

信州の食文化

片桐 学(信州短期大学)

Food culture in Shinshu province

Manabu Katagiri(Shinshu Junior College)

Abstract: The Japanese Islands span approximately 3,000 kilometers from north to south. In Hokkaido of northern Japan, drift ice surges toward the coast from the Sea of Okhotsk, and in Okinawa of southern Japan, coral reefs grow in the Pacific Ocean. Main island being surrounded by the sea its climate is influenced by the warm and cold currents resulting in distinct variation of 4 seasons. Taking advantage of natural blessings of local climate changes, peoples have created unique food cultures of their own and have passed them on through generations to this day.

The first report summarizes food cultures originated and deeply rooted in the regions of Suwa-bonchi, Ina-dani, Kiso-dani, Matsumoto-daira, Azumino-daira, introducing special products highly characteristic of respective localities.

Key words: Food culture Climate food Special products Traditional food in the country

I. はじめに

東西 120 km、南北 212 km、その面積 13,600km²にも及ぶ信州は、3000m 級の山々と 100 を越える峠によって 8 県と県境を接している。この険しい山々と峠が隔てる閉塞感や南北地域の気候の違いは独特な生活様式を生み出すとともに、人々の食生活に大きな影響を与えてきた。

この厳しい自然環境を巧みに利用して、先人達は多くの風土食や地域の特産品を開発し、食料確保をはじめ老若男女の栄養補給や健康管理を実践してきた。

筆者は担当するゼミナールにおいて、信州の歴史と食文化のつながり、栄養素の調査、郷土食の調理方法、保存方法、野菜・穀物の栽培などの授業をすることにおいて学生達に食育の重要性を伝えていくことを課題とした。

ここでは栄養豊富で地域独自の歴史を持つ風土食と特産品について、その一端を紹介する。

II. 信州の食材

ゼミナール生と 3 年に渡って調べた風土食、特産品は 89 品目に上った。列挙してみると次のようである。

1. 諏訪・伊那谷・木曾谷の風土食、特産品

下栗いも、ザザ虫、蜂の子、鹿肉料理、蚕のさなぎ、すんき、馬刺し、おたぐり、百草丸、ソースカツ丼、ほお葉巻き、ローメン、五平餅、ダチョウ料理、市田柿、高遠そば、柚餅子、養命酒、角寒天、ワカサギ甘露煮、二十世紀梨、塩丸いか、松川りんご、親田辛味大根、

天龍ていぎなす、清内路伝統野菜、蓼科玄そば。

2. 松本平・安曇野・北安曇地方の風土食、特産品

松本一本ネギ、凍りもち、信州サーモン、波田スイカ、おざんごうどん、山葵、もえぎ豆腐、山形長芋、桑の実ジャム、桑パウダー、奈川そば、加工用トマト、新行そば、安曇野黒豆、山形ブルーベリー、安曇野りんご、小谷マイタケ、エゴ、桔梗ヶ原葡萄、開田そば、やきもち。

3. 善光寺平・北信濃の風土食、特産品

信州りんご、ネマガリダケ、ホワイトアスパラ、栽培きのこ、ユメセイキ、山菜料理、八丁キュウリ、笹ずし、おやき、野沢菜漬け、川中島白桃、菜種油、小布施栗、須賀川そば、ジンギスカン、富倉そば、おしぼりうどん、雪割りそば、あんず料理、松代真田地鶏、更科そば、戸隠そば、善光寺極楽そば、栄村行者ニンニク、木島ヤーコン、村山早生牛蒡、小布施丸なす、いなごの佃煮、信州味噌。

4. 上田小県・佐久地方の風土食、特産品

鯉料理、小鮎料理、胡桃、巨峰、おにかけうどん、プルーン、シナノユキマス、川魚料理、野辺山高原野菜、五郎兵衛米、薬用人参。

III. 諏訪地方の食文化

1. 茅野の角寒天

諏訪地方は八ヶ岳山麓の標高 700m~800m に位置し、一日の寒暖差が激しく、周囲を 3000m 級の

山々で遮られ降雪が少なく乾燥した晴天が続く。角寒天はこの寒暖差と晴天を利用して凍結と融解を繰り返して、徐々に水分を出して乾燥させて作る。海のない信州に海藻を原料にした寒天が特産品になったわけも頷ける。

