

ふくしま夢つうしん

Fukushima yume-tsushin

福島市

No.28

2017年 1月号

ふくしまスイーツコンテスト 2016

入賞作品を
ご紹介します

福島市産のナシを使ったスイーツを募集した「ふくしまスイーツコンテスト2016」。全国から314点の応募があり、最終審査の結果「プロ」・「一般・学生」の2部門でグランプリなど7点の入賞作品を決定しました。これまで、リンゴ・モモ・ナシと、福島市を代表するくだものをテーマにスイーツコンテストを実施。入賞作品は、それぞれ旬の時期に商品化し販売提供します。
☎/農業振興室 ☎024-529-7663

一般・学生部門

グランプリ 『シャキ!ツル!フワッ!』梨の三重奏



●入賞者コメント
ナシの優しい味を生かすため、ムースには卵白を多く使い軽めに。また、ナシに近い香りのスパークリングワインで爽やかさもプラスし、最後に、生のナシを飾ることで食材の香り・食感・味を楽しめるデザートにできました。

準グランプリ 和梨のオムレットロール



●入賞者コメント
ナシを豊富に使い、シフォン生地で巻き上げました。切り込みを入れ、オムレット型にした間にはクリームを加えた白餡を絞ったのもポイント。高齢者の方にも親しみを持ってもらい、食べた人が笑顔になる優しい味です。

金賞 丸ごと梨



くどうりづる 工藤 輝さん
(学生/宮城県)

アイデア賞 パワール・ピスターシュ



さいとう かずみ 齋藤 あけみさん
(一般/伊達市)

プロ部門

グランプリ brilliant梨～福島の宝箱



●入賞者コメント
和ナシのおいしさを堪能してもらえるように、生やジュレ、コンポートの3種類の小さなナシを作りしました。お皿の飾りで福島市の大地をイメージ。豊かな大地の恵みから作られる「宝石・和ナシ」の宝箱に見立てています。

準グランプリ 和・nashi



●入賞者コメント
果汁が多く、おいしい福島市産の「豊水」と、さっぱりとした味わいの「二十世紀」の2種類を使ったレシピです。それぞれのナシの味わいが、地酒(応募作品では「金水大吟醸」を使用)や、抹茶などとよく合った、「和」がモチーフのカップデザートに仕立てました。

金賞・市民賞 福島の恵みムース



さいとう かずみ 齊藤 夏澄さん
(北日本ハイテクニカル クッキングカレッジ/岩手県)

リンゴスイーツフェア

期間
平成29年1月28日～2月19日
フェア期間中、スイーツコンテスト2014
入賞作品のリンゴスイーツが
「ももりんカフェ」で販売・提供!
詳しくは福島市ホームページをご覧ください。



住民票、戸籍証明書などの コンビニ交付サービスが 始まります!



福島市では1月11日(水)からマイナンバーカードを使って、全国のコンビニエンスストアで住民票や戸籍証明書などが取得できるコンビニ交付サービスを開始します。
●利用可能な方:利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカードをお持ちの方
●利用時間:午前6時30分～午後11時
●※年末年始(12月29日～1月3日)、システムメンテナンス日は利用できません。
●利用可能な場所:セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、サークルKサンクス、ミニストップなどのマルチコピー機が設置されている店舗

●対象の証明書:住民票の写し、印鑑登録証明書、所得・課税証明書、所得証明書、戸籍証明書、戸籍の附票の写し
●※本籍地が福島市であれば、市外に住民登録がある方でも戸籍証明書、戸籍の附票の写し(現在のものに限り)が取得できます。その場合、事前に利用登録申請が必要です。
●詳しくは、福島市ホームページをご覧ください。
URL http://www.city.fukushima.fukushima.jp/soshiki/26/conveni-kouhu.html
☎/市民課 ☎024-573-1020(直通)



スマートフォンなどで「市民フォト・ふくしま夢通信」が手軽にご覧いただけます!
福島市 e-books
詳しくは「福島市e-books」ホームページをご覧ください。
QRコード

CONTENTS

- 2 ふくしまの文化
寒風と天日を恵みに栄養とうま味を凝縮
冬の食卓に欠かせない
「立子山の凍み豆腐」
- 4 ふくしまの魅力人 第12回—
フリースタイルスキー
スロープスタイル競技
オリンピック強化指定選手
佐藤 瞳 さん
- 6 福島の観光
大きなわらしに一年の幸せを託して祈る
早春の風物詩
「信夫三山曉まいり」
- 8 インフォメーション
●ふくしまスイーツコンテスト2016
入賞7作品をご紹介します
●住民票、戸籍証明書などの
コンビニ交付サービスが始まります!

