

信州の食文化 (II)

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 ices surge toward the coast from the Sea of Ohotsk, 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.

This year as of last. "The Food Culture of Shinshu II" will be offered in this course we will study the local foods and the specialties of Shinshu.

Keywords: Shinshu food, Shinshu specialties, Traditional food of Shinshu

I. はじめに

信州は面積の 82% が山地で、210 万県民が生活する低地・丘陵地・台地は 18% にすぎず、標高は 400m 以上の高冷地である。この厳しい地理的条件や気象条件を当たり前利用しながら、全国でも有数の農産物生産量を誇り、地域独特の食文化を形成してきている。

また信州は全国一の長寿県でもあるが、これは古くからの食習慣に起因するところが大いと考えられている。

筆者は担当するゼミナールである「信州の食文化」を通して、その由来や歴史、栄養価、調理法や保存法などを調べてみることにした。

2009 年度は「信州の食文化 II」として 17 品目の特産品、郷土食を紹介する。

II. 信州の特産品

1. 五郎兵衛米

五郎兵衛米は佐久市浅科地区で栽培されているコシヒカリである。炊きあげ時の美しい艶と粘り気が特徴で、白米特有のほくほく感と甘みが魅力だ。

この食感は「新潟魚沼産コシヒカリ」をも凌ぐともいわれ、主に料亭などに出荷される。

この旨さの要因は佐久平の気候と自然条件にあり、標高約 700m 以上の台地で、一日の気温差が大きく、日照量が多いことである。また土地は保水力のある強い重粘土質であるために、肥料の流出が少なく土壌が肥沃であ

る。その上に蓼科山から湧き出る水が豊富である。

五郎兵衛米はタンパク値 4.8%、アミロース（でんぷん）値 18.7%で、このアミロース値が高いと高級米と判定される。

佐久市浅科地区が開墾されたのは江戸時代初期にさかのぼる⁽¹⁾。群馬県南牧村の武家に生まれた市川五郎兵衛真親は、主家である武田家の滅亡を機に、伝来の領地であった佐久浅科の地に移住し、水源のない不毛の草原に用水路を開き水田開拓を行った⁽¹⁾。

市川五郎兵衛が水源探しを始めて 3 年目に見つけた水源地は蓼科山 (2530m) の湧き水であった。高低差 1000m、全長 20km の用水路は 5 年の歳月と全私財を投じて完成したのである。後に市川五郎兵衛真親の功績を称えて「五郎兵衛用水」と呼ばれるようになった。

この「五郎兵衛米」のブランドが一気に高まったのは浅科地区の稲作農家が 2003 年の生産調整政策（減反政策）から離脱を表明してからである。

その後は農協等の指導を受けながら「農民が自ら行動する」という観点に立って、ブランド米を武器に個人販路と卸業者を通じて販路を開拓している。

2. 下栗いも

飯田市上村下栗は急勾配の段々畑と、眼前に広がる南アルプスの景観から「日本のチロル」と呼ばれる。下栗いもは、この標高 1000m の地と 15 ~ 35 度の急傾斜地

を利用して栽培されている。

ジャガイモはアンデス山脈が原産で、大航海時代に、スペイン人がインカ帝国の遠征時に、母国に持ち帰ったことが世界的食物となった始まりである。

日本には安土桃山時代にオランダ人によって伝えられ、明治時代には欧米で品種改良された「男爵」が、大正時代にはイギリスから「メイクイン」が輸入され、その後も新品種として「キタアカリ」「インカのめざめ」「パーバンク」などが開発されている。その後、殆どの地方が新品種の栽培に変更して行ったが、遠山郷下栗の里では従来の品種を現在も栽培し続けている。

「下栗いも」には、肌が白と赤の二系統がある。白イモの特徴は粉質が良く、蒸かすとホクホクしていて甘味があり味も大変よい。赤イモは締まっていて煮崩れがないので「田楽」にピッタリであり、また貯蔵性にも優れている。この赤イモは「下栗いも田楽」として⁽²⁾ 県選択無形民俗文化財に指定されており、また信州の伝統野菜として、くだりさわ、清内路黄いも、平谷いも、紫いも、と共に選定されている⁽²⁾。

