

# 地域に根差す食べごとと文化—私の体験から—

黒柳 博子※

キーワード：食べごとと文化，飯綱町，高松市，郷土食

## 1 はじめに

2023 年の秋，長野県上水内郡飯綱町のいいづな歴史ふれあい館において，特別展「飯綱町と食べごとと文化」が開催された。これは，昭和 30 年代の飯綱町の一般家庭で見られた日常の食と，食に関わる当時の暮らし等について詳しく紹介する展示であった。私が所属する町の食育推進グループ“だんどりの会”では，その展示会の企画段階から歴史ふれあい館の職員と打ち合わせを重ね，当時の献立の再現や食材をまかなう「せんぜ畑」のジオラマ作製等にも協力させていただいた。その活動において，「地域に根差す食文化」につい

て，改めて様々なことが思い起こされた。それには私の個人的な体験が数多く含まれていることから，この機会に記録にとどめておきたいと考えた。

私は昭和 24 年（1949）に，四国の香川県高松市北西部の下笠居というところに生まれた。高校卒業までそこで育ち，18 歳～20 歳にかけては京都の大学で栄養学を学び，栄養士となった。その後，たまたま北海道への旅の中で，飯綱町出身の男性と出会った。そうして縁あって昭和 47 年（1972）に結婚し，昭和 51 年（1976）には飯綱町（当時牟礼村）小玉の農家に嫁いできた。図 2 に示すように，高松市と飯綱町では，直線距離で約 470

