

記憶で綴る昭和初期の北信濃—暮らしと日々の食事—

宮本 久子¹

要旨

飯綱町で育った昭和18年(1943)～昭和33年(1958)までの、幼少期から少女期にかけての個人の記憶をもとに、昭和初期に営まれていた北信濃における日常の暮らしを記録した。とくに、太平洋戦争前後の村の様子とともに、春夏秋冬の季節に応じた食の様子に焦点をあててとりまとめた。当時は自給的な暮らしが普通であり、質素ながらも季節に応じた工夫や楽しみがあった。また、暮らしの知恵や技は、世代を超えて娘や孫に伝えられていた。

キーワード：北信濃，飯綱町，暮らし，食，昭和初期，記憶

1. はじめに

私は昭和・平成・令和の時代を生きてきた。振り返ると、昭和10年代から終戦を経て、昭和30年代～40年代の高度経済成長期にかけて、地域の暮らしが大きく変貌したことが印象に残る。ここでは、飯綱町に生まれ育った個人の記憶をもとに、昭和初期に営まれていた当地域の庶民の暮らしについて記録にとどめてみたい。本稿では、とくに日常の暮らしの思い出とともに、日々の普通の食事に焦点を当ててみた。

1.1 生年と本稿に記録する事柄の時期、家の生業について

私の生まれは昭和12年(1937)3月17日で、旧姓は渋沢である。確かな記憶としてよみがえるのは、おおよそ私が6歳になった頃以降のことになる。したがって年齢でいうと私が6歳から21歳、昭和18年(1943)～昭和33年(1958)の記憶になり、それはちょうど昭和初期から日本が高度経済成長期に入る前の頃にあたる。当時、生家の父は建築業(大工)を営み、兄は国鉄に勤めていた。そして母と、学校を終えた姉と私が農業をしているという家であった。

1.2 地理的な位置

私の生家は日本海から約50kmの内陸部、長野県上水内郡飯綱町(当時は三水村)のほぼ中央に位置する大字倉井字狐沢にあり、そこは江戸時代初期の慶安3年(1650)の庚申様があるような古くからの集落である(図1)。一級河川鳥居川の左岸にあり、田畑を耕作するだけでなく、かつては川で漁労もできるようなところであった。集落のほとんどが渋沢姓で、近くの土浮・土手地区や対岸(鳥居川右岸)の旧牟礼村日影地区にも渋沢姓が多く、狐沢の本家から分家として移転した家もあるらしかった。そのためか近隣の集落の間では、冠婚葬祭や田植の手伝い等の付き合いも多かった。日影地区の上段を上日影と呼び、そこには生家の山林や畑があったため、日々の交流が