寒天の材料は海藻の天草、オゴノリ、オバクサ、伊谷草と水である。水は八ヶ岳山麓から噴出している天然湧き水で、ミネラル成分を多く含み⁽¹⁾ 硬度 20ppm~50ppm で鉄分がなく、カルシウム・マグネシウムを多く含んでいる。この水をたっぷりを使い、海藻の洗浄や煮熟を行っている。この煮詰まったものが「ところてん」でこの地方ではお盆に必ず用意する一品である。このところてんを天日干しで凍らせては乾燥させる手法の繰り返しで水分を除去して、成分だけを残し棒状に仕上げるのである。

この寒天製造は 12 月~2 月迄であり、農家が副業として取り入れ、先に述べた気候風土と絡んで発展して行ったのである。近年はというと農業の衰退や後継者不足に加えて温暖化の影響などもあり生産量が激減している状況である。

2. 諏訪湖のワカサギ

諏訪湖の漁業ではワカサギ漁が有名だが、これは⁽²⁾ 1915 年(大正 4 年)から 2 年間に渡り茨城県霞ヶ浦から諏訪湖に卵を移植したことに始まった。ワカサギはもともと海に近い湖に生息しており、内陸の湖で定着できたことが珍しいといわれている。

⁽²⁾ 諏訪湖での採卵は昭和初期に開始され、1970 年代には霞ヶ浦に逆に輸出しており、当時の諏訪湖は北海道網走湖と並び採卵の主産地となっている。

その後の諏訪湖周辺は高度経済成長によって日本有数の精密工業地域に発展したが、工業排水、温泉街の生活脱排水などが原因で汚染、富栄養化が進行し 1980 年代にはアオコが大発生した。

湖は悪臭が漂い湖面は変色し、水中は酸素欠乏によって漁獲量は年々減少した。そこで漁業組合は、2006 年 1 月~4 月迄⁽²⁾を親魚保護の全面禁漁や、ワカサギを食す川鵜・カワアイサの追い払活動を行って抱卵期のワカサギ保護を目指した。また行政は水質改善などの環境対策を展開し漁獲量の増に努めた。

現在、諏訪湖特産の「ワカサギの佃煮」を製造・販売して生計を立てている店舗は約 20 店あるが、ワカサギを日本各地や国外からの補給によって、諏訪湖の食文化を守っているのが精一杯である。

IV. 伊那谷の食文化

1. 蜂の子

伊那地方では主に 3 種類の蜂の子を食べている。土中や木の洞に巣を作る「オオスズメバチ」軒先、屋根裏、橋の下などに巣を掛ける「キイロスズメバチ」土中に巣を作る「クロスズメバチ・シダクロスズメバチ」で伊那地方では地蜂とかスガレと呼ぶ。このスガレが一般にいわれる蜂の子である。

伊那谷ではこの地蜂の巣探しを「スガレ追い」「ハチ追い」と呼ぶ。

スガレ追いはハチの習性を巧みに利用した伝統猟といえる。棒の先に臭いの強い生肉(アカガエル、ウグイ、スルメイカ)をつけてスガレを誘うのだが、巣作りのために唐松ヤニや松ヤニを取りに来るスガレを誘う。最初は肉を持たせて巣に飛ばすが、この時羽に目印を付けておくと見分けがつき便利である。2 回目はあらかじめ作っておいた肉団子付き目印を、スガレのお尻から迫りくわえさせる。スガレ達は餌にありつくると警戒心が無くなるのでこの習性を利用する。後はスガレを追いかけて巣穴を見つけるのである。巣は煙幕を焚いて採取し自家周辺で 10 月頃まで飼育する。このスガレ追いこそが伊那に住む人々の楽しいレクリエーションなのである。

