からつくる

# 米糍



どんな村にもなくてはならない食材がある。  
味噌、醤油、甘酒、漬物…どれも米糍からつくられるものです。  
だとすれば、村の根本は糍。  
糍づくりは村づくりの基礎。  
それがなかなか難しい。学生たちは勉強から入り、  
温度30〜35度、湿度90%で42時間を保つてなどとやっている。  
ほとんど寝られない、高校のとき以来の徹夜のお仕事。  
でも、昔ばーちゃんたちは、米袋で糍を作ってたぞ。  
蒸した米に糍菌をまぶして米袋にぎゅうぎゅうに詰める。  
毛布でくるんでほったらかし。時々のごいて混ぜたり、ひっくり返したり。  
そうこうしているうちに出来上がる。その間もよく寝ている。  
糍があるとおほつとする。これで味噌も、醤油もできる。  
漬物だって、おいしいのができる。  
甘酒だって、手土産にもっていけばみんな喜んでくれる。  
糍は村のすごい財産なのだ。

“美肌効果あり、糍はやっぱり

凄い美人パワーを秘めている”

# 酒饅頭



酒饅頭も村にはほしいデザートのひとつ。

アツアツの饅頭からお酒の香りがほんのりして、なかには温かくて柔らかいあんこ。  
シンプルな昔ながらの饅頭だが、これまた作るのが難しい。

もちろん、ベーキングパウダーやイースト菌をつかえば、それなりに簡単にできる。  
でも私たちが作りたかったのは、米糍（もっといえば米そのもの）からつくる饅頭  
なのだ。

甘酒をそのへんにほったらかしにしておくと、酵母菌がとりついて、発酵を始める。  
糖分をアルコール分に変える発酵だ。これを利用するのが酒饅頭。

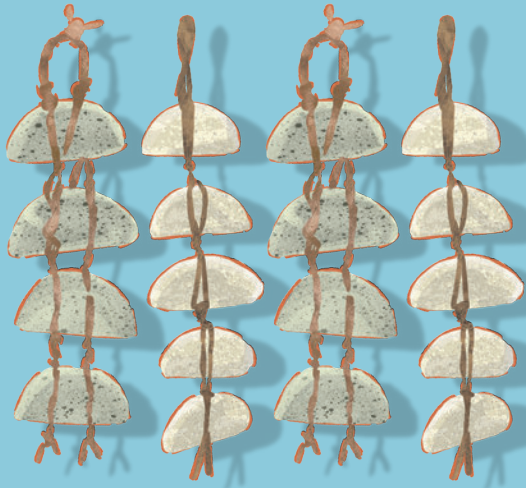
だから、「酒」の香りがある。酵母液を小麦粉と混ぜ、その発酵力で生地を  
膨らませることができれば成功！だがこれが難しい。

これまでの試作では3回に1回しか成功していない。

いいって村民食堂の看板が立つ日には、  
窓からお酒の香りのする湯気がしゅんしゅんと出ている…

そんな景色を想像しながら、村の人たち  
との協働をこれからも進めて行こう！





古く新しい保存食



定番は砂糖醤油

“あのカタチのヒミツは雨樋”

# 凍み餅

極寒の飯舘村での凍みもちづくりは、世代をつなぎ、までいに仕上げる冬仕事になりました。

春から秋にかけて少しずつ集めた「ごんぼっば」は乾燥させておきます。うるち米の粉と、何度も煮てあく抜きしたごんぼっばを丁寧に混ぜ、もち米と一緒に撞きます。なめらかに撞かれた餅は、型枠に入れて2日ほど置き、ひとつひとつ切っていきます。今年は700回くらいの作業でした(飯舘村の凍みもち分厚い...)。その後、餅は冷水に浸けてから一度冷凍庫で凍結させます(現代プロセスが一瞬入る)。ここまでは飯舘村のおばあちゃんの手仕事です。

ここからは今年も学生と一緒に、藁を使って、餅を編んでいきます。教えてもらいながら少しずつ覚えていきました。最初は難しかったのですが、なんとか完成!その後、零下10度にもなる村の軒先に吊るします。そしてここからは、少しずつ、少しずつ、凍結しては溶けて水分をとばしていくひと月。これは自然のお仕事です。



2021年6月6日

## 食べて感動!昔レシピの柏餅

午前10時から午後1時まで出前の村民食堂を開催しました。いいたて村の道の駅までい館で、昔レシピで作った柏餅を試食してもらいました。前日使う柏の葉っぱをたくさん飯館村深谷の方にいただいてきました。柏の木に登り毛虫と格闘しながら虫喰いのない綺麗な葉っぱをゲット。さらに当日の売り子役の学生は岩手県北上町出身の…なんとその名も柏葉(!)さんです!