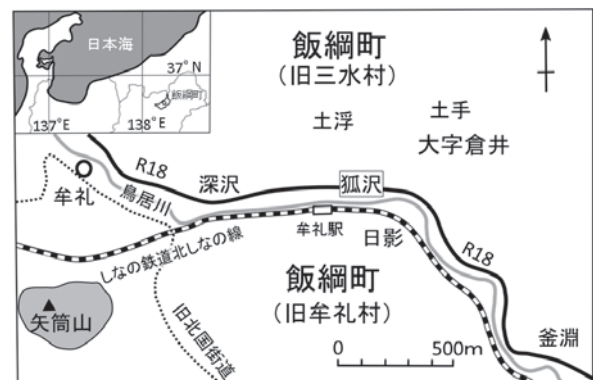


図1 飯綱町倉井狐沢付近の地名案内図

1 〒389-1204 飯綱町大字倉井1092-7

あり、その地区にあったほとんどの家の家族構成まで覚えている。

2. 暮らしにまつわる記憶（とくに買い物や遊びのこと）

生家のすぐ近くに当時の国鉄信越本線（現在のしなの鉄道北しなの線）牟礼駅があり、子どもの頃は駅の木造の改札に乗って遊んだ。買い物などは柴町の「かねしめ」（魚屋）に行って通い帳で済ませ、支払いは盆か年末にまとめて払う「盆暮れ勘定」であった。魚屋さんには冷蔵庫がなかったが日影地区には氷室^{ひむろ}があり、氷を木箱に入れてリヤカーで運ぶ様子が狐沢からよく見えた。柴町の三河屋から入ったところに銭湯があり、入ったことはなかったが、夕方になると湯桶を抱えた女の人をよく見かけた。となりには鎌工場があり、ときどき工場の中に芝居がかかり、母親に連れられて見物に行った。「佐倉惣五郎の子別れ」の演目があったように記憶する。

散髪は牟礼本町の「おかめ床」（床屋）で、マンガ「サザエさん」のワカメちゃんのような髪型で、後頭部をきれいに刈り上げてもらい、仕上げにはいい匂いの天^{てん}瓜^か粉^{ふん}（ベビーパウダー）をふりかけてもらい、とてもうれしかった。深沢地区の商店も近く、今の農協の入り口には「日の出屋」という豆腐屋があり、いつも油揚げの香ばしい匂いがただよっていた。豆腐は鍋を持参して買いに行った。

学校への行き帰りや、土浮や土手地区の知り合いのところや田畑に行くのに、七曲り坂をしょっちゅう上り下りした。倉井方面の勤め人や学生が長野に通うには、この坂を通らないと汽車に乗れない。そのため、多くの人が坂を通った。現在 93 歳になる夫の姉もその一人で、若い頃の義姉の姿を思い出し、「義姉はあの人だったよネ！」と話題になる。そんなことから父親は、「（駅に近くて）おらちは三水村の一丁目一番地だ」といっていた。

鳥居川右岸に線路があり、左岸にある我が家か

ら上り下りの貨物列車や客車をよく見渡すことができた。真冬には一晩に 50cm も雪が積もることがあり、白い雪におおわれて家屋や庭木、道路まで何もかもがこんもりと丸みを帯びた風景に一変し、雪の下でみんな眠りについたように見えた。

そのような時季にはいよいよラッセル車の出番となる。ラッセル車というのは、車両の前部に雪かきがついていて、深い雪をかき分けて進む線路の除雪車である。豊野方面から日影集落の少し手前が上り坂になっているため、シュッシュッシュッと大量の蒸気を吐きながら進むラッセル車が雪でのぼりきれず、ダッダッダッーと後方へ滑り落ちてしまう音がよく聞こえた。息を切らして人が急な坂を上るのと同じだと思った。何度もやり直してからやっと近くの牟礼駅にすべりこむ様子が手に取るように分かり、到着したときにはほっとしたものだった。ラッセル車のブワーッと鳴る警笛も独特の響きを放ち、あえぎながら線路を通過する姿がそう感じさせたのかもしれないが、それはちょっと物悲し気な音だった。

また、息を吸い込むと小鼻がくっついてしまうほどの凍てつく寒さの中で、雪に覆われた家屋や樹々の陰影がラッセル車の赤いライトに映し出されて浮かび上がる。その様子はとても幻想的なもので、寒さを忘れさせるほどの美しさだった。それはいまでも私の心の中だけにある情景である。

国道 18 号の新バイパス路線の工事が始まったのが昭和 33 年(1958)で、竣工は昭和 42 年(1967)であった。国道が出来るまで、狐沢地区から釜淵地区まではリヤカーが通るくらいの道があり、その先の豊野町川谷集落までは幅 1m 足らずの畑道があるだけで、鳥居川に沿ってほとんど人の往来はなかった。時々、乞食がその細道を歩いて来て、家々の門口に立つのでちょっと怖かった。そんなときは米櫃から茶碗一杯くらいの米をとってきて袋に入れてやった。そうすると、お礼に「へ鞭声 肅肅・・・」と詩吟をやってくれた者もいた。

集落の中に細い堰があり、それぞれの家にある小さなタヌキ（田池）に水が流れ込んでいた。そ

こは鍋, 釜, 野菜や農具の洗い場になっていて, 鍋, 釜を磨くときは縄を丸めたものをタワシにして灰をつけて磨いた (図 2). ハスやクワイが植えられていて, クワイ玉は青紫の独特な色をしていたのを覚えている.