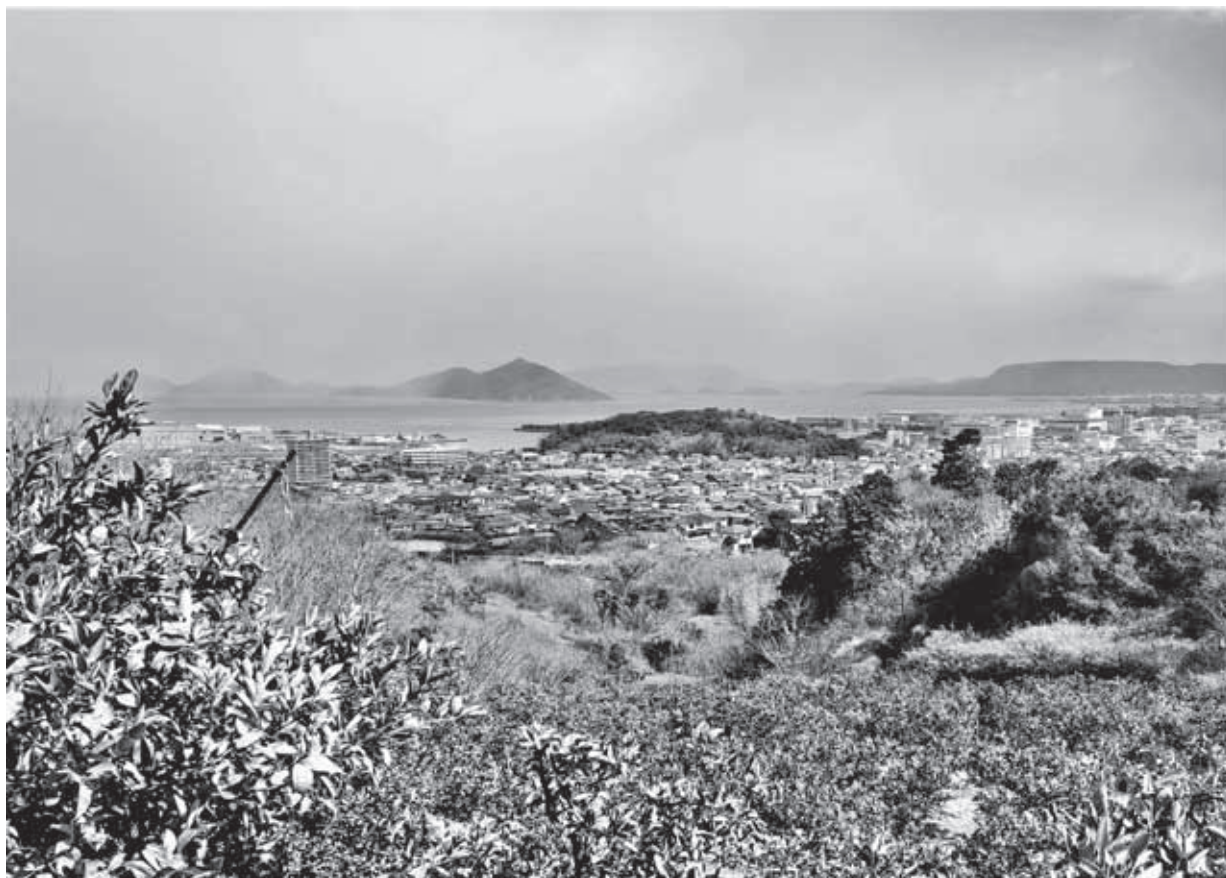


図 1 生まれ育った高松市西部と瀬戸内海の現在の風景（かつての面影はほとんどない）

※ だんどりの会 〒389-1215 長野県上水内郡飯綱町小玉 698-1

k mも離れており、それぞれの気候や風土には大きな違いがある。ここでは私自身の半生を振り返りつつ、地域と食べごとと文化との結びつきと、その違いなどについて、これまでに感じてきたことを中心に述べる。

## 2 私のふるさと香川県高松市下笠居

今でも鮮明に記憶に残るのは、私が小学生であった昭和30年頃の暮らしである。当時のふるさとの風景は、今では一変してしまった(図1)。昭和63年(1988)には本州と四国を結ぶ瀬戸大橋が開通し、多くの田畑がなくなって広い道路が建設された。また海岸付近は埋め立てられて、大きな工場やマンションが建ったところもあった。先日久しぶりに帰省したが、かつて普通に見られたみかん畑が、ずいぶん荒廃している様子が目についた。寂しいことではあるが、以下に述べるような昭和30年代の暮らしと風景は、今ではもう見る事ができない。

### <気候や風土>

高松市は北緯34度19分、東経134度7分にあり、飯綱町の北緯36度44分に比較して緯度にして2度以上もの差がある南の地である。瀬戸内海に面し年間を通して穏やかな気候に恵まれている。気温の寒暖差が小さく、全国的に見ても晴天率が高いことが特徴である。1日のうちにも朝なぎと夕なぎがあった。なぎの時間帯には風が無くなり、夏はとくに蒸し暑く感じた。台風のときなどには大雨が降ることもあるが、年間降水量は1,150 mm程度で全国的に見てやや少ない<sup>1)</sup>。飯綱町の年降

水量は約1,100 mmと推定されていることから<sup>2)</sup>、どちらも降水量に大きな差はない。飯綱町には町の中央に一級河川の鳥居川が流れているが、実家の近くの河川は流路が短く、普段の水量もごく少ないため、稲作に使う農業用水の多くはため池に頼っていた。海岸線にまでせまる段々畑があって、そこには柑橘類(みかん・八朔・ダイダイ)やびわなどが植えられていた。海岸近くには、流下式の塩田が沢山あった。これは、よしずを使って海水を少しずつ流し、天日と風で塩分を濃縮させて製塩するもので、かつては身近なものであった。しかし、今ではもう見る事ができない。年に一度か二度くらいは雪が降ることがあったが、雪が5cmも積もると学校は休みになり、交通がまひしていた。家からは海が見え、子どもの頃は毎日のように自転車で浜に通ったことが思い出される。

### <季節と食材・屋敷まわりの様子>

父は会社勤めをしていたが、実家には田畑があり、自家用の米や野菜は作っていた。農業は稲作中心で、裏作に小麦が作られていた。秋祭りのときなどには、水口(水源)に花をさし、潤沢な水と豊作を祈る行事が行われていた。田畑には、一年中作付けをする事ができ、空豆やじゃがいも(二度芋)、小麦などは冬に作られていた。

屋敷まわりには、イチジク・ヤマモモ・柿・夏みかん・さとうきびなどが植えられていて、それらは子どもの頃の思い出のおやつである。海が近いので、干潮の時には皆でアサリなどの貝を浜に掘りにいった。台風などで海が荒れた次の日は、浜辺に寄せられてきたワカメやイギスなどの海藻を拾いに行き、それらを天日干しにして保存した。毎日港で仕入れた魚をリヤカーで売りに来るおばさんがいて、家の前で魚を捌いてくれた。それらは焼いたり、煮付けたり、あるいは刺身や天ぷらなどにして食べた。酢じめはよくしていたが、魚を塩漬けにして保存するというようなことは無かったと思う。父は勤めを終えてから夜釣りに行くことがあり、その翌朝のおかずには煮魚が出た。それは小魚や黒鯛(チヌ)、ベラが多かった。「前