⁽³⁾ 2008 年 3 月「伊那地蜂愛好会」は年々減り続ける地蜂の巣の増加対策として、冷蔵庫で保管越冬させた 5880 匹の女王蜂を野山に放した。地蜂が自然界で越冬できるのはたったの 1%であり、人口越冬では約 10%が生き残るといわれ、今後の調査に期待が寄せられている。

主な蜂の子料理は「蜂の子甘露煮」「蜂の子天ぷら」「蜂の子ご飯」等であるが、各家庭で煮付ける甘露煮を「酒の肴」にするのが一番の人気である。

2. ざざ虫

天竜川の冬の風物詩である「ざざ虫漁」は 12 月~2 月迄が解禁になるが、漁協では「虫踏許可証」という珍しい入漁証を発行している。

この漁法は川底の石をつるはしで掘り返し、足につけた鉄製がんじきでかき回し、下流にセットした四ツ手網に虫を流れ込ませる仕組みである。

ざざ虫が網に流れ込む時「ザザッ」と入るのでこのように呼ぶのだそうで、正式昆虫名は「トビゲラ」で色は緑がかった茶色をしている。

伊那市内を流れる天竜川のざざ虫の平均生息密度は調査によると 1 m²当たり約 1500 匹位⁽⁴⁾で他

の河川より多いと報告されている。これは水源の諏訪湖に栄養分が多いためである。

過去 20 年間の水揚げ量は平均で 2000 kg⁽⁴⁾ であるが自然災害（台風・梅雨）などによって大きく左右され昨季はたったの 200 kg であった。

ザザ虫は今でこそ「伊那名物高級珍味」として扱われているが、かつては信州の冬の貴重なタンパク源として天竜川、千曲川、犀川、高瀬川などの流域 25 市町村で食べていたという記録が残っている。良質なタンパク質、ビタミンE、カルシウム、鉄分を豊富に含み尿道結石の予防や利尿解熱作用があると判明し注目の一品となっている。

社団法人農村漁村文化協会が選定した「故郷に残したい食材」では上位にランクされているが、寒中に行うこの漁には高齢者も多く、また後継者不足も悩みの種である。「げてもの」の印象が強いが、伊那地方では貴重な食文化であり、是非伝承してもらいたいと願っている。

3. 蚕のさなぎ

養蚕が盛んであった信州では、繭をとった後のさなぎを炒ったり煮たりして食べてきた。特に伊那谷では口から糸を吐いて、農民に現金をもたらしてくれるこの昆虫を「お蚕様」と呼んだ。

お蚕様のさなぎは栄養価値も高く海外でも知られておりベトナム、インドネシア、ミャンマー、中国、韓国でも食されている。⁽⁵⁾ 岡谷市の農業生物資源研究所生活資材開発の調査によると、さなぎ3粒で卵1個分の栄養があるといわれ、タンパク質50%、脂肪30%、グリコーゲン5%、キチン4%（カニの甲羅・エビの殻などに含有）ビタミンB1・ビタミンB2などを含んでいる。

主な料理は佃煮で茹でたさなぎを1日水に浸けてから、醤油・砂糖のみで煮つける。味つけは“夏さっぱり！冬は濃く！”が一般的である。

国内の生糸産業が衰退した現在は、外国からの輸入さなぎが主流を占めており、高級珍味「蚕のさなぎ・まゆこ」などの品名で缶詰として店頭に並んでいるが、常食する人は懐かしい味を求める食通仲間や高齢者に限られてしまった。

4. 塩丸イカ

海のない信州にとって塩は命を繋ぐ生活必需品である。塩に纏わる有名な逸話に松本平が武田領になった時、相模・駿河の北条・今川両氏が信州への塩輸送を禁じたため、越後の上杉謙信が塩を贈った