狐沢はうしろに山を背負っているが雪の消え方が早く, 他所よりもひと旬ずつ野菜の生育が早かった. 家の土手にはオドリコソウの群生があり, 子どもたちは白い花の蜜を吸って遊んだ. 子どもは背丈くらいあるカラムシ (イラクサ科の植物) が繁茂していた.

夏の夜には鳥居川や田んぼの上の夜空いっぱいにはホタルが飛び交い, 空中を草ぼうきでひと掃きすると何匹ものホタルを絡めとることができた. スギナを入れたビンにホタルをたくさん納めて家に帰り, 蚊帳の中に放して遊んだ.

夏休みになると土浮地区の上級生たちと毎日川で水浴びをした. 釜淵集落への水路が鳥居川の左岸近くに設けられていて, そこは水流もゆるやかなため, 小さい子どもはよくここで泳いだ. 常に子どもだけで遊んでいたが, 親から注意されたこともなかった. 5~6年生になるとわざわざ雨上がりの増水した川で泳ぎ, 水に流されそうになりながら歓声をあげていた.

あの頃の鳥居川にはコンクリート護岸はなく, 家の近くの川岸は牛に水浴びをさせられるほどに広く, 砂場にもなっていたので, 子どもたちにはもってこいの遊び場だった. 川岸はネコバナ (ネコヤナギ) で埋め尽くされていて, 早春には銀鼠色の玉になる花穂が美しくにぎわっていた. 夏の薄暗いヤナギの下にはメダカがたくさんいた. メダカ捕りのやり方は, 日本手ぬぐいの両端を二人で持ち, ヤナギの下にメダカを追い込み, 手ぬぐいに入ったところを見計らって一気に水面から持ち上げるといったものだった. メダカのほうがすばしっこくて, 子どもにはなかなか捕らえられなかったが, 時を忘れて夢中になれた.

秋の谷間の田んぼでは, 山から赤とんぼが下りてきて群れをなし, 真っ青な空を飛び交ってい

た. 西日で羽をキラキラさせ, 赤い尾を上下させながら黄金色の稲穂の上を渡る姿が思い出される. 国道が出来てからはそういう光景は見られなくなった.

3. 戦時下と終戦直後の思い出

私の生まれた年に日中戦争が始まり, 日本はやがて人々の暮らしに大きな影響を及ぼした太平洋戦争へと突き進んだ. 終戦は私が国民学校2年生のときであった. 断片的な記憶も含まれるが, 終戦前後の様々な体験を今でも鮮明に思い出すのは, 日常と違う特異な体験であったためだろうか.

当時の学校は半日授業で, 午後は集落ごとに集まって高学年生とともに行動した. 桑の皮むき, ワレモコウ堀り, 落穂拾いなどを行った. 小さい手で桑の木の堅い皮を剥くのは容易ではなかったし, ワレモコウも山際の斜面で掘り取るにはそれなりに道具を使いこなすことが必要であったと思う. 高学年のお兄さんお姉さんたちに助けをもらいながらの勤労奉仕だったのだろう. 生活全般にわたり縦の関係が濃く, 見よう見まねでいろいろな技を覚えていった. 桑の皮やワレモコウの根が, 戦地でどのように役立ったのかは知らなかったが, 子どもながらも国のためにとって一生懸命になってやった.

直接爆撃されたことはなかったが, 学校の授業の最中に B29 が飛んでくるらしいという情報をうけ, 防空頭巾をかぶり近くの山林の中に逃げ込んだことは時々あった. 白い服は上空から目立つので, 夏でも黒っぽいものを着るようといわれ, 薄むらさき色の斑に染まっていたものを着せられた. それは母親が何かで染めたものだったと思う.

