

信州地方の食文化

御幣餅(五平餅)



旧暦の10月7日と2月の7日の2回、山の神を祭る山の講があり、その前夜の宵山には、どの家でも御幣餅を焼いたといわれる。

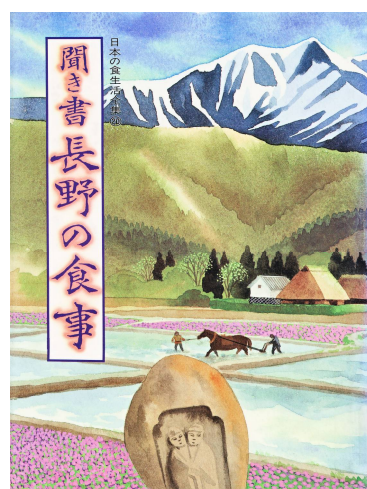
この時代、米がとれない山間部では米が貴重であった。日常食（ケの食）として雑穀やイモ類などを食べていたが、その分祭りや祝いの中では行事食（ハレ食）でたくさんのごちそうを神に捧げ、自分たちも食べた。現在では、観光客用の郷土料理として、道の駅やいろいろな店で販売されているが、一般家庭でも、来客をもてなしたりするときにはつくられるようである。

石川尚子氏は、『日本の食文化 その伝承と食の教育』の中で、食文化が、東西で分かれていることの特徴のひとつに御幣餅をあげている。米粒が残る程度に飯をすり鉢でつく「御幣餅、きりたんぼ、ぼたもち」など東の文化圏を「ハンゴロシ文化」臼などで完全について米粒を残さない餅文化を西の「モチ文化」とよんで境界線としている。また、その境界線がフォッサマグナと一致すると述べているところが興味深い。

作り方

- ① うるち米を固めに炊き、すりこぎでよくつぶす。
- ② これを握りこぶし大のだんごにして、杉の木を割ってつくった串に薄く楕円形にはりつける。
- ③ 炭火（昔はいろり）で両面を表面に照りがでるようになるまでこんがりと焼く。
- ④ みそだれ、またはしょうゆだれをつけて、今度は焦げないように遠火で焼く。

※たれには、えごま、くるみ、ごま、さんしょう、にんにくなど各家庭で入れるものが異なる。焼きたてはとてもおいしくてごちそうである。



聞き書 長野の食事
向山 雅重 他 編集
農山漁村文化協会 発行

信州そば

信州の山間部では、焼畑農業が主であったため、そこで栽培される作物は、雑穀が多かった。雑穀とは、そば、麦、粟、黍、稗などで、米の変わりに主食となっていた時代もある。



信州 蕎麦学のすすめ

市川健夫 著 オフィス・エム 発行



現在、一般に「日本そば」とよばれているものは、「そば切り」といわれるもので、これは大変なごちそうであった。昔は「そば切り」ができないと、一人前とみなされなかったため、若い娘は早くから「そば切り」の練習をしたという。祝言のごちそうの最後に「そば切り」が出され、「そば切り」が出るとそろそろ終わりであることの合図にもなっていた。嫁は、その味で評価されたという。

しかし、手間がかけられないため、日常では「そばがき」にしたり、里芋と混ぜて「けいもち」にしたりした。また「やきもち」に混ぜて食べたり、味噌汁の中にそば粉を入れて混ぜたりもしたようである。とにかく、米の代わりに少しでもおいしく手軽に食べられるように工夫して食べ、お腹をふくらませていた。

そばの歴史は古く、全国各地で生産されている。東北地方は生産量も多く質もよいが、信州産には及ばないとされている。そばは、信州のように高冷地の畑作に適した穀物であり、昔から味のよい良質なものがとれることで知られていた。江戸時代から信州そばの名声は高く、「そば七十五日」といわれるように、そばは穀物の中では最も短期間に成育し、収穫することができる。そのため、非常の場合（干ばつや冷害など）の救荒作物としても栽培され、多くの人命を救ってきたという歴史もある。

そばには、高血圧によいとされるルチンが大量に含まれているため、健康食としても需要は増加している。今では国内産が不足し、外国産が多い。信州を訪れる観光客の多くが、昼食にはそばを食べたいと考えているそうだ。

ハレ食としての「そば切り」

12月31日（大晦日）に食べる「そば切り」を、年越しそばとか晦日そばといっている。江戸で年越しそばを食べるようになったのは、元禄頃からという。月末、そばを食べると、1ヵ月間の毒物を体外に排泄できるといわれ、特に6月と12月の晦日に大祓といって、半年間にたまった罪と汚れを祓い清める神事が行われてきた。信州で普及したのは、戦後になってからである。

おやき

昭和58年、長野県教育委員会は伝統的な食文化の代表的事例として、手打ちそば、やきもち、御幣餅、スンキ漬け、野沢菜漬け」を県の選択無形民俗文化財に選択した。やきもちとは、おやきと同じものをさすようである。昭和30年代以後、日本各地でみられたおやきが姿を消していくなか、信州では郷土食として人気を高めている。



茄子入りのおやき

もともとは、米の代わりに主食として雑穀の粉を材料としたおやきを食べていた。農家では、小麦やそば、稗、黍などの粉を練り、中の「あん」として、菜、漬物、カブ、茄子、南瓜など、あり合わせのものを味噌で揉んだ。小豆のあんで作ったものは上等で、まれにしかつくられなかった。

現在では、日常食としてはほとんど食べられていない。しかし、祭りや盆、来客のときなどの行事食としては、まだつくられている。また、町村によって



全集
芳賀 登・石川寛子 監修
雄山閣 発行
日本の食文化 第十二巻

小川村の例（南信州ではないが、こうした事例も）

昭和30年代の初めに、子どもの数が減っていることから、村の行く末を危惧した青年たちが、村のありかたを真剣に検討した。そして、村の発展のために「外へ出て見聞を拓げ技術をつけて10年後に戻って力を合わせよう」という約束をした。

それから16年後、7人の仲間たちが、地元住民が共同出資する形の新事業「小川の庄」を

設立した。その理念は、『の村に住む人が、生涯現役で生きがいを持って働くこと』である。「小川の庄」の宝物はおばあちゃんであり、60歳から入社し、定年はなし。休みはいつとってもよい。その商品は、おばあちゃんの家のお鍋や釜の中から生み出されたものばかりである。平成元年、アメリカで開催されたジャパンエキスポに、おやきを出展し大好評を博したといわれている。このことは、新聞やラジオでも取り上げられ、日本でもますますおやきの人気が高まった。

おやきが、現在も伝承されているのには、いくつかの理由があると思われる。信州という地域が、昔からの食文化を大切にする土地柄であり、人々が伝統的な食生活に自信を持っているからであろう。いま、それぞれの町村で、地元でとれる食材を大切に生かそうとする気運が高まっている。