と伝えている。

信州への塩・海産物の輸送回路は戦国時代に開拓されているが大体6回路あったと記されている。

太平洋の海産物は、伊勢湾から中山道経由で木曾谷へ、三河湾からは三州街道経由で伊那谷へ、駿河湾からは身延・甲州経由で諏訪へ、江戸湾の海産物は利根川・碓氷峠経由で佐久へ、日本海の海産物は糸魚川から千国街道経由で松本へ、能登・瀬戸内海の海産物は直江津から北国街道・富倉峠経由で善光寺平などであった。この中でも日本海からの海産物が圧倒的に多くその代表格が塩丸イカである。

日本海側の夏は高温多湿で、生魚は腐りやすくカビが付きやすい。そこで考案されたのが塩蔵法であった。イカを茹でて内臓を取り出し塩が浸みるように表皮を剥がした後、胴体に塩と足部を差し込んで終了する。戦前は佐渡・富山・福井などの日本海産イカで製造していたが、近年は肉厚のニュージーランド産⁽⁶⁾が原料の半分を占めている。

⁽⁶⁾ 塩丸イカの県内消費量は約 260t (2006 年) で、一人あたりの消費量は南信 196 g、中信 139 g、東信 75 g、北信 59 g で中南信地方が3分の2を占め、その多くは夏場(5月~8月)に消費している。

主な料理をあげてみると、新鮮な夏野菜を使ったもみ合わせ、ワカメと夏野菜の酢のもの、キュウリとイカの酒粕もみなどであり、信州の夏を彩る郷土料理である。

5. 五平餅

五平餅は江戸時代から伝わる伊那や木曾の山里に暮らす人々によって作られた郷土食であり保存食でもある。村落の農民が集い、新穀の感謝と豊作に祈りを込めて行う秋祭りには、必ず五平餅と御神酒が神前に供えられた。また木曾谷や伊那谷では年中行事やお祝いの席には必ず食卓に並び、米が貴重な時代の一番のご馳走でもあった。

作り方は炊き上がったご飯を半分程潰し、団子状に丸めて2個~3個を串に刺す方法と、2cm位の平たい板に小判型に飯を塗りつぶす。これらを炭火でこんがり焼き、自家製のたれをつければ完成である。飯田・伊那地方は団子型が、木曾地方では小判型やわらじ型に作ることが多い。五平餅はその後三河・遠江・駿河・美濃にも広がり、地方の特産物と絡み合っって独特の「たれ」が作られている。

6. 馬肉料理

馬肉食の三大地域は長野・熊本・青森で有数の馬

の生産地である。県内では南信地方が最も食されており馬肉料理も豊富だ。

(7) 信州の馬の歴史をみると御牧(朝廷の牧場)が平安時代には16御牧、鎌倉時代には28御牧と記録されている。江戸時代に入ると輸送手段としての中馬制度が発達し、中馬の数は約18000頭といわれ、特に塩尻と岡崎を結ぶ三州街道(現:国道153号)は中馬街道と呼ばれた。この街道筋には馬と人の関わりを印す馬頭観世音碑が多数残っている。

(7) 明治中期に入ると信州全体で70000頭以上が飼育され、農民の貴重な財産として大切にされたが、現代では牧場で食肉用と観光用に飼われている程度に激減してしまった。

馬肉食は一部の地方では400年以上も前から貴重なタンパク源として重用されているが、馬と人間の歴史と関わり、戦場における戦友的な関係などから激しく嫌悪する者とそうでない者との対照が激しく、様々な感情や文化的摩擦が多いことは確かである。しかし近年になって地域の郷土料理として供されることが普通になっている。

主な料理としては馬刺し、なんこ鍋、さいぼし、おたぐりなどだがここでは二品を紹介する。

①馬刺し

馬は体温が高いゆえに、筋肉中に寄生虫が少なく生肉食が可能である。薄くスライスして生姜醤油で食べる。馬刺しは部位によってトロ・霜降り・タテガミ刺し・赤身などにわけられる。伊那では老若男女を問わず大変好んで食す。

