

令和8年7月9日（木）

令和8年度車座集会

福井洞窟を活かした潤う町づくりを目指して ～福井洞窟の土産作りをとおして～



2025.11.30
国指定特別史跡福井洞窟

カラムシ



2025.11.30
国指定特別史跡福井洞窟

シイの実発見！



佐世保市北部商工会女性部吉井支部での取り組み紹介

1 はじめに（福井洞窟土産作りに至るまでの諸々の思い）

（１）令和６年１０月「国の特別史跡」に認定

**（２）「国の特別史跡」に認定されてからの洞窟来訪者
年間約７０００人（市教委文化財課提供）**

（３）福井洞窟土産を販売して地域を盛り上げたい

2 福井洞窟土産作りへの具体的な取組

**（１）組織を活かした取組が必要。人材育成も必要
商工会女性部吉井支部で取り組もう**

（２）福井洞窟土産の試作・開発・販売

3 今後の課題等

1 福井洞窟見学者への思い

- ①洞窟見学者へ思い出に残る土産を提供したい
- ②洞窟にちなんだ土産を開発したい
- ③憩って学べる場を提供したい



国特別史跡福井洞窟

2 福井洞窟土産作りでの食材

福井洞窟に繁茂
している野草・薬
草を活かす

縄文時代から繁
茂しているカラム
シを取り入れる

木の実を練り込
んだり、トッピン
グしたりする

商工会女性部
吉井支部の会員
がかかわってい
る食材を活かす



☆精米所：米粉

☆味噌屋；味噌・醤油

☆料理教室店；有機調味
料等

カラムシとは？



カラムシとは？

☆野草であり、ビタミンミネラルが豊富な薬草

カラムシ（苧麻）

☆イラクサ科カラムシ属

☆漢方では、

根を千ヨマコン（苧麻根）

葉を千ヨマバ（苧麻葉）

花を千ヨマカ（苧麻花）と言う。



カラムシの栄養：Alより

カラムシ（苧麻）は、**栄養豊富な葉と高い薬効を持つ根**が特徴の多年生植物です。**葉はカルシウム、カリウム、マグネシウム、食物繊維を豊富**に含み、お浸し等で食用に利用できます。根は主に生薬として利用され、止血、清熱、利尿作用があり、急性乳腺炎や腫れ物の消炎、慢性胃炎に効果が期待されています。

カラムシの栄養と薬効の詳細は以下の通りです。

1. 栄養・食用面

- ・**栄養価**： **カラムシの葉**は日本人に不足しがちな**カルシウム、マグネシウム、カリウム、ビタミンC**を豊富に含んでいる。
- ・**食べ方**： 柔らかい新芽を茹でて使用。クセはないが、繊維質が多いため細かく刻んで納豆に混ぜたり、クリーム系スープに加えるのがおすすめ。
- ・**特徴**： 茹でると粘り気が出る：モロヘイヤのような食感

カラムシの薬効

- ☆ **抗酸化作用による老化防止の働き有り**
- ☆ **副腎皮質ホルモンの分泌を促す働きがあるのでストレス対策にもよい**
- ☆ **全草を解毒・利尿・急性乳腺炎、できもの・感冒による発熱などの炎症性の疾患・健胃・強壮剤・利尿剤・黄疸、と幅広く用いられる。**
- ☆ **有名なのは、母乳の分泌促進作用**（一般薬でもバスタアッフなどを謳っているものに配合されている）中国では、注射剤、錠剤、シロップなど、沢山の剤型に作られて**多種の感染性炎症に用いられている。**（AIより）

