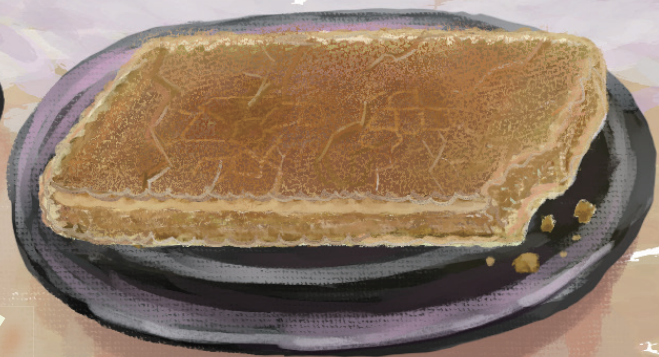


にいつるこねくと Vol. 2

新鮮でおいしい新鶴の直売所！
ふれあい市インタビュー

4月5月イベント情報



福島の郷土食！

しもち
凍み餅の魅力にせまる

TAKE FREE



福島の郷土食！”凍^しみ餅^{もち}”って知ってる？

凍み餅とは福島県の郷土食で、寒い地域の保存食としてつくられたのが始まりです。

会津美里町の凍み餅は、寒い時期に乾燥させた餅を油で揚げ、甘じょっぱい味付けのお煎餅のようなお菓子として販売されているものが一般的です。一度食べ始めたら手が止まらなくなるおいしさです。

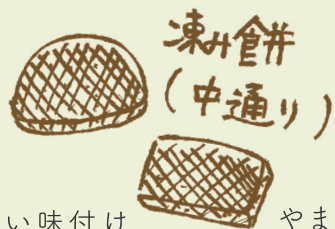
いろいろな凍み餅

凍み餅と一括りに言っても、地域ごとに特徴が違うことはご存じでしょうか。中通り（特に阿武隈山系）では、乾燥させたごんぼっぱ（やまごぼうの葉）などを混ぜて乾燥させた餅を、水で戻してから自分で焼いて味付けして食べるというのが一般的だそうです。

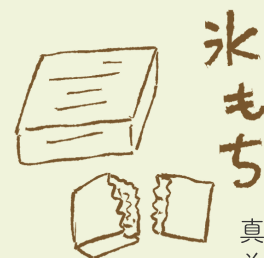
また、他県では干し餅、氷もちなどがあり、餅を干すという部分は共通しているものの、見た目や味がバラバラなのが大変興味深いです。



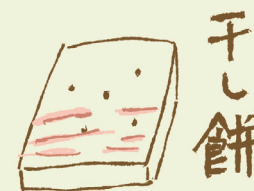
甘じょっぱい味付けで、ザクザク触感のお菓子。作り手によって味が絶妙に異なる。



やまごぼうの葉を混ぜる。水で戻してから焼いて食べる。外カリモチ触感。



真っ白な見た目。
そのまま食べるほかにお湯で溶かして食べる方法も。
ゆべしのきらきらの部分に使われたりもする。



色とゴマが入っているのが特徴。そのまま食べるほか、バターを塗ってオーブンで焼く食べ方も紹介されている。

新鶴の直売所！

ふれあい市のみなさんに聞いた凍み餅のおはなし

新鶴地域の凍み餅について、新鶴温泉んだ前で新鶴ふれあい市という直売所を運営しているお母さんたちにお話を伺いました！

各家庭で軒先に凍み餅を干す光景は、現在はほとんど見られなくなっていました。というのも、凍み餅は作るのに1カ月以上かかることや寒い時期に作らなければならないこと、作り手の高齢化などから、年々生産者が減少しているそうです。ふれあい市では現在3名の方が凍み餅を生産しています。

新鶴産のうるち米のみを使用した凍み餅

ふれあい市の凍み餅は新鶴産のうるち米のみ使用して作られています。（会津美里町ではもち米のみ、もち米とうるち米のミックスが多い）うるち米のみを使った凍み餅づくりは、新鶴地域の沖中田という集落ではじまったのではないかとされています。

作り手は減少していますが、買い求めるお客さんも多くみんなから愛されているお菓子です。

新鶴ふれあい市のはじまり

40年ほど前に無人販売からはじまりました。一番人がいたときは43名で活動しており、2025年2月時点では14名で活動しています。福島県の四季の里や競馬場、東京下北沢などにも販売しに行っていたそうです。