②おたぐり

馬の内臓(腸)の煮込みで飯田を中心にした南信濃の郷土料理である。30cm以上もある腸をたぐり寄せながら洗うのでこの名前がついたといわれる。きれいに洗った腸は一口大に切り、大鍋で長時間茹煮をし、柔らかくなったところで味噌、醤油、酒で煮込むが、煮汁が無くなるまで更に煮込む。3~4時間は当たり前で一日中煮るところもある。

V. 木曾地方の食文化

1. すんき

すんきは木曾御岳山麓を中心に栽培されている赤蕪菜の葉を湯通しし、一昼夜ほど保温して乳酸発酵させた後、低温下で保存して作る漬物である。酸味と独特の旨味に加え塩分も無く、毎日の食事に無理なく食べられる。また植物性乳酸菌を含んでい

るところが注目され、健康食品としての引き合いが格段に増えているという。

「木曾すんき研究会」によると近年の温暖化現象はすんき漬けにも変化が出てきているという。

すんき漬けの開始は降霜の開始を目安として始め、降雪前に漬け終わる。そして漬けこんでからの乳酸菌発酵が進行する期間中は低温であることが最低条件である。しかし木曾福島・開田地区の⁽⁸⁾過去10年(1988年~1997年)と最近10年(1998年~2007年)の平均気温は1.5度以上上昇しているとの報告があった。

農家では赤蕪の種蒔き時期を遅らせたり、収穫時期をずらせたり、あるいは各民家で一番寒い場所をすんき漬けの部屋に確保して、乳酸菌以外の雑菌の活動を防止する策をとっている。

すんき漬けの食材である“かぶ”は今から⁽⁸⁾約400年前に出羽国(山形県)で栽培されていた赤蕪の種を諸国巡礼の旅をしていた僧侶が宿賃として置いていったことが始まりとされる。

現在も原種からの伝統野菜を守り続けており、王滝蕪、三岳黒瀬蕪、開田蕪、木祖細島蕪の四種類がその代表的な食材である。

2. ほお葉巻き

信州では山里の草木や葉や花を巧みに利用した郷土食や保存食がたくさんあるが、ほお葉巻きもその一つで、ほお葉の芳香性と殺菌作用を利用したものである。

ほおの木は高さ30m、直径1mにもなる大木で真っ直ぐに伸びるので山中でもすぐわかる。葉も大きく20cm~40cmで栃の葉に匹敵するほどだ。

作り方としては米粉を砂糖入りの熱湯で捏ねた生地、小豆あんを入れてほお葉で包む。それを蒸籠で蒸せば出来上がりである。

ほお葉巻きは農繁期一のお茶菓子であったが、葉が緑の時期に限定され、手間もかかるので作られなくなった。今では業者が専門に扱っているが、この季節のお土産として大変人気が高い。

VI. 松本平と安曇野の食文化

1. 凍りもち

凍りもちとは信州の厳しい自然が生んだ伝統的な郷土食であり保存食でもある。主に安曇平・上伊那・諏訪・佐久地方が中心である。細く切ったお餅を和紙で包みワラ紐で編み、2日~3日間水に浸し

て約2ヶ月間軒下に吊して凍結乾燥させる。殆どの地域で大寒の頃に作るが、大寒水は腐らないので利用するのだという。

凍りもちの賞味期間は大体6月頃までで、子ども達のおやつや、病人の食事、乳児の離乳食、農繁期のお茶菓子などに振る舞われ、揚げて砂糖醤油をつけたり、焼いてバターを絡めたり、お粥にしてきな粉をまぶすなどして食べる。とても美味しいと好評である

この凍りもちは全国で作られているが、⁽⁹⁾青森では「寒もち」岩手では「凍みもち」富山では「こるもち」などと呼ぶ。また石川・福井・京都・西日本地方は「かきもち」「干しもち」といい、豆類、海藻類、胡麻などを入たり、野菜の漬け汁や野草汁を混ぜてつきあげる。

2. 信州サーモン

信州サーモンはニジマスと欧州産ブラウントラウトを交配した新品種で安曇野市の県水産試験場が約10年かけて開発した養殖の淡水魚である。

信州サーモンの一番の特徴は人為的に「染色体操作」⁽¹⁰⁾をしており、自然界での繁殖能力を持たせていないとである。これによって需要と供給のバランスを保ちブランドの価値を保っている。