終戦後の学校では今まで使っていた教科書を所々黒い墨で塗りつぶして読めないようにしたが, なぜそうしたのか分からなかった. とにかく, 鉛筆, 帳面 (ノート), 消しゴム等の学用品が不足していて, 使われた紙はザラ紙といって鉛筆で強く字を書くと穴があいてしまうほどの粗悪品だった. ところで, そんな体験があるせいか, 広

告の裏が白いものがあると今でもメモ帳にする癖があり、自分でもおかしくなる。

戦後間もない頃、学校ではみそ汁だけの「みそ汁給食」が始まり、ジュラルミンのバケツに入れたみそ汁を当番が配っていた。野菜は家からの持ち寄り、疎開してきていた生徒は野菜を持参できず、それを助けた同級生もいた。終戦直後は敗戦による不安が募り、ソ連の軍隊が新潟に上陸してきたときは、何をされるかわからないと親たちは不安でいっぱいだった。

ある日姉といっしょに田んぼの水見まわりに遠くまで行かせられたことがあったが、実はそれは村農業会（後の農協）倉庫に集めてあった米俵を各集落に分散し、土の中に埋めて隠したときのこと、そのことを子どもたちに知られないようにわざわざ出かせさせたのだということを知った。後でそんな心配はデマだったと知らされたが、敗戦の不安で混乱し、それに伴う事件なども数々あった。

また、戦地からの帰還兵や都会からの疎開者、満州からの引揚者たちなどで集落の人口が増えていた。一方、若者が兵役でいなかったために手不足で肥料も不足し、食料生産は減収となっていた。さらに食糧の強制供出もあり、とても皆が満足に食べられる状況ではなかった。農家では桑を抜き取って普通畑にしたり、麦、豆、そば、野菜などを多く作ったりして、自給自足で命を繋いだ。生きることは食べることで、耕せる所はどんな狭い土地でも掘り起こし、サツマイモやカボチャが植えられた。とくにカボチャはよく食べた。そのせいか顔が黄色になってしまい、黄疸かもしれないといわれて病院に行った者もいた。東京の国会議事堂前が野菜畑になっている写真を見たこともあるが、それぐらい国じゅうが食糧難に陥っていたのだろう。今では本当にウソのような話である。当時は食べ物不足による悲喜こもごもの話にあふれていた。その人たちの姿を見て、子ども心にも悲しく、せつない気持ちだったことが昨日のことのように思い出される。

4. 日々の食の思い出

図3に家で食事の様子を、図4、図5に台所仕事の様子を示す。水くみも大事な仕事で、毎日井戸から水を汲んできては、それを大きな甕に入れて使っていた（図6）。以下は、四季それぞれの日常の食事の記録である。

4.1 春の食事

【朝飯】 大麦の引き割りを3～4割混ぜた「かて飯」を昼の分まで炊く。味噌汁をたっぷり作っておき、昼にもそれを食べる。味噌汁の具は、ジャガイモ、大根、ネギなどで、おかずには落みそやユキナ（雪菜）のおひたしや、越冬野菜（ジャガイモ、大根、人参、ゴボウ）の煮物があった。

【昼飯】 朝の残り物。佃煮（ノリか切りイカ）のおかずが時々添えられた。

【こびれ（おやつ）】 炒り豆とあられ。小麦粉と水で溶いて焼いたせんべいに砂糖みそをつけたもの。子どものおやつには、こうせん（麦こがし）があり、それをつけば（付け木）にすくって食べた記憶がある。