2 福井洞窟土産作りへの具体的な取組

(1) 組織を活かした取組が必要。人材育成も必要
商工会女性部吉井支部で取り組もう

(2) 福井洞窟土産の試作・開発

(3) 福井洞窟土産販売の実際



(2) 福井洞窟土産の試作・開発

○ 福井洞窟土産試作 1回目

福井洞窟周辺に繁茂しているカラムシ こんなに変身。



米粉をベースに

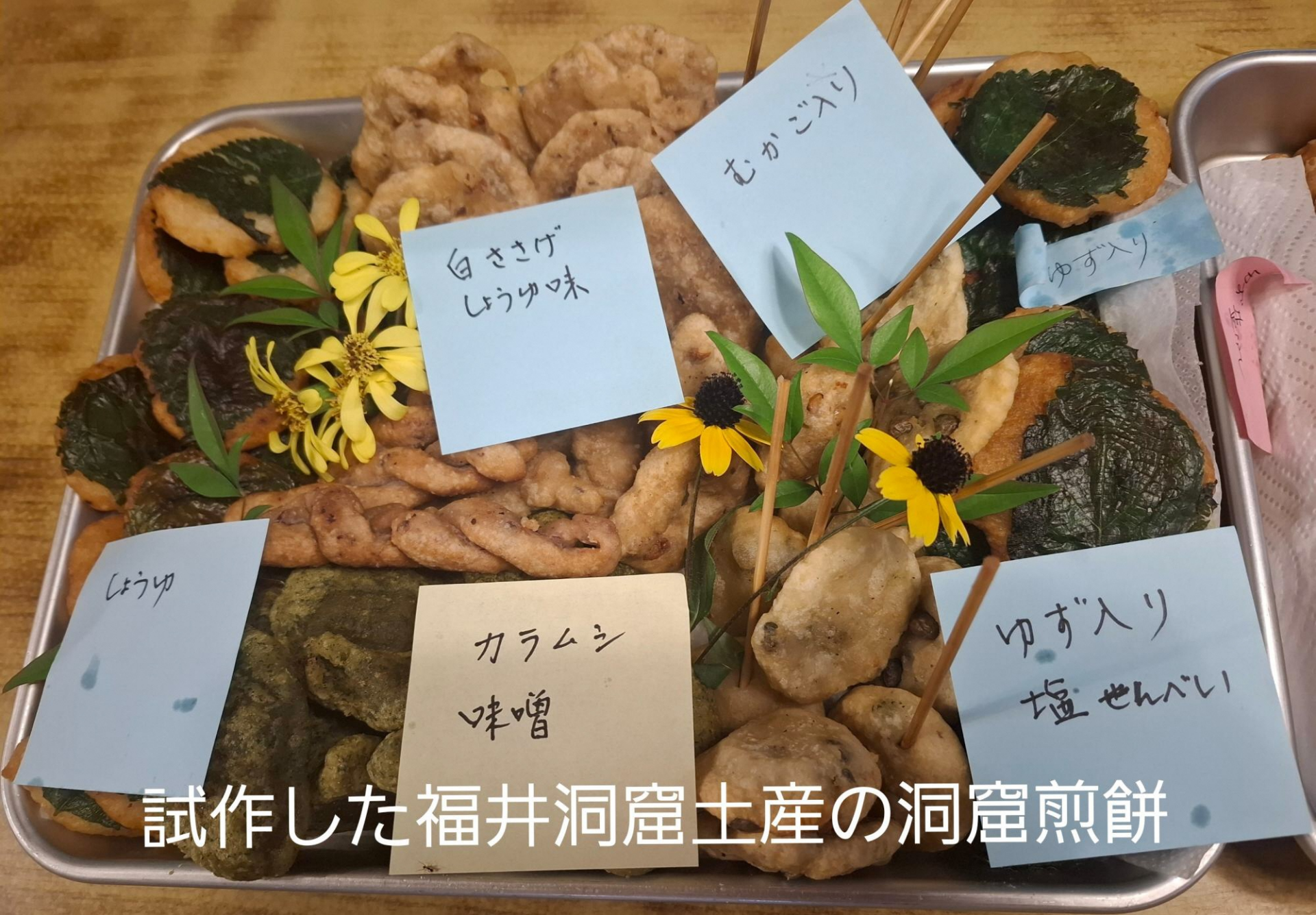


味変：味噌味・
醤油味・塩味

カラムシをミンチにして、
生地に練り込み、
揚げ煎餅作り



試作1回目 令和7年11月24日



むかご入り

白ささげ
しょうゆ味

ゆず入り

しょうゆ

カラムシ
味噌

ゆず入り
塩せんべい

試作した福井洞窟土産の洞窟煎餅

○ 福井洞窟土産試作 1回目

福井洞窟周辺に繁茂しているカラムシ こんなに変身。

米粉をベースに

楽しく試作！



☆形変；円形・星形・ハート形等

☆ムカゴ入り

☆生地にもカゴ練り込み！

☆試食しながら今後の
取組を検討！

福井洞窟土産用の煎餅作り
試作 1回目 2025.11.24

by 佐世保市北部商工会女性部

★地域や歴史にこだわった食材で試作



2回目試作

焼いて作るジェラートパン作り

年齢を問わず、誰でもおいしく食べれるお菓子作り

木の实を入れて、
ガー！

2025.12.7
産試作2回目



フーズロメタル刃で
カラムシをミンチに！



フーズロ捏ね羽で
カラムシ入り生地捏ね！



カラムシ・ムカゴ・柚須ジャム
・他の木の实入りジェラートパン作り

in 古民家体験工房とらいかん

試作日 令和7年12月7日(日)inとらいかん

焼いて作るジェラートパン作り



ノンスティックフライパンで
ジェラートパン焼き

**ジェラートパン、
美味しいと好評！**



ジェラートパン

試作日 令和7年12月7日(日)inとらいかん

2回目試作