図2 飯綱町と高松市との位置関係  
(背景は地理院地図 Vector を使用)

日に食べた魚の残りを餌にすれば、目の前の海でその日に食べる魚が釣れた」というような話をすると、飯綱町の人には羨ましがられる。

讃岐と言えど“うどん”が有名だが、祖母や母がうどんを手作りしていたような記憶はない。家の近くに製麺所があって茹でたものが売られていて、「ハレ」の日には「ご馳走とうどん」が出るというように、日常的によく食べられていた。煮干しのだしによる「かけうどん」や、野菜が沢山入った「しっぽくうどん」がご飯といっしょに出された。

そら豆の思い出もある。未熟のものは茹で豆や寿司の具などにした。豆になったものを炒って袋に入れて海に持って行き、泳いでいる間にほどよく柔らかくなり塩味の付いたものをその場でおやつとして食べたことを思い出す。ちなみに私は泳ぎが得意なほうだが、これまでプールで泳いだということがない。学校の授業で泳ぐのも海であり、それだけ海が身近な存在だった。そら豆といえば、郷土料理に「醤油豆」がある。これは、炒った豆を熱いうちに醤油と砂糖の甘じょっぱいたれに浸しておいたものである。以前、信州の人に紹介してみたが不人気であった。姿かたちからは南信州の「おたふくまめ」が連想されるものだが、予想に反して甘くないので、口に合わなかったのかもしれない。

みかんは十二月に収穫し、納屋で追熟保管をしてから出荷していた。野菜等を越冬保存しておいたという記憶はない。

### 3 飯綱町の食文化との出会い

“ピーマンの葉っぱも食べるんだ！”というのが私にとっては新鮮な驚きだった。こしょうの実はもちろん、季節の最後の小さい実や葉っぱをアク抜きして、甘辛く煮付け佃煮を作り、酒のつまみ、お茶うけにする。そんな風に、自分で作ったものは全て食べ尽くすための技と知恵があることに感心させられた。そんな私と飯綱町との出会いが出来てから、もう四十年あまりが経過し、今で

はすっかりこの町の人である。ここでは、自身の体験に“だんどりの会”とともに活動している宮本さんなどから教えていただいた事例を重ねあわせ、この町の食文化の特徴について述べる。

#### <飯綱町の風土と食文化>

前述のように、飯綱町の降水量は全国的にみればやや少なめで郷里の高松市とあまり変わらない。しかし、飯綱町は海拔 400 ～ 500 m 以上にあるので、海辺に近い郷里とはずいぶん気候に違いがある。飯綱町の気温は季節変化が大きい、一年を通して冷涼で爽やかな土地柄である。飯綱山には冬に多くの積雪があり、山が「大きな水瓶」となっている。山を水源とした川が一年中流れ、川から用水が引かれ、古くから田んぼが開かれてきた。田畑では、土地の生産性を上げるために、かつては刈敷や落ち葉や稲わら・家畜の糞などがこやしとして入れられた。こうした先人達の営みの中で、長い年月をかけて地力が育てられ守られてきた。その遺産の上に、私たちの今の暮らしが営まれている。この地域では、かつては小麦と大豆の輪作で二年三毛作がなされていたとのことだが、畑の多くは現在りんご畑となっている。現在の町の農業の中心は、果樹生産と稲作である。そして内陸性気候に特有の、季節による気温の大きな変化や日変化（日較差）がりんご等の農産物の美味しさにつながっているとされる<sup>2)</sup>。

#### <季節と食材、屋敷まわりの様子>

自給自足を基本とした昔の農家では、屋敷まわりに実のなる木や食べられる植物がよく植えられていた。その習慣は今もけっこう残っている。また、冬の期間を除くと、「家の周りをひとめぐりすれば、何かしらの食べ物があり食事の準備に事欠かない」と言われるほどに食材は豊かであったという<sup>3)</sup>。

春から夏には、梅・スモモ・ぐみなどが実り、秋には梨・柿・りんごなどが実る。また木の陰や土手などには、ふき・のびる・うど・よもぎなど、山菜として食べられる野草がたくさんあり、夏から秋にかけては、みょうが・ニラ・しそなどが食





図3 飯綱町で今も普通にみられる大事なせんぜ畑  
(倉井地区のSさん宅の例、写真：いいづな歴史ふれあい館提供)



図4 大根倉  
(ジオラマの写真：いいづな歴史ふれあい館提供)