【晩飯】 朝の残り御飯があれば、野菜をたっぷり入れただんご汁。それがなければぶち込みうどん、ウドのゴマよごし（ゴマ和え）があった。

12月の中頃に根雪となりはじめ、3月に入って遠くから桃の節句の便りが届く頃、藁屋根にこんもりと積もっていた雪が暖かな日差しを受けて解け始める。厚みのある藁屋根の軒先の東から西の端まで玉水となって落ちてくる様子は、まるで雨だれのカーテンのようだった。

そんな思い出の風景の中には、「きな粉御飯」を食べている幼い自分がある。当時は自家の青豆を石臼で挽いたきな粉があり、冬の間のごちそうとして、きな粉餅はいちばん食べられていた。その残りのきな粉に砂糖を少しおごってもらい、白

い御飯にたっぷりかけて食べるのが「きな粉御飯」だった。私の好物で、甘くて香ばしいきな粉と御飯がほどよく口の中で調味され、餅とは違う食感が楽しめた。暖かい炬燵に入り、春の前奏曲のような雨だれの音を聞きながら食べたきな粉御飯の思い出は、ほっこりとした幸せな心象としていまも心に残っている。

越冬野菜を食べ終わる頃、田んぼの畦や畑では、ふきっ玉（フキノトウ）、セリ、ナズナ、アサツキ、ニラ、ノビル等が日増しに生長してくる。畑ではユキナ（雪菜）、山からはウド、タケノコ（ネマガリダケ）を採ってくる。それらは、生みそを付けたたり、おひたしにしたり、和え物にしたりして、取り回し料理になる。サバ缶の入ったタケノコ汁はご馳走だった。また、春、秋、冬には時々煮ぶかしを作った。もち米を使い、当日にすぐに出来る煮ぶかしは、少しご馳走という感じだった。タクアンや野沢菜（時間が経って酸っぱくなると煮て食べる）、梅漬等の漬物は毎食必ず用意した。

また、砂や塩がついたまま丸く束ねられた昆布が売られていて、田植え時にはニシンの昆布巻きや、山菜と一緒に煮たりして時々食べた。

春にはヤギの乳も飲んだ。5軒に1軒の割合でヤギが飼われていて、1日2回乳を搾り、日に2升くらいとれた。世話をするのは子どもの仕事で、夏は土手の草、冬は干草や豆殻を与えていた。

4. 2 夏の食事

【朝飯】 かて（他の穀物や野菜などの混ぜ物）の量を減らした御飯。味噌汁の具は夕顔やナス。おかずにはナスの油炒め、やたら（後述）、イカの丸干しがあった。

【昼飯】 朝の残り物。冷や汁（キュウリ、みそ）。鯨の脂身と新ジャガイモの煮物。

【こびれ】おむすび、こねつけ、トウモロコシ。

【晩飯】 新しい御飯を炊くか、冷そうめん。おかずはササゲの煮物、夕顔の刺

身、ふかしナス、大根おろし、塩丸イカのキュウリモみ。丸ナスが採れるようになると、ナスあんのおやきがあった。

漬物はどぶ漬け（ぬか漬け）、夏まわしのタクアン（砂を袋に入れて重しにしたので砂漬けと呼んだ）、梅漬け、みそ漬けがあった。

「山でうまいは、オケラ（キク科の山菜）とトキ（ツリガネニンジン）、里でうまいはナス、キュウリ」といわれ、たくさんとれる夏野菜のなかでもナス、キュウリでつくる「やたら」は群を抜いている。やたらはナス、キュウリ、ミョウガ、コショウ、それに味の決め手の三年味噌にじっくりと漬けこんだ味噌漬けなどを細かく刻んで混ぜるだけのものだが、これを漬物とはいわず、料理という。朝、採りたての野菜でつくるのが一番で、早起きしたお袋さんがかまどの飯が炊きあがると、すぐ庭先のせんぜ畑（屋敷近くにある自家用の野菜畑）に行き、材料を採り込み、急いで手際よくまな板の上で刻んで朝食に間に合わせる。