昔レシピの柏餅、本当に素朴で味わい深い。高齢者の方には懐かしく若い方には新しい味。までい館では食べるたびに思い出話が飛び交いました。避難した時、村の暮らしを失ってがっかりして暮らしていた頃、村での食べ物に元気を貰ったと話すお年寄りの話には考えさせられたり、感動したり。



7月から8月(毎水曜日)

## までいな暮らし普及センター

## までいな家をピッカピカに

村民食堂を開く準備として、飯館村役場脇にあるまでいな暮らし普及センターに行ってきました。21世紀型脱炭素住宅として全国20ヶ所に建てられた提案型建造物。震災後は除染作業の詰め所に使われたりして、その後は普段から使用されているわけではないので、掃除が必要でした。しかし大黒ゼミは掃除に関しては怖いもの無し!掃き掃除や拭き掃除を一丸となってピッカピカに。ついでに建物の周りを片付けながら、ぐるっと見ると少し物足りなさも。除染で木も切られていたり植物も無くなっていたり、そこでコンセプトに合う植物を考える。

杏、ブルーベリー、桃、梅、…

ハーブも植えたいなあ。



2021年9月10日(木)

## 免許皆伝?! 豆腐作りをマスター

お豆腐の作り方を村のお母さん方に教わりました。当たり前のように食卓に並んでいるお豆腐。今回それが実は相当な手間と時間がかかっていることに気づかされました。それだけでも今後の人生にとって大収穫!あつあつの豆乳を絞ったり、崩れないようにそーっとかき混ぜたり、にがりを捨てないように気をつけたり。思い切りの良さと地味な様子見。ゆくゆくは飯館村産の大豆で作った豆腐を、村民の皆さんに食べていただけるようにしていきたいですね。大学の後輩にも恒例且つ必須科目と位置づけレシピを繋げたい。



2021年10月1日(金)

## “あんみつ姫”を知ってるお母さん世代へあんみつの差し入れを

極秘のレシピを開発中(…)まずはあんこ。飯館らしい作り方を習いました。そこに季節の果物、白玉を合わせてイタテあんみつの完成です。今回は伝統食に止まらず新レシピという事で、試食をお母さん方に届けました。裁縫サークルで活躍中の女性のみなさんです。震災から11年、全国から寄せられた着物地でリメイクや小物作りに励んでいます。11年という時間の流れで亡くなった仲間もいますが、避難中集まって手を動かす事で気持ちが晴れたと言います。そんなサークルの集まる飯館村の旧白石小学校にお邪魔しました。口にされるまでドキドキでしたが「美味しい!」の一言でこちらの気持ちもすっきり。極秘レシピ





### 福島大・大黒准教授ゼミ

# 21日、飯館に「村民食堂」

福島大行政学類の大黒太郎准教授のゼミは21日、飯館村のまいでいな家に一日限定の「いいたて村の村民食堂」を開店する。村民が作った梅干しやキュウリの漬物を主菜にした食事を無料で提供する。東京電力福島第一原発事故で生産が途絶えた村内で栽培が再開された餅米「あぶくまもち」のおこわや、学生が考案したみそ汁も添える。

## 1日限定、50食無料で

同じく村民の自給り、帰郷した高齢者の「りしてした。活動する史の出版に携わった。具守り事業に協力した。中で味わった村の食事

いいたて村の村民食堂  
まいでいな家

大限定、あぶくまを体感してほしい」ともちの加法を探るフ来場を呼び掛けてい

米づじや甘酒、煎餅、を多くの人に味わってほしいと、食堂の開店を決めた。

当日は午前十一時から五時食を提供する。午後二時から夜食を

「いいたて希望の半学園」

飯館村役場

モリアルホール  
いいたて  
スギ一公園



いいたて村の村民食堂への来場を呼び掛ける倉上さん

問い合わせは「一般財団法人飯館まいでいな文化事業団事務局のメール (farotaro@furusato-pun.kajp.)」



「出世魚」ならぬ「出世米」。

うるち米が糎や煎餅に「出世」する、もち米が甘酒になり、それがさらに酒まんじゅうになるという「大出世」。

無限の可能性を秘めた飯館の米。

いいたて村民食堂

「あぶくまもち」出世「できるか試みます！」

2021年12月21日(火)

## 出世魚ならぬ出世米 いいたて米のイベント開催!

福島大学行政学類大黒太郎准教授のゼミは21日飯館村のまいでいな家に一日限定の【いいたて村の村民食堂】を開店。村民が作った梅干しやキュウリの漬物を主菜にした食事を提供。東京電力福島第一原発事故で生産が途絶えた村内で栽培が再開された餅米「あぶくまもち」のおこわや、学生考案の味噌汁も添える。(地元紙より要約)

当日はこの活動でお世話になった村の女性(ばーちゃんやかーちゃん)はもとより、懐かしいと近隣にまだ避難中の村民の方々が訪れ学生と交流。また隣接する村役場からも多くの職員や村長も応援のため駆けつけて賑わった。



環境省21世紀型環境共生住宅として震災前に建てられた「までの家」(ZERO+αハウス)/飯舘村役場に隣接している。脱炭素型田園ライフの実現のため、菜園・ガーデン、農作業場、アート活動等のクリエイト空間を用意し、定住、移住促進の実験的住宅だ。今回の活動の拠点“いいたて村民食堂”はここをお借りして飯舘村の味のレシピをつなぐ試み。