稚魚は⁽¹⁰⁾約2年で体長50cm~60cm、重さ1500g~2000g位になり、体色は銀色で大変美しい。肉質はきめが細かく川魚特有の臭みが無いので食べやすいと好評である。

信州のマス類養殖は昭和初期にかけてニジマスを米国から輸入して生産が拡大したが、農林水産省の統計によるとニジマス・イワナ・ヤマメなどいわゆる溪流魚の年間生産量は2002年に静岡県に逆転された以外は全国で1位を保っている。

近年においてはチリ・ノルウェー・アメリカ・カナダなどから安価な養殖淡水魚が輸入されており生産量は減少傾向にあることから、信州サーモンへの期待は膨らんでいる。

3. わさび

山葵が食された歴史は奈良時代とされており、土地の名産品として納めたり、薬用品として使用していたと伝えられている。その後、室町時代に入ると現代と同じように薬味としての利用が確立し、江戸時代における“寿司・そば”の普及に併せ、一般庶民も頻繁に使用していた。

山葵栽培の発祥地は静岡市葵区で住民が野生の山葵を湿地帯に植栽したことが発端と伝えられている。山葵は陸山葵と水山葵があるが、水山葵栽培が圧倒

的に多く、信州では安曇野市が突出している。これは北アルプスの伏流水に恵まれ、明治初期から栽培が本格化し現在も受け継がれていることが要因である。

⁽¹¹⁾全国生産量は約3500tであり、信州は約1800tでそのうちの1750tが安曇野市である。

4. エゴ

エゴは日本各地の海岸で育つイギス科の海藻エゴノリを使用する。天日干しの乾燥エゴノリを大鍋でぐつぐつと煮込み、煮汁を冷やして固めたものが「エゴ」と呼ばれる。ワカメやモズクと同様に食物繊維や鉄分が多いことから健康食品として注目され始めている。⁽¹²⁾エゴを食べる地域は東北、北陸地方などの日本海側に集中しており、信州では小川、戸隠、鬼無里、中条、飯山、豊科などである。このエゴを食べられるのはお盆と冠婚葬祭の席に限られる。磯の香りと風味と寒天のような食感がたまらないというが、独特の臭みと癖のある味が苦手な人も多い。山国信州にとって海産物は贅沢品と感じる時代は既に終わっているが、地域文化の一品として伝えたい郷土料理ではないだろうか。

5. 桔梗ヶ原のワイン用ぶどう

信州一のワイン生産地は塩尻市西部の桔梗ヶ原である。ぶどうの生産に適した気候は地中海性気候であり、世界的にはイベリア半島、カリフォルニア半島などが上がる。

美味しいぶどう栽培には日照時間と降水量が大きく影響することは確かであるが、最も重要な要素は土壌であって、土地が痩せていても水はけが良く、土目が固くなければよい。ただ土壌の栄養素はぶどうの酸味や糖質などの特徴として出ることがある。

この桔梗ヶ原でぶどう栽培が始まったのは明治時代後半である。松本平は一日の寒暖の差が大きく、標高700m以上のなだらかな傾斜含みの大地と、火山土壌の粘土質は果樹栽培にとっては好条件であった。⁽¹³⁾農水省統計局の都道府県別生産量(2006年)では山梨3100t、長野2500t、北海道2200t、山形1600tである。県内では桔梗ヶ原が全体の30%を占め、県内ワイナリー工場も25ヶ所中10ヶ所で稼働している。

6. 加工用トマト

トマトはビタミンCやビタミンAを多く含んでおり、がん(特に前立腺がん)の予防効果が大変であると注目を浴びている食材である。

信州は全国一の生産量を誇り、⁽¹⁴⁾2006年度は約40000tのうち、15000tを生産しており約6割を占

める。松本平は梅雨から盛夏にかけて雨が比較的雨が少ない上に、年間の日照時間が多く、更に一日の寒暖の差が大きいことが生産に適している。

県内で加工用トマト栽培が盛んになったのは1950年代後半で県経済連から独立した⁽¹⁴⁾「長野トマト」がリーダーシップを摂り、農家との契約栽培方式で原料の安定供給を図ったのである。