表紙紹介 冬の風物詩 立子山の凍み豆腐

表紙説明:
大正時代から約100年続く立子山地区の名産品・凍み豆腐。冬の風物詩である凍み豆腐の天日干しは、寒空の下で栄養やうま味を凝縮させるために大切な工程です。生産農家の皆さんが一つひとつ手作業で作る上げる伝統の凍み豆腐をぜひご賞味ください。

市民フォト・ふくしま夢通信 編集 発行 福島市役所 広報課
平成29年 1月1日 発行 No.28 2017年 1月号
〒960-8601 福島市五老内町3-1
☎024-525-3710 ☎024-536-9828
E-mail: kouhou@mail.city.fukushima.fukushima.jp
http://www.city.fukushima.fukushima.jp/

寒風と天日を恵みに栄養とうま味を凝縮

冬の食卓に欠かせない

立子山の凍み豆腐

福島市東部の立子山地区。冬になると吾妻山や安達太良山から冷たく乾いた風が吹きおろし、気温が氷点下になる気候を利用して、大正時代から凍み豆腐を生産するようになりました。凍てつく寒さと乾燥した空気の中、整然と並ぶ白いのれんは、まさに立子山地区の冬の風物詩です。最盛期を迎えた「凍み豆腐作り」を訪ねて、立子山凍豆腐株式会社 社長の高根正武さんに歴史や製造方法、おすすめ料理などを伺いました。



立子山の自然だからこそ
生み出せる伝統の食品

は、凍み豆腐を作り始めて40年にな
るといふ高根正武さんです。



低カロリーで高タンパク
長期保存も利く健康食品

凍み豆腐の歴史は、江戸時代までさかのぼります。信夫郡大森村の円通寺の住職が高野山（和歌山県）で出会った高野豆腐を持ち帰り、福島近隣の人々に伝えたことが始まりです。立子山地区の特産品となったのは大正時代、研究熱心な地元の農業者、菅野聰治郎氏が中山間地域の農業経営に光をと研究を始めたのがきっかけです。立子山の気候が凍み豆腐の生産に極めて適していることを見抜いた菅野氏は、300年前の製法を再現して研さんを重ね、ついに滑らかで濃厚な味わいの製法を確立したのです。「以来、農閑期の貴重な収入源になりました」と話すの

立子山地区の生産農家では、10月から凍み豆腐作りを始めます。まだ薄暗い早朝に起きて、普通の豆腐の2倍もの大豆を使い硬めの豆腐を作るところからスタートします。豆腐ができたら約7ミリの厚さに切り冷凍庫に入れて凍らせます。そのまま低温熟成させた後、稲わらで編み、屋外に4〜10日ほど干して完成ですが、実は干すタイミングが一番難しいそうです。「狙い目は、寒くて空気が乾燥している日。条件がそろわないときは、空模様を見ながら待ちます」



小学生の体験教室を支援
郷土の温もりを伝える

こうして寒風と天日を恵みに「凍みる」と「とける」を繰り返して、栄養やうま味を凝縮させていく凍み豆腐は、低カロリーで高タンパクの健康食品です。「長期保存も利くので、雪が深くて外に出られないときも栄養満点の料理ができる。先人の知恵ですね」。県北地方では、正月料理に欠かせない食材でお雑煮や煮しめにも使われます。

立子山の宝ともいえる凍み豆腐。最盛期には約70軒ほどが生産していましたが、現在は8・9軒に減ってしまいました。立子山の凍み豆腐の伝統・食文化を残すため、立子山小学校の5・6年生に総合的な学習の一環として、凍み豆腐の編み上げを教えています。「難しい作業なので、子どもたちはみんな真剣。うれしい限りです」