3. 信州りんご

明治7年、政府の⁽³⁾ 勸業寮試作場（現：新宿御苑）ではアメリカから導入したりんごの苗木を育成し全国に配布した。長野県においては明治12年勸業場を県庁隣に作成し、試作を開始したことが先駆となっていった⁽³⁾。りんご栽培に適した条件は降雨量が少なく日照時間が長いことであり、昼と夜の寒暖の差が大きいほど味も色づきも良い。この気象条件と自然条件は「信州りんご」誕生の絶対条件でもある。

りんご栽培が本格化したのは、明治時代後期からで、産業の主力だった繭の価格が低迷を続け、更に大正末期から昭和初期の大恐慌で、養蚕業者は果実栽培に転換していった。

戦後は急速な経済成長で国民の所得も増え、果実消費も拡大したが、昭和40年頃を境に減少に転じてしまった。原因は供給過剰と、甘くて美味しく、小売価格も安い輸入果実の増加であった。当時の品種は「国光」「紅玉」であり、硬くて、酸味が強く、輸入果実には太刀打ちできなくなった⁽⁴⁾。全国のりんご生産高の1位の青森県の農林水産省東北試験場では「甘くて美味しく、日持ちの良い新品種」の開発に乗り出し「デリシャス」と「国光」を交配した、晩生種の「ふじ」を開発した⁽⁴⁾。

現在は無袋栽培の方法で「サンふじ」や早生種と晩生種の間種である「シナノスイート」「シナノゴールド」

「秋映」「つがる」などの新品種も拡大している。

2006年の信州リンゴの生産量は182,600トンで青森県に次いで全国2位で、その主力品種は55%が「ふじ」30%が「つがる」で占めている。

リンゴは、ビタミンC、ミネラル、カリウムなどの成分が脂肪の蓄積を抑制し、また植物繊維も多く胃腸の消化を助けている。このような効能から「りんごは医者要らず」といわれる最も身近な健康食品である。

4. 栽培キノコ

県内における栽培きのこの生産量は年間約128,000トンで長期に渡り全国1位を保っている。エノキダケの全国シェアは56%、ブナシメジ同48%、ナメコ22%など全国トップである。エリンギは同3位ではあるが近年生産量が急増している品種である⁽⁵⁾。

きのこ栽培は大正末期頃、高校教員だった長谷川五作氏がエノキダケを人口栽培し、長野市松代町一帯に普及させたことが始まりとされる⁽⁵⁾。

戦後は県も普及に乗り出し、中野・飯山を中心に出稼ぎの多かった冬期の収入源として定着させた。

平成の昨今、ガン抑制効果や健康食品ブームを追い風に、エノキダケ・ヒラタケ・ナメコ・クリタケ・マイタケ・エリンギ・椎茸・ブナシメジ・マッシュルーム・ヤナギマツタケなどが通年商品で、しかも価格の変動も少なく、消費者のニーズに対応できるまでになってきた。一方で新品の種開発やコストの削減で競争が激化し、単価の下落などから生産現場や栽培方法が大きく様変わりしている現実がある。

また、高齢者の余暇利用を兼ねて「きのこ栽培」がブームを呼び、庭・里山を利用した長木・短木栽培が盛んに行われるようになってきている。

5. ユメセイキ

信州といえば「そば」を連想することが多いが、うどんやおやきに代表されるように、信州には古くから小麦粉を使った伝統的な粉物文化がある。

全国県庁所在地の一世帯あたりの小麦粉年間購入量は長野市6,400g、大分市4,400g、奈良市3,700gであり、「讃岐うどん」で有名な高松市でも3,250gで長野市は群を抜いている⁽⁶⁾。