ジェラートパン、美味しいと好評！

**カラムシと木の实を入れた
ジェラートパン**

昔風に焚火でも焼いてみました

試作日 令和7年12月7日(日)inとらいかん

児童文学作家：関口さん
お勧めの昭和38年に福井
洞窟で発掘された**土製・
石製有孔円盤**

2回目試作

焼いて作る柔らかいお菓子作り
円形のクッキー試作

有孔円盤の丸を活かして、円形の
クッキー試作！文字や絵をアイシング
で表現！★アイシングが今一！



試作日 令和7年12月7日(日)inとらいかん

3回目試作 まずはカラムシ採集

令和7年12月13日（日）



市教委文化財課の許可を得て、カラムシ採集！

3回目試作 カラムシ1200gで佃煮作り

2025.12.13

《福井洞窟土産試作3回目》

カラムシの佃煮作り

カラムシ

**1200gは、
約1200枚分**

①600枚;600gのカラムシの葉で、
削り節入り佃煮作り

②600枚;600gのカラムシの葉で、
シラス入り佃煮作り

A 600gでカラムシシラス佃煮

B 600gでカラムシおかか佃煮

カラムシの葉
1枚＝約1g

50枚で50g

**Bのカラムシおかか佃煮が
好評！**

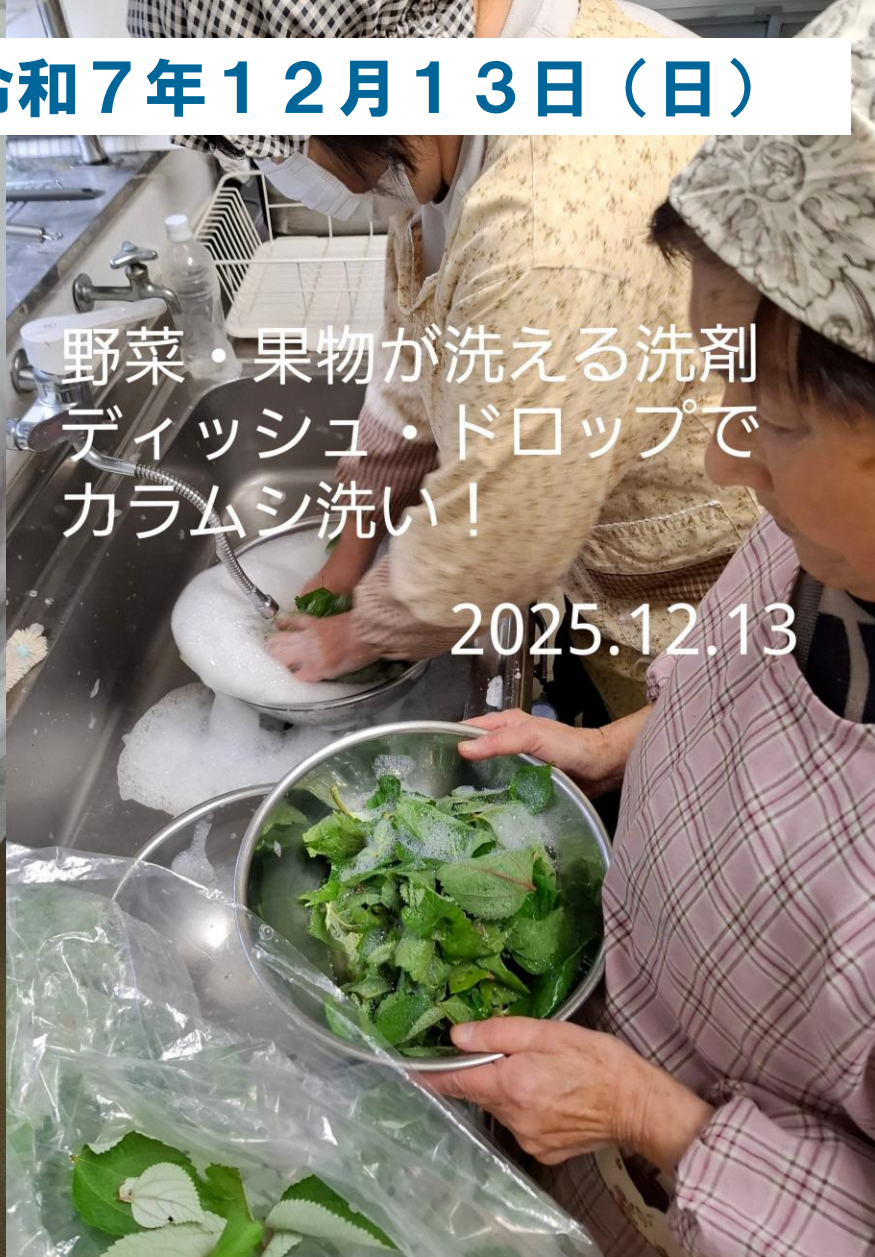
令和7年12月13日（日）

3回目試作 カラムシ採集→洗浄

試作日 令和7年12月13日（日）



カラムシ洗い
野菜・果物が洗える洗剤
ディッシュ・ドロップで
洗った後、浄水ですすぎ！



野菜・果物が洗える洗剤
ディッシュ・ドロップで
カラムシ洗い！

2025.12.13

3回目試作

カラムシカット

試作日 令和7年12月13日(日)



2025.12.13

福井洞窟土産試作3回目 女性部
摘んだカラムシの葉の柄を除去！



《福井洞窟土産試作3回目》

2025.12.13

よく洗ったカラムシの葉
1200枚を千切り！