▲凍み豆腐の編み上げに真剣に取り組む子どもたち

自然を相手に、ほぼ手仕事で作る立子山の凍み豆腐には、大正時代から約100年、受け継がれてきた郷土の温もりがこもっています。おすすめ料理のレシピも掲載していますので、ぜひこの冬、立子山伝統の味をご賞味ください。



▲吾妻山、安達太良山の山並みを背に天日干しされる凍み豆腐



▲昔も今もほぼ工程は変わらず、一つ一つ手作業で作っています
上：束つくりの作業（昭和52年撮影）
下：天日干しの作業



煮物におすすめの凍み豆腐は、福島県内のほか宮城県、首都圏に出荷されます

立子山凍豆腐株式会社
☎024-597-2321



立子山凍豆腐株式会社 社長
たかね まさたけ
高根 正武さん

凍み豆腐を使った家庭料理

※凍み豆腐の戻し方
流水で軽くすすいでぬるま湯に2〜3分程度つけ
る。ふんわり戻ったら軽く水気を絞ります。



雑煮（凍み豆腐入り）

- 材料（4人分）
- 凍み豆腐：1枚
 - 鳥もも肉：100グラム
 - ゴボウ：2分の1本
 - ニンジン：2分の1本
 - ダイコン：5分の1本
 - セリ：2分の1把
 - 角餅：4個
 - 酒：大さじ2
 - しょうゆ：大さじ3
 - だし汁：5カップ
- 作り方
1. 凍み豆腐は戻して、5mmぐらいに細く切っておく。
 2. ゴボウは、さがきにして水につける。
 3. ニンジンもさがきにし、ダイコンは短冊に切っておく。
 4. 鳥もも肉は一口大に切る。
 5. 鍋に分量のだし汁を入れ、煮立ったら凍み豆腐・野菜・鳥肉を入れ、あくをとりながら煮る。
 6. 煮えたら、酒・しょうゆで味を調え、焼いた角餅とセリを入れる。



凍み豆腐の柳川もどき

- 材料（4人分）
- 凍み豆腐：4枚
 - ゴボウ：適量
 - 卵：6個
 - 三つ葉：適量
 - だし汁：2カップ
 - しょうゆ：大さじ2
 - 酒：大さじ2
 - 砂糖：大さじ4
- 作り方
1. 凍み豆腐は戻して、3〜4mmの短冊に切る。
 2. ゴボウは、さがきにして水にさらしあくをとる。
 3. 鍋に(A)の煮汁をはり、ゴボウ、凍み豆腐を並べて落としぶたをし、煮汁が半分ぐらいになるまで煮る。
 4. 溶いた卵を流し入れ、さっととじる。最後に三つ葉を散らす。

ふくしまの魅力人

みりょくびと

私のスキーで福島に皆さんに希望と勇気を伝えたい

2014年のソチオリンピック(ロシア)から正式種目になった「フリースタイルスキー・スロープスタイル」で、世界を舞台に活躍する佐藤さん。市立金谷川小学校3年生の時に、長野オリンピックを見てオリンピックの夢を抱くように。2018年2月開催の平昌オリンピック(韓国)で、夢の実現を目指す佐藤さんにスキーの魅力と今後の目標を伺いました。

2018年平昌オリンピック
フリースタイルスキー
スロープスタイル競技での活躍を目指す!



