

七転び八起きの精神で  
笑顔を招く故郷のダルマ



双葉ダルマは、金の双葉町章で縁取られた「町章ダルマ」(右)と海を表す青で縁取られた「太平洋ダルマ」(左)の2種類。町章ダルマには縁起の良い竹の葉が、太平洋ダルマには、町花であるサクラと町鳥であるキジの羽が描かれています。

「心を込めて描いた双葉ダルマをみんなにわいわいしてもらえればうれしい」と話す石田恵美さん



☎ 双葉町秘書広報課  
☎ 0240-33-0125  
双葉町長塚字町西73-4

### 双葉ダルマ [双葉町]

双葉町では、江戸時代頃からダルマ市が開かれ、全国各地のダルマが売られていました。しかし、町独自のものはなかったため、30年ほど前にJAふたば(現・JA福島さくらふたば地区)女性部双葉支部が部会を立ち上げ、ダルマ作りを始めました。「東日本大震災後もダルマ市の開催を望む町民の声を受け、有志が集まって避難先のいわき市で開き続けました。双葉町の特定復興再生拠点区域で避難指示が解除された翌年の2023年からは、故郷でダルマ市を開催しています」と双葉支部長の石田恵美さんは言います。「お客さんの喜ぶ顔を思い浮かべると、絵付けにも力が入ります。年に一度のダルマ市で、常連さんや県内外、時には外国から来てくれたお客さんと会話をするのがとても楽しいですね」と笑顔で話していました。



**旬彩**  
ヘルシー!  
クッキング

学生が考案!

**長いも**  
【主な収穫時期/11月~2月】

長いもに含まれる消化酵素とぬめり成分は胃の粘膜を守り、おなかの調子を整えるなどの働きが期待できます。取り過ぎた塩分を排出するカリウムも多く、冷えやむくみの予防にも効果があります。

### 長いもの肉巻き

シャキシャキした歯応えを楽しめる一品



1人分269kcal 調理時間約15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

- 材料 [4人分]**
- 長いも…200g
  - 豚肩ロース薄切り肉…16枚
  - 焼き塩…ひとつまみ
  - 小麦粉…大さじ2
  - サラダ油…大さじ1
  - ブロッコリー…4房
  - <タレ>
  - 酒…大さじ2
  - みりん・砂糖・しょうゆ…各大さじ1

- 作り方**
- 1 ブロッコリーはゆでる。タレは器に合わせておく。
  - 2 長いもは皮をむいて4~5センチの長さの太めの棒状に切り、キッチンペーパーで表面のぬめりを除く。
  - 3 豚肉を広げて焼き塩を全体に振り、小麦粉を茶こしなどで振りかける。
  - 4 長いもを豚肉で巻き、表面に小麦粉をまぶす。
  - 5 フライパンにサラダ油を引いて軽く温め、④を巻き終わりから焼く。
  - 6 全体に焼き色が付いたら油をキッチンペーパーなどで軽く拭きとり、タレを回し入れて転がしながら絡める。
  - 7 器に盛り付け、ブロッコリーを添える。

福島学院大学短期大学部食物栄養学科学者が考案したレシピを紹介します。