カラムシ佃煮2種作り
by 北部商工会女性部吉井支
in 古民家体験工房とらいかん

3回目試作 カラムシ佃煮作り

令和7年12月13日（日）



**カラムシおかか佃煮が
好評！**

3回目試作 カラムシミンチ作り

令和7年12月13日（日）

収穫したカラムシ
全部で3000g

1800gをフードプロセッサーで
ミンチにして、冷凍保存！



試食しながら、今後の見通し等について、 情報交換・意見交換！

3回目試作 令和7年12月13日（日）



① 販売の機会⇒春と秋のイベント

春のイベント

+

秋のイベント

春祭りinお橋観音

吉井町区文化祭

桜祭りin吉井駅

計3回のイベントで
販売計画



**4月からの販売に向けて、
関係機関に連携協力のお願い！
☆材料費・用具代等、資金援助を！**

- ・賛同いただいた自治協議会・観光協会から資金援助有り
- ・商工会・青年部からも施設設置・各種作業等の援助有り！
- ・MR鉄道からは、警備等人的的な支援有り！



2025.12.7

福井洞窟土産試作2回目

カラムシ・ムカゴ・柚須ジャム
・他の木の実入りジェラートパン作り



木の实入り

ジェラートパン

第1回桜祭り開催

桜祭りin吉井駅



第1回桜祭り開催

桜祭りin吉井駅

春のイベント



3 今後の見通し・課題等

（１）販売の機会確保

（２）試作に関わる材料費の捻出

（３）連携・協力機関の継続



今後の見通し・課題等

☆吉井北小令和9年度に南小と統合合併予定

跡地に総合型給食センターが建てられる見込み

☆クッキング施設で親子で福井洞窟土産作りや販売も提案したい

親子クッキング 事例

+

学びの場 事例



**福井洞窟を活かした潤う町づくりを目指して
～福井洞窟の土産作りをとおして～**

思いは一つ！

北部商工会女性部吉井支部

**関係機関の皆様、
ご支援ありがとうございます！**