©Takahiro Nakanishi



▲トランポリンを使い空中での体勢を確認

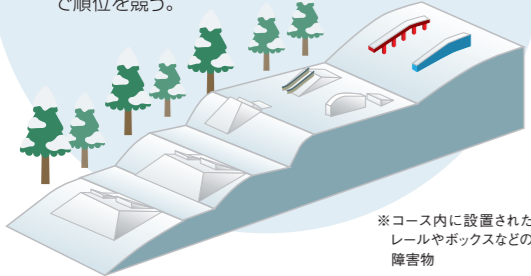


▲遠藤コーチと技の美しさと完成度を追求し、日々練習

▲実際のコースでトレーニングをする佐藤さん(ニュージーランド)

スロープスタイルとは

コース内に設置されたジャンプアイテムやジビングアイテム*を使って技を披露していくショー・エンターテインメント性の強い競技。後ろ向きからも滑ったり飛んだりできるスキーを使用するため、技のバリエーションが豊富。コースは大会ごとに異なるため選手は、現地で初めて演技の組み立てを行う。採点は、タイムではなく技の難易度や着地の美しさ、独創性で順位を競う。



*コース内に設置されたレールやボックスなどの障害物

主な戦歴

- 2012年3月 ワールドカップ(アメリカ・マンモスマウンテン) 9位
- 2012年9月 コンチネンタル(アルゼンチン・ウシュアイア) 9位
- 2012年9月 ワールドカップ(アルゼンチン・ウシュアイア) 17位
- 2013年3月 ワールドカップ(スペイン・シエラネバダ) 15位
- 2013年8月 ワールドカップ(ニュージーランド・カドロナ) 14位
- 2013年8月 The North Face New Zealand Freeski Open (ニュージーランド・カドロナ) 9位
- 2014年1月 ワールドカップ(スイス・グシュタード) 18位
- ランキング13-14シーズンワールドカップポイント世界31位
- 2015年2月 ワールドカップ(アメリカ・パークシティ) 17位
- ランキング14-15シーズンワールドカップポイント世界24位
- 2016年2月 ワールドカップ(韓国・平昌) 16位
- 2016年3月 FISレーズ Swiss Freeski Open (スイス・グランスマンタナ) 6位
- ランキング15-16シーズンワールドカップポイント世界32位

川町の後援会が発足。その支援があつて今季から猪苗代町出身の元スキーモーグル選手、遠藤夏樹さんをコーチに迎えることができました。「ピンチの時に福島の皆さんの人柄の良さに助けていただいで感謝しています」

さらに「ふくしまJアスリート」強化支援事業の指定選手に選ばれたことで、これまでにない支援を受けられるようになりました。その1つが福島大学の白石豊教授からご指導いただいたメンタルトレーニングです。「今は、フィジカルとメンタルの両面で充実したトレーニングができています」

今後の目標は、平昌オリンピックのスロープスタイル競技で、表彰台の

真ん中に日本人で初めて立つこと。選手選考に残るためにも大会の一つ一つにこだわり、確実にポイントを獲得していきたいと熱く語る佐藤さん。自分のスキーでの頑張りや福島の皆さんの希望と勇気になることをいつも願っているという佐藤さんを、みんなで応援していきましょう。



©Takahiro Nakanishi

2歳でスキーに出合い、19歳で本格的に競技を始めた佐藤さん。スキーの魅力を尋ねると開口一番「スピードです」と答えてくださいました。佐藤さんは、独学でジャンプをマスターし、2012年からフリースタイルスキー・スロープスタイル競技のワールドカップに毎年出場しています。得意技は、横にねじりながら回転し、2回転した後に着地するというエキサイティングな技

「コークセブン」です。「練習中にけがをしたこともありまして、できなかつたり波もあつて、8年くらいかけて完成度を高めてきた、私の中では特別な技です」

世界のトップを目指して果敢にチャレンジ

スイスのナショナルチームのコーチやイタリア人のコーチにトレーニングを受けたこともあつたそうですが、練習は常に1人が基本だったという佐藤さん。そんな佐藤さんを支援するため、2015年に地元・松

◀本番でコークセブンを決める

フリースタイルスキー
スロープスタイル競技
オリンピック強化指定選手
佐藤 瞳さん



Hitomi Sato PROFILE

1988年、北海道旭川市生まれ。7歳から両親の実家がある福島市松川町で育つ。2015(平成27)年度日本オリンピック委員会オリンピック強化指定選手。2016年、福島県と県体育協会が新設した「ふくしまJアスリート」強化支援事業「Jクラスアスリート」指定選手。

