

みんなに伝えたい！ とおかまちの『からむし』



はだざわ
肌触りの

よい

「からむし生地」

のどごしの
よい

「からむし麺」



とおかまち れきし
十日町の歴史と

ふか かか しょくぶつ
深く関わりのある植物

「からむし」が…大变身！

食^たべて学^{まな}ぼう！「令和7年・10月号」
とおかまちメニュー新聞^{しんぶん}

10月は「からむし」の魅力を発信★

「からむし」とは、何か知っていますか。虫の名前では
ありません。イラクサ科の多年生植物で、別名は「苧麻」
とも呼ばれています。日本へは縄文時代に中国から伝わ
ったとされています。からむしは、十日町市の雪深い山間
地でも自然のままに育ち、農薬は一切使われていません。
モロヘイヤのような独特のねばりがあり、カルシウムや
食物繊維がたくさん含まれるスーパー植物です。

のどごしのよさがベストマッチ！

からむし麺サラダ

< 材料 (4人分) >

・からむし麺	40g	☆しょうゆ	大さじ1	・ごま	小さじ1
・ロースハム	3枚	☆砂糖	大さじ1	・ごま油	大さじ1
・きゅうり	1/2本	☆酢	小さじ2		
・もやし	1/4袋	☆おろしにんにく	2cm		
・みずな	1/6袋	☆中華だし	小さじ2		
・にんじん	1/4本	☆トウバンジャン	お好みで		

< 作り方 >

- ①☆印の調味料を合わせてレンジで20秒くらい加熱する。
- ②①が冷めたらごまごま油を混ぜておく。
- ③からむし麺は食べやすい長さに折ってゆで、水にさらしてぬめりをとっておく。
- ④ハムときゅうりとにんじんはせん切り、水菜は3cmにカットする。
- ⑤にんじんともやしはゆでておく。
- ⑥すべての材料を混ぜ合わせてできあがり。

総合学習で「からむし」について学んでいる
みずさわしょう ねんせい
水沢小3年生に聞きました！

Q. からむしでできることは何ですか？

A. からむしの葉は生のまま天ぷらにし
たり、乾燥させて粉にし、麺に練り込ん
でうどんにしたりすることができます。
また、糸を取り出して布を作ることでも
できます。色々な使い方ができるすごい植
物です。



でんどうし むらやま よしあき
からむし伝道師 村山 好明さんと
みずさわしょうがっこう ねんせい
水沢小学校 3年生の子どもたち