

刺し子の一針一針に込める  
家族への深い愛情



▲南郷刺し子会では1歳を迎えた南郷地域の子どもに、刺し子を施したベストをプレゼントしています。

「南郷刺し子は地域の宝です。」  
と話す南郷刺し子会・会長の  
馬場純子さん



閩南郷刺し子会事務局  
(南会津町観光物産協会  
南郷支部内)  
☎0241-64-5811



南郷刺し子会の詳細はこちら!

### 南郷刺し子 [南会津町]

南郷刺し子の代名詞ともいえる刺し子絆纏はんとんは明治初期まで作られていました。妻が夫や息子のために一針一針、刺し子紋様に思いを込めて刺したもので、男衆はそれを着て村の共同作業に出かけていきました。晴れ着の絆纏は、女性たちのひそかな自己表現の場でした。南郷刺し子会では、この文化のすばらしさを伝えるため、毎年、企画展と南郷地域文化祭で、刺し子の作品を展示しています。また、依頼を受け地元高校で南郷刺し子の歴史や技術を授業で教えるといった活動もしています。南郷刺し子会の馬場純子ばばじゅんこさんは「この文化を継承し、次の世代に伝えることが私たちの使命です」と穏やかな瞳に熱い思いを込めて話していました。

旬彩  
ヘルシー!  
クッキング

学生が  
考案!

小松菜

【主な収穫時期/12月~2月】

江戸時代から親しまれてきた食材で、栄養素がバランスよく含まれています。特に、カルシウムや鉄、ビタミンC、β-カロテンが豊富です。炒め物や汁物の具材として、さまざまな料理に幅広く使われています。

### 小松菜のかき揚げ



約170Kcal (1人分) 調理時間/約20分

クックパッド福島県公式キッチン  
「はら食っち〜な ふくしま」で  
レシピ公開中



粉チーズのコクと、シラスといりごまの香ばしさが食欲をそそるかき揚げです

#### 材料 [2人分]

- 小松菜…80g
- 薄力粉…30g
- シラス干し…5g
- 粉チーズ…5g
- いりごま…大さじ1
- 水…大さじ3
- 揚げ油…適宜
- 塩…ひとつまみ (好みで)レモン…適宜

#### 作り方

- ①小松菜は1cmの長さで切ってボウルに入れ、薄力粉、シラス干し、粉チーズ、いりごま、水を加えて混ぜる。
- ②フライパンに1cmの高さまで油を注ぐ。170℃に熱し、①を半分ずつスプーンですくい、広がらないように箸で押さえながら油に落とす。
- ③色づいてきたら裏返し、カラッとなるまで揚げる。
- ④器に盛り、塩をふる。好みでレモンを絞る。

福島学院大学短期大学部食物栄養学科学生が考案したレシピを紹介します。