卓に彩りを添える。そして、屋敷の庭つづきには、日常使う自家用野菜を育てる“せんぜ畑（屋敷畑）”がある。そこでは作期を少しずつずらしながら、春から秋までを通して野菜が途切れないように管理されている。そういう畑の管理は、嫁や年寄りの経験や腕の見せどころである。自家用野菜の畑といっても、隣近所にお裾分けをするほどたくさん作り、野菜のやり取りをお互いに楽しみ、それが村人同士の絆にもなったようだ。今はスーパーに行けば季節を問わずに様々な食材を手軽に買うことができる時代である。飯綱町では今も“せんぜ畑”が普通に見られるが、日々の食材の調達先としての“せんぜ畑”への依存度は、昔よりもだいぶ減少している。

#### <年間を通して食べつなぐための食の段取り>

飯綱町で暮らす中で、食材の多彩さとともに私が感銘を受けたのは、年間を通して緻密に計算された「食の段取り」であった。とくに雪に閉ざされる冬の期間に食べる根菜類は大事なものである。冬支度の中では、大根・人参・ごぼう・芋な

どをまとめて、土の中に半ば埋めてその周囲を藁で囲った「大根倉」をつくり、それらを越冬させる。

これは日々の調理に使うために、雪に覆われた畑から少しずつ新鮮な野菜をとってくるときに重宝する保存法である。ただし、根雪の厚さが1 m以上にもなるような豪雪の地では大根倉は見かけない。大根倉は、飯綱町ならではの適度に雪に覆われる気候に適した野菜の保存方法なのだろうと思う。また、キャベツ・白菜・ネギなどは、畑へ溝を掘り、藁で覆って貯蔵する。春に沢山採れるワラビやふきの花茎（ふきのとうの成長したもので、ふきの棒ともいう）などは塩漬けにしたり、天日干しにしたりして保存する。秋のキノコも、茹でてから塩漬けし、冬の食卓に彩りを添える。

漬物は、食事のときだけではなく、信州人の大好きなお茶うけにも欠かせないものである。野沢菜（おはづけ）・たくあん（おこうこ）・白菜・こしょう漬け・白瓜の粕漬けなど種類も多彩で、我が家の味に気配りをしながらの仕込みは、気遣いを要する仕事である。「寒さ」を利用した冬の保存食としては、凍み大根・凍み豆腐・寒ざらし粉（米の粉にする）などがある。それらは6月頃までに食べ尽くすようにしている。

#### ＜飯綱町の郷土食＞

おばあさんたちによって守り伝えられてきた在所の献立が、郷土食である。それは昔からこの地域に生きてきた祖先たちの営みとともにあった。郷土食は日々の暮らしや労働、そしてこの町の自然・風土・文化（行事や祭事）と密接なつながりを持っている。

郷土食の基本は、それぞれの家庭料理にある。それは家族の健康を保ち、心を養い、人格形成にも重要な働きをしてきたと思われる。家庭という枠を越えて、地域のアイデンティティを形づくるうえでも、重要な要素になってきたと思う。飯綱町の郷土食として、私がとくに印象深く感じたのは、「やたら、おやき、ぶちこみうどん、凍み大根の煮物、塩丸イカの和え物」であった。以下に簡単に説明する。

(1) やたら：屋敷周りの新鮮な夏野菜と味噌漬けとを細かく刻んで一緒にしたので、ご飯などとともにいただく季節の料理である。暑さの中でも手軽に用意ができて、食べやすい。私は飯綱町に来るまで夏野菜のなすを生で食べたことがなかった。味噌漬けで味つけをした即席のふりかけのような「やたら」は、とても新鮮なものだった。

(2) おやき：見た目はまんじゅうなのに、皮の中に調理したおかずが具（あん）になっているのが印象深かった。おやきはそれだけで食事になるし、また、お茶うけにもなるということも面白く感じた。

(3) ぶち込みうどん：粉ものの料理のひとつとして、節米のためにもよく食べられてきたようだ。製麺機でめんにする場合もあるが、かつては朝のうちに小麦粉を練って用意しておき、夕方に手で簡単にちぎってのばしたものをそのまま野菜とともに煮て食べることもあった。それは子どもでも調理ができる食べ方として、興味深く感じた。

(4) 凍み大根の煮物：保存食として冬に凍み大根をつくり、春になって田植えの煮物にして食べた。冬越しさせたたくさんの大根を、無駄なく使いきる知恵が生きていると感じた。