佐藤瞳応援プロジェクト

<http://satohitomiouenpro.wixsite.com/slopestyleskihitomi/>



2月10・11日の「信夫三山暁まいり」が近付いてきました。江戸時代から続く早春の伝統行事は、五穀豊穡と健康を祈願し、信夫山羽黒神社に日本一の大わらじを奉納することで広く知られています。また、急な雪の参道を男女が助け合って登り参拝することから縁結びにもご利益があるとも言われています。今号では、奉納する大わらじ作りの技術を継承する「御山敬神会」会長の西坂信一さんに歴史や見どころ、わらじ作りの秘話などを伺いました。

大きなわらじに
早春の風物詩



一年の幸せを託して祈る

信夫三山暁まいり

もともとは仁王様のために奉納していた大わらじ

「信夫三山暁まいり」は、中央に羽黒山、西に羽山、東に熊野山が連なる信夫山に鎮座する羽黒神社の例祭です。大わらじ奉納は、かつて境内にあった仁王門に安置されていた仁王様のためにわらじを奉納するようになったことが始まりと言われています。

長さ12メートル、幅1・4メートル、重さ2トンにもなる大わらじを一手に引き受け制作しているのが御山敬神会の皆さんです。会長の西坂信一さんに日頃の活動を伺うと「暁まいりのほかにも国内外のイベントに福島を代表する祭りとして赴く際の大わらじもわれわれが制作しています。地元の小学校の総合学習の時間に招かれて、わらじ作りや正月飾りの作り方を教えたりもしています」と話してくださいました。



御山敬神会 会長 西坂 信一さん

昭和11年生まれ。御山地区の氏子らで組織し、大わらじ作りの技術を継承する「御山敬神会」6代目会長。黒沼神社筆頭総代。曾祖父は、もともとあった里神楽を29座からなる演目に編成した御山太々神楽の家元。

使う稲わら約2千束

「農の初め」から制作開始
ひと口に大わらじと言いますが、一体どれくらい稲わらが使われるのでしょうか。「2千束は必要です。量が量だけに確保に苦労した時期もありました。今は、稲わらを届けてくださる農家さんと契約できたのでホッとしています」

きれいなわらじ作りのための下準備も重要です。西坂さんたちは「わら打ち」^{※1}「わらすぐり」^{※2}などの作業を年末に済ませて新年を迎えます。「気持ち新たに1月11日の『農の初め』から作り始めて2月10日に奉納します」



▲羽黒神社に奉納される大わらじ

約100人の担ぎ手によって羽黒神社を目指す大わらじ (撮影/市民カメラマン 中央良之さん)

元氣な掛け声で沿道の人々を楽しませる「子供わらじ」

「今年も楽しみ」と西坂さんが期待しているのが昨年、初めての試みとして行われた「子供わらじパレード」です。「昨年は、市内の小中学生約500人が参加し、長さ2・5メートル、重さ約70キログラムのわらじ2基を交代で担ぎました。大人が担ぐ大わらじと小学生たちが元氣いっぱい担ぐ『子供わらじ』と両方をたくさんの人に見てほしいですね」。道開きの神と言われる天狗を先頭に、道中を清々しく祓いながら

大わらじと担ぎ手の威勢のいい掛け声で人々を楽しませる信夫三山暁まいり。福島伝統行事に足を運んではいかがでしょうか。



▲元氣いっぱい「子供わらじ」を担ぐ小学生たち (撮影/市民カメラマン 渡部司さん)



▲大わらじ制作は福島市御山地区の「大わらじ作業所」で行われる

信夫三山暁まいり

平成29年2月10日(金)・11日(祝)

●大わらじ奉納・子供わらじパレード(時間は予定)

【出発】10日 午前9時：大わらじ作業所

【御山太々神楽 舞の奉納】

10日 午前11時20分：福島駅東口広場

【奉納】10日 午後3時：羽黒神社

※子供わらじパレードは、護国神社で終了

●暁まいり福男福女競争なども行われます。

※信夫山の奉納順路周辺では交通規制が実施されますので、ご注意ください。

■問/信夫三山奉賛会(商業労政課内) ☎024-525-3720

大わらじ奉納・子供わらじパレード順路(予定)