火を焚きながらの料理なので、昔はナスなどを1センチ角ぐらいに大まかに切ったそうだ。せんぜ畑と台所が繋がる料理の代表といってよい。また、やたらは普段のおかずだが、人寄せの時のごちそうとしても作る。年配のおばあさんから手ほどきを受けた新入りのお嫁さんは、やたらがやたらに細かくなっていく。そうやって、ご近所さんに馴染んでいった。

4. 3 秋の食事

【朝飯】 かて飯（大根葉、サツマイモ、麦を混ぜたもの）昼の分まで炊く。

味噌汁の具はジャガイモ、おろのき菜、麩、ナス。

おかずはジャガイモ、ナスの煮物、カボチャの煮物があった。

【昼飯】 朝の残り物。イナゴの佃煮。

【こびれ】おむすび、トウモロコシ、枝豆、ふ

かしイモ

【晩飯】 御飯のときのおかずはサンマの焼いたもの。

ぶち込み（キノコ、カボチャ、ネギ）
そばがき、そば切り。

おごつつお分にキノコ御飯。

漬物はシロウリの粕漬け、玉菜（キャベツ）や白菜のとき漬け、塩分が30～40%の梅干し、みそ漬けがあった。

10月25日頃には山にキノコを採りに行った。忙しい仕事の合間にも、畑への行き帰りに山際をのぞくと、ジコボ、ムラサキシメジ、ツバタケなどを見つけることができた。ジコボはナスと煮て食べ、シメジはキノコ御飯が一番で、忙しい中で秋の楽しみであった。

また、「うまいもんだよタニシのおつよ」といい、稲刈りの後に田んぼでタニシを採り、煮たり、味噌汁にしたりして食べた。

それと、カレー粉が手に入るようになった。ジャガイモ、ニンジン、ネギの野菜を煮たところへ小麦粉にカレーを少し混ぜたものだったが、とてもハイカラな料理として人気だった。中にチクワが入れば上等だった。サバ缶を入れたら贅沢だといって怒られた人がいた。肉を買いに行ったのは昭和34年か35年頃からで、マトン（羊肉）が最初だった。

秋につくる保存食としては、大根の提灯干し、大根葉や野沢菜を干したもの（干葉）があった。

4. 4 冬の食事

【朝飯】 麦飯、昼の分まで炊く。

味噌汁の具は大根、大根葉、ニンジン、ジャガイモ。

おかずは煮豆、大根煮物、メザシ、自家製の納豆、ネギの油味噌があった。

【昼飯】 朝の残り物。

【こびれ】 餅（きな粉餅、しょうゆの実）、地

豆（生のものをピーナツみそにする）

【晩飯】 朝の残りの味噌汁に加えてだんご汁にする。

ぶち込みうどん、おじや、大根のエゴマ煮があった。

漬物はお葉漬け、たくあん、コショウ漬け、みそ漬け、梅漬け。

小麦をひいて粉にした「粉もん」を主食として、夕飯に食べる習慣は昔から続いているものだ。毎日変わる粉もんの献立が出た。「三度に一度は粉もん」といわれ、家族の好物でもあった。また、冬につくる保存食としては、凍み豆腐、凍み大根、寒ざらし粉、あられがあった。加工品としては、納豆、豆腐、しょうゆの実をつくった。

5. まとめ（考察にかえて）

ここに述べた事柄は昭和18年（1943）～昭和33年（1958）頃の記憶である。戦争に関わることには特異な体験が多かったが、日常の食についていえば、それ以前の営みの継承であったものが多い。そうしてみると、昭和初期の四季の食事はほとんどが自家栽培されたもので賄われ、自給率にすれば9割以上になっていたと思われる。御飯を中心に、みそ汁とおかずが1～2品、そこへ漬物という「一汁二菜」の献立であり、和食の基本とされる形であった。思い起こすと、当時の食事は、身近な自然の恵みの中から、もっとも作りやすく、たくさん入手できるものを使ったもので、ああしてみよう、こうしてみたらと、長年にわたる知恵と工夫を積み重ね、先人が手づくりで育んできたものであった。