(5) 塩丸イカの和え物：北陸地方で塩漬けにされたイカは、山国信州に向けてたくさん運ばれてきた。塩づけの塩分をそのまま利用することも特徴である。微妙な加減で塩抜きしたイカを、きゅうり等と和える。私にとっては、塩づけのイカは見るのも初めてだった。北信濃の飯綱



(1) やたら



(2) おやき



(3) ぶちこみうどん



(4) 凍み大根の煮物



(5) 塩丸イカの和え物

図5 私がとくに印象深く感じた飯綱町の郷土食（写真：いいづな歴史ふれあい館提供）

町で夏によく食べられてきた独特な料理だと思う。

食には、家庭で食卓を囲むものがあるし、地域の催事や年中行事にあわせたものもある。とくに家庭や地域内の絆を強めるような催しの席には、その時季に合せた「郷土食（料理）」が欠かせないものだった。必ずしも豪華とか珍しいとか言うものではなく、季節の旬を生かし、食を囲む人々

にとって共通の意味を感じさせるような料理であった。しかし最近では、都市化やあるいは過疎化、核家族化や食の多様化などの理由から、家庭でも地域でも、郷土食（料理）をともに味わう機会がなくなりつつある。調理の技術とともに、食に関わる工夫や価値観の継承において、世代間で断絶がうまれつつあることを実感する。これまで地域で食育推進活動を行ってきた一人として、急