信州は中山間地が多く水田規模が小さい故に昔から米が足りない分を二毛作で小麦を栽培し、庶民の食生活を守ってきた。

小麦粉を練って平たく伸ばし、焼き餅やうすやきにし

たり、団子状に丸め野菜汁に入れた「すいとん」は、手軽なおやつでもあり主食にもなった。

うどんは大町・北安曇地方では「おごんごうどん」更埴地方では「おしほりうどん」小諸・御代田地方では「おにかけうどん」佐久・野辺山地方では「ほうとう」などの郷土料理にもなっている。

このように、小麦粉は信州人にとって重要な主食でもあるのだが、1950 年を境に作付け面積は激減していった。その原因は高収入が得られる野菜・果樹への転換や安価な外国産小麦の大量輸入の影響であった。

小麦粉の栄養成分はデンプン 70%、タンパク質 12%、脂肪 2%、これらは活動エネルギーの主成分である。また製粉の際に除去されてしまう胚は、芽先とよばれビタミン A1、ビタミン E を多く含んでおり、自然栄養食品として活用される。小麦粉はアミロースとアミロペクチンの 2 種類のデンプンが主要成分であり、アミロースが多くなると固くてパサパサになり、アミロペクチンが多くなるとモチモチ感や弾力性が強くなる。

2001 年須坂農事試験場はアミロペクチンの多い信州産小麦「ユメセイキ」の開発に成功し、善光寺平南部地域を中心に栽培の普及に努めた。その後 2002 年には長野市・千曲市・JA グリーン長野は、ユメセイキ産地化推進会議を発足させ、ユメセイキ 100%「信州うどん」の特産化を目指している⁽⁶⁾。

6. 薬用人参

東信地方はかつて全国シェア 7 割を誇った薬用人参の産地である。全国の生産地は福島県会津地方、鳥根県松江市大根島などである。

薬用人参は中国東北部から朝鮮半島だけに自生するウコギ科の多年草で、日本には聖武天皇時代（奈良時代）に渤海国使が進上品としたことに始まったとされる。

日本での栽培は江戸時代中期に徳川吉宗の政策により、栃木県日光市での試植が最初である。

薬用人参の栽培は自然条件と気象条件が合致することが極めて重要になってくる⁽⁷⁾。

土づくりは「種油の搾りかす、カヤ、藁などの有機質のみの肥料である」ことなどの理由から、栽培の技術交換や研究会が近隣の生産者同士になったことから産地が固定化されていったとされる。

栽培は種蒔きから収穫迄 5～6 年の長丁場の上に、2 年の秋には全て植え直す重労働がある。この中で「漢方人参」としての価値は 1～2 割だけである。

また、一度使用した土地での栽培は根腐りを起こす病

原菌が発生するので、栽培畑地を移動しなくてはならず、農家にとっては大きな悩みでもある。このように土地の再生が難しいこともあって、今後 10 年もすれば栽培地が無くなる可能性もある。

しかし栽培関係者の思惑と裏腹に、近年の健康志向の中で薬用効果が注目されているが、生産者の高齢化と後継者の育成が困難で、加えて重労働と薄利の構造改善が今後の課題となっている。

7. 胡桃

信州のクルミ生産高は全国の約 6 割を占め、中でも東御市は 13t（2006 年）と市町村別でも全国 1 位である。しかしピークだった 1977 年の 338t と比べると 26 分の 1 に激減している。激減した原因は安価な中国・米国産の輸入や、栽培樹が高木のため台風被害や害虫対策が困難であることなどが上げられる。

クルミの原産地はヨーロッパ南西部からアジア西部とされ、多くは北半球温帯地帯に広く分布している。代表的な品種としては、オニグルミ・ペルシャグルミ・テウチグルミ・シナノグルミなどがあり、日本に自生している大半はオニグルミであり、縄文時代から食用として利用されている。

オニグルミは収穫後、麻袋に詰めて土中に埋め、外皮の腐りを除去し長期間天日干しをする。

これに対し外来種であるヒメグルミ・カシグルミ・雑種のシナノグルミは日数が経つと外皮が割れ、核が自然と落下するので、拾い集めて約 2 週間ほど乾燥させれば食用となる。