新鶴ふれあい市は生きがいの場所

ふれあい市のみなさんの声



ここ（ふれあい市）に来て笑うことで元気が出る！

お互い励みあいながらやっています。張り合いがあって楽しいです。次は何を植えようか、頭を使います。

みんなの顔を見に来て、お茶を飲んで、元気になる場所！

80歳以上になっても販売できる場所があることで、ボケ防止に繋がっているし、生きがいになっています。

新鮮でおいしい！笑顔あふれる直売所

ふれあい市で凍み餅を購入できるのは3月～6月頃までです！他にもお野菜、果物は新鮮でおいしく、家計にやさしい驚きのお値段！ふれあい市へぜひお越しください！

新鶴ふれあい市

取り扱っているもの：

野菜 / 果物 / しいたけ / 花 / 凍み餅など季節ごとの品物

場所：新鶴温泉んだ前

営業日：年中（定休日：木曜日）

営業時間：9時～12時

※11月～4月ころまで水土日営業



◀ Google マップ



ふれあい市のお母さん直伝！凍み餅の作り方

材料 凍み餅本体：新鶴産うるち米 揚げる用：たっぷりの油
味付け用：しょうゆ、砂糖、酒、水

①少々お米が残る程度についたうるち米を、バッドに入れて凍らせてます。

★お餅はつきすぎないこと！また、氷点下の日に行うのがおいしさのコツ。バッドの餅が一晩で凍ります

②1センチくらいの厚みで切り、紙に包んだ餅を、紐で編んでつるし外に干して乾燥させます。

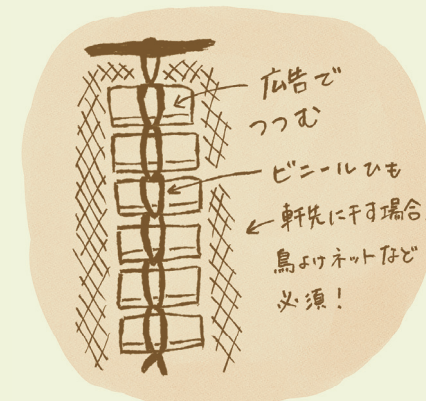
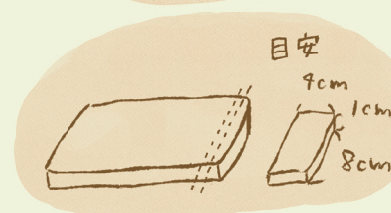
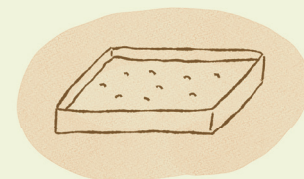
★1月頃から、2カ月間ほど干す。
日中と夜間の温度差により、凍みて溶けてを繰り返すことで餅の水分が抜ける

③お餅が乾いたら、たっぷりの油で揚げます。

★ちょっと色がつくくらい

④揚げて油を切った餅を、煮出した味付け用の材料にくぐらせ味をつけます。

ざくざく触感で甘じょっぱい。
新鶴ふれあい市でも人気商品の凍み餅の完成！



4・5月 新鶴近辺のイベント・行事情報

新鶴温泉んだ

〒969-6403

福島県大沼郡会津美里町
鶴野辺上長尾 2347-40

4/1 (火)
~30 (水)

4/4 (金)
~5/20 (火)

5/5 (月)

5/10 (土)
~11 (日)

2周年キャンペーン

会津美里フォト
コンテストパネル展

菖蒲湯

山野草展

7,000円で11枚つづりの回数券が
期間内さらに10%オフ！
680円のんだカレーが期間内500円！

会津美里町の魅力を再発見できる！

端午の節句限定！
菖蒲の湯で癒しのひととき。

山野草の展示販売が行われます！

田子薬師堂

〒969-6403

福島県大沼郡会津美里町
新屋敷新屋敷 164

4/8 (火)

田子薬師堂 花祭り

お釈迦様の誕生日を祝う行事。
地域の子どもたちが地区を練り歩きます。

法用寺

〒969-6274

福島県大沼郡会津美里町
雀林三番山下 3554

4/17 (木)
歌詠み：10:00
大般若：11:00

4/19 (土)
10:00 ~ 14:00

大般若・
会津三十三観音
二十九番札所の歌詠み

虎ノ尾桜茶会

総勢6名のお坊さんがお経を転読します。
迫力がすごい！

世にも珍しい虎の尾桜を楽しもう。
和菓子付き茶券：500円

新鶴ワイナリー

〒969-6403

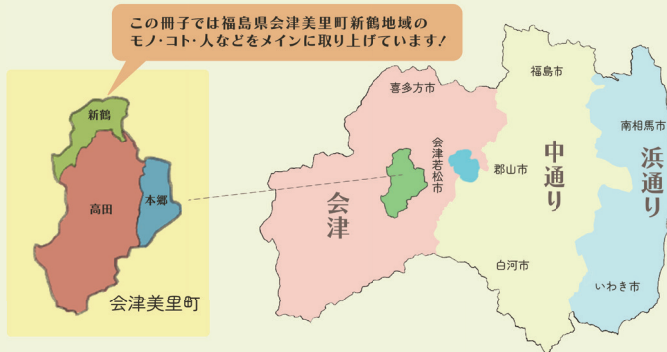
福島県大沼郡会津美里町
鶴野辺下長尾 2398

4/27 (日)
10:00 ~ 15:00

新鶴カサデビーノ

ワイナリーで2カ月に1度開催される
マルシェ。おいしいもの、ステキな
ものが集まります。入場無料！

会津美里町・新鶴の位置関係図



aizu.misato_no_hibi

Instagramで会津美里町で
過ごす日々を発信しています。
フォローお願いいたします！



ほのぼの旅する会津美里

会津美里町の魅力をより多く
の方に知ってもらうための
webサイト。

編集
後記

凍み餅、知れば知るほど奥が深い！

ふれあい市は心あたたかくなる場所で、立ち寄るといつい長話を
してしまう居心地の良さがあります。お母さんたちの想いを聞いて、
よりふれあい市が好きになりました。次号は6月発行予定です！

発行日：令和7年4月10日

取材協力：新鶴ふれあい市のみなさん、古殿町吉田チエミさん

発行・編集・イラスト：会津美里町地域おこし協力隊 菅原