また、こうした日常の食があったからこそ、季節の農作業の区切りごとにある「もの日」（祝ひ事や祭りなどが行われる日のこと）のぼた餅や天ぶら、節句魚の鮭や鯖などの行事食の献立が、このうえもなく美味でお御馳走だったのだと思う¹⁾。それらは、「段取り八分、ずく次第^{註1)}」などの言葉とともに、明治生まれの母から娘、そし

て孫へと伝えられてきた。この国でも、ついこの間まで、暮らしの心と技が世代を超えて継承されてきていたのである。

なお、昭和40年代には「タンパク質が足りないよ！」という流行語が現れた。確かに塩分摂取量が多く栄養面でタンパク質や脂肪分が不足し、今から見れば批判をこめてそういわれたのも頷けるような食事内容ではあった。しかし、当時の多くの人の意識ではそれによって何か困ったわけではなく、むしろどこの家でも同じだったので苦にもならなかった。昭和50年代になると食事の栄養面等の課題もかなり改善されていった。やがて多種多様な食品が巷にあふれるようになり、最近では飽食の時代とまでいわれるようになった。そして、食の内容が大きく変化した一方で、成人病の増加や農地の荒廃など、健康面や社会面に様々なひずみが生まれている。

「今、自分は何をどう食べるのか」ということは、実はそれぞれの生き方の選択に通じるころがある。それは、個人の健康のためだけのことではない。もし賢明な選択がなされるならば、やがてはそれが家庭や地域の暮らしを変え、さらには持続的な農業を支えていくことにもつながっていくことと思う。

謝辞

これまで多くの仲間とともに、「だんどうりの会」^{注2)}の活動等を通し、食文化の継承という広範な課題に取り組んできました。その中では、元長野県生活改良普及員の池田玲子氏に数多くの貴重なご助言をいただけてきました。また、いづな歴史ふれあい館の皆様にも大変なご尽力をいただけてきました。それらの方々のお力もあり、博物館での企画展開催²⁾や食に関する冊子の刊行³⁾など、大きな成果に結びついたことも多々ありました。そして、その活動を通して得た学びが、本稿をまとめる動機につながりました。

本稿の執筆にあたっては、あえて一個人の体験に基づき、庶民の私がこの地で実際に体験してき

た記憶をたどりました。断片的な記憶の糸を手繰り寄せていくと、とりとめのない文章の羅列にもなりがちですが、いづな歴史ふれあい館の富樫均館長にご示唆をいただき、なんとかまとめることができました。

思えば私自身、激動の時代の流れに添いつつ、良くも悪くも得難い体験をしてきた世代の一人であったようです。これまでに世話になった全ての方々に、そしてこのような報告の機会をいただきましたことに、心からお礼を申し上げます。

注1) ずく：長野県の方言のひとつで、「気力」や「根性」、「根気」のような意味をもつ

注2) だんどうりの会：飯綱町で活動している食育推進グループの名称⁴⁾

参考文献

- 1) 飯綱町編・池田玲子監修(2016)(資料)「飯綱町の食ごよみ」. 32 p.
- 2) いづな歴史ふれあい館編(2014)(飯綱町食育推進連携事業)いづな歴史ふれあい館特別展パンフレット「食づくりの道具」. 8p.
- 3) だんどうりの会・飯綱町共編(2010)『信州いづな 食の風土記』. 農村漁村文化協会. 190p.
- 4) 宮本久子(2015)「次世代へ文化を引き継ぐ“だんどうり”～行政と住民の連携による食文化継承の取り組みから～」. いづな歴史ふれあい館紀要3, 32-44, いづな歴史ふれあい館.



図2 洗い場の仕事の様子



図3 家での食事の様子



図4 かまどでの煮炊きの様子



図5 すり鉢を使った仕事の様子



図6 水くみと水がめ