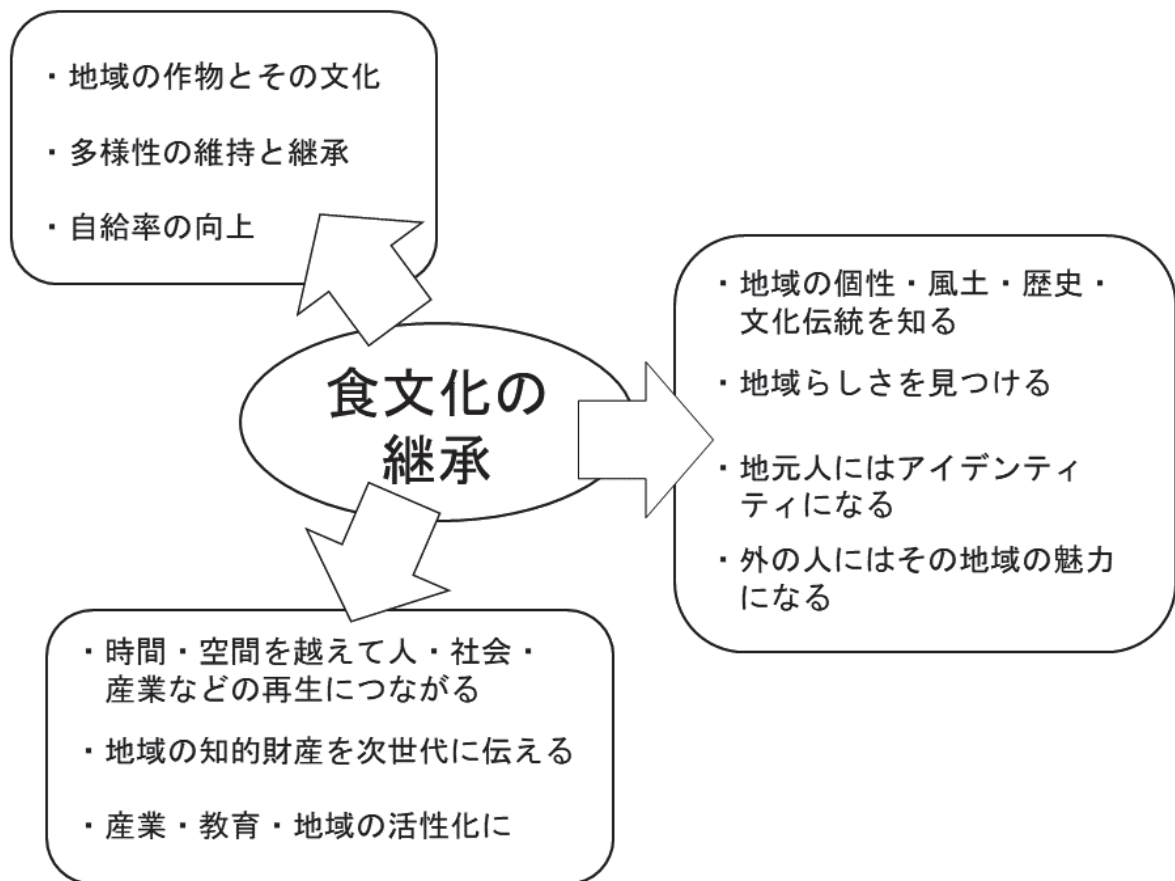


図6 食文化の継承がもたらすもの

激に進むこの断絶に大きな危機感を覚えているところである。

#### 4 おわりに

飯綱町がある北信濃は、私の郷里高松とは違い海から遠く、冷涼で、一年の中で長い期間雪に覆われる。そのような土地に縁あって嫁にできたことで、風土の違いが食べごとや文化の違いに結びついていることを、より強く感じさせられたように思う。とくに農作物が収穫できないような冬の季節をどうやって過ごすか、そこに日頃の知恵と技を駆使した「段取り」が活きてくる。「飯綱町の食べごと」は、そのことを私に気づかせてくれた。私は、北信濃の人たちには、食材を大切に使い、無駄なく使い切るためのすばらしい工夫と執念があると感じている。それは、郷里の高松にいては思い至らないことであったかもしれない。

おそらく飯綱町でも、遠く離れた四国の高松においても、昔の「食事作り」は今日のものとはか

なり意味が違っていたと思われる。かつてその行為の大部分を担っていたのが主婦であり、よく「切り盛りする」というふうに表示された仕事だった。そのような食の味は土地の味であり、祖母や母のぬくもりの味といえるものだった。さらにいえば、昔の「食事作り」は、単に料理をつくる行為に収まらなかったと思う。たとえば、田畑に植え付けられた様々な農作物や、山や川、沼や海がもたらしてくれる山菜やきのこ、魚や貝や海藻などの恵みの数々があり、それらのありようを季節とともに頭に入れておくことがまず必要であった。そして、一年中不足することなく、家族全員が楽しみながらそれらを食べられるように心を配る、そのための「段取り」を備えた切れ目のない営みであった。今日まで伝えられてきた郷土食の多くは、食事づくりに携わる祖母から嫁へ、あるいは母から子（娘）や孫へと手ほどきや口伝を通して伝えられてきた地域の味の体系である。そこには、作り手のもつ調理の技術とともに、様々な食材をもた

らす「地域の風土」や「生業」、さらに祖母や母から受け継がれてきた「女性の生き方」までもが背景にあったということを理解しておきたい。食べごとと文化の継承は、地域の様々な分野と深いつながりをもっている（図6）。

いわゆる和食といわれるようなこの国の食の背景には、地域の四季がある。また、それぞれの季節には日々の朝・昼・晩がある。そのくり返される「ケ」の営みの間に、時折「ハレ」の日があって、それは「もの日」とも呼ばれて大事にされた。毎年やってくる行事の日には、特別なごちそうがあった。そして「手前味噌」や「漬物」のように、家ごとに個性的な貯蔵・加工・調理の技が存在した。その総体こそが「食べごと」であり、文化であったと思う。しかし、この国にあたりまえに存在した「地域に根差した食べごとと文化」が、今急速に失われつつある。その継承のために、私はこれからも活動を続けていきたいと思う。願わくは、この活動が、地域の個性と文化の多様性を守り、持続可能な活力ある町づくりの実現に結びついていきますように。

## 謝辞

飯綱町で食育推進活動を行っている“だんどりの会”の仲間の皆様には、さまざまな取り組みを通して、食べごとについて楽しく学ばせていただいている。とくに同会の顧問の宮本久子さんには、町の郷土食や行事のことなどを具体的に詳しく教えていただくことが多かった。また、この“だんどりの会”の活動がはじまった原点には、農村文化協会理事の池田玲子氏にご指導をいただきお世話になってきた。町の博物館のいづな歴史ふれあい館の職員の方々には、特別展「飯綱町と食べごとと文化」の企画・開催をはじめ、食や農に関わる私たちの活動への協力や、食に関連する様々な情報提供をいただいた。そして、本稿をまとめるにあたっても、貴重なアドバイスと写真の提供をいただいた。以上の方々に深く感謝を申し上げます。

## 文献

- 1) 気象庁 web ページ「過去の気象データ」(2024年2月確認)
- 2) いづな歴史ふれあい館 (2023) 令和5年度特別展図録「飯綱町と食べごとと文化」。いづな歴史ふれあい館。49 p.
- 3) だんどりの会・飯綱町編著 (2010) 信州いづな食の風土記。農文協。190 p.