健康食としてクルミを専門に研究している⁽⁸⁾「食品産業技術総合研究所長」田中敬一氏によると、 α -リノール酸、リノール酸などの必須脂肪酸が多く含まれカリウム・ビタミン類・食物繊維も多い⁽⁸⁾。

食生活の中で適度に摂取すると生活習慣病に効果的であり、古代から飢餓や滋養強壮薬、養補給剤にも用いられている。またクルミは多くの食材と合いうま味やくくを出す調味料的要素も多い。

8. 川中島白桃

⁽⁵⁾1960 年長野市で桃樹園を営む池田正元氏は他品種より大玉の桃に気づき、その中でも特に優良な桃木を選抜して育成に着手し「池田一号」と名付けた。当時の桃は一晩置くと柔らかくなる難点があったが、「池田一号」は逆に堅すぎることが日持ちが良いと評価された。1977 年池田一号の品種改良や苗木等の普及も一段落したことを

受けて、地名の川中島から「川中島白桃」と命名した⁽⁵⁾。「川中島白桃」は晩生種であったため中生種の川中島白鳳、黄金桃などの新品種も開発されていき、長野県の年間生産量は23800トンで山梨県、福島県に次いで全国3位にまで伸びた。なお川中島白桃の生産量だけを見ると6410トンで1位長野県、2位山梨県、3位福島県である。

桃の栄養素は植物繊維中のやバクチンが豊富で、整腸作用や便秘の改善に効果がある。カリウムも多く含まれ、血圧降下作用がわり高血圧予防になる。その他にはショ糖、果糖、ブドウ糖などの糖分やナイシン、カテキン類なども含まれており、体のコレステロール減退作用、大腸がん予防、血行促進、老化防止にも役立っている。

また、種の部分の桃仁は漢方薬の原料にもなる。

Ⅲ. 信州の郷土食

1. 佐久鯉

信州では古くから河川、溜池、池須の魚介類を食用にしているが、室町時代から旅籠として創業している佐久市岩村田の佐久ホテルには約400年前の佐久鯉料理をまとめた古文書が残されている。また⁽⁹⁾佐久市桜井地区には江戸後期の養殖業者の日記が発見されており、この中で「指味こい」「吸物こい」「洗い鯉」「鯉刺身」「鯉甘煮」といった今に伝わる料理の記述がある⁽⁹⁾。

「佐久鯉」の発祥をたどってみると、江戸時代中期(1781～1788年)に大阪の「淀鯉」を持ち帰って、千曲川沿いに位置する桜井地区で養殖を行なったことが始まりとされる。

養殖が定着した理由としては、八ヶ岳・甲武信ヶ岳を起点とした広大な自然林を水源とする千曲川の清流と豊かな伏流水に加え、寒冬夏暑が身の締まった「佐久鯉」を誕生させた。

近年、佐久鯉の出荷量は1972年の670トンピークに減少し、2003年は霞ヶ浦でのコイヘルペスウイルスによる大量死の影響も受け、また風評被害も加わって遂に100トンまで落ち込んでしまった。

しかし需要が低迷する中で、佐久商工会議所の呼びかけで発足した「鯉人倶楽部」の会員等が、越冬用の養殖池の管理や鳥除け網の設置等をして鯉・鮒・川魚の保護に協力し、地域をあげて佐久鯉のブランド化に努めた。主な料理としては「鯉こく」「あらい」「塩焼き」「鯉甘煮」などがある。

2. 野沢菜漬

全国でも豪雪地帯として有名な野沢温泉村は、越後と

の県境に位置し標高600mで、1月の最低気温の平均が零下6度という高冷地である。

明治時代は湯治場として栄え、戦後はスキー競技の普及によって発展を続け、野沢菜漬けも訪れた人々に提供したり、お土産として広められていき、信州を代表する特産品となっていったのである。

野沢菜の発祥は、江戸時代中期(1750年代)に野沢温泉村豊郷「健命寺」の住職が遊学中の大阪から「天王寺蕪」を持ち帰ったことが起