松本平産露地物トマトの大半はジュースに加工されるが、生産者の高齢化と酷暑の長時間労働や、農産物の自由化で安価な輸入トマトが導入され、2006年度にはピーク時の8分の1にまで落ち込んでしまった。農産物の残留農薬問題など、食の安全が叫ばれている昨今である。露地物信州トマトの生産増を期待したい。

7. もえぎ豆腐

筑北村の耕地は殆どが中山間地であり、小規模の兼業農家が多く、1900年代に入ると高齢化が加速し、荒廃農地が増加していった。このような状況下の中で⁽¹⁵⁾1993年2人の女性農業委員が、提案した「遊休荒廃地対策を兼ねた特産品開発」がきっかけで婦人研修会や、農業セミナーなどが開催され、信濃青豆の栽培が始められた。やがて収穫した豆の利用方法として豆腐造りに進展していった。現在では学校給食にも提供しており大変喜ばれている。

もえぎ豆腐は市販の豆腐と比べると、植物性タンパク質、カルシウム、鉄分、植物性脂肪、ビタミン類を多くを含んでおり、育ち盛りの児童達にとっては最高の健康食品である。

この信濃青豆は⁽¹⁵⁾1981年に山形県産の在来種を素に塩尻中信農業試験場が県の普及品種として開発した品種である。粒が大きめで収穫は多いが、生育が旺盛なため、土寄せなどの作業が多く求められる。しかし茎や葉が大きくなるので雑草も抑えられ、中山間地には向いていると農業専門員はみている。

VII. おわりに

今回は89品目の風土食・伝統食・特産品の中から18品目を紹介したが、長い歴史を持つ風土食もあれば、新しい時代の特産品もある。

先人達は自然との共生共存の原則を大切にしながら、これらの食材を栽培や狩猟によって調達し、調理法を研究し保存方法を発見しながら『食事』を通して健康管理を実践してきた。

2005年食育基本法が成立し、その冒頭に「子ど

も達が豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには何よりも『食』が大切である。食育は知育・徳育・体育の基礎であり、食に関する心構えや栄養学や伝統的な食文化についての総合的な教育である」と述べている。

筆者は3年前からゼミナールでの授業の一環としてゼミ生と学内の空き地を耕作し、夏野菜や蕎麦栽培を始めているが、学生達は楽しく農作業に励み、自ら蒔いて収穫した蕎麦を食材に『そば打ち実習』に挑戦している。

21世紀を担う若者達への贈り物として、古来より伝わっている食材の育て方、収穫の喜び、風土食の素晴らしさ、調理する楽しさを学習に取り入れながら、忘れかけている「医食同源」をこれからも遂行していきたいと思っている。

[投稿 2008年11月4日、受理 2008年12月9日]

注

- (1) 西島拓也 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (2) 園田清佳 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (3) 牛山健一 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (4) 金子靖志 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (5) 本田了子 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (6) 牧野容光 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (7) 田中敬三 なんでも食べるゾ 信州人郷土出版社 2002
- (8) 前川英樹 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (9) 土橋正道 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (10) 中村正起 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (11) 村沢圭一 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (12) 太田耕平 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (13) 東圭吾 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (14) 市川健郎 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (15) 佐藤大輔 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006

参考文献

- (1) 信州大学編集委員会 信州の歴史と文化 郷土出版社 1995
- (2) 日本の食生活全集長野編集委員会 長野の食事 農文協 1962
- (3) 奥村彪生 故郷の家庭料理 農文協 2003
- (4) 今村龍夫 いろいろ端の食文化 郷土出版社 1992
- (5) 伊藤徳 日本の食文化甲信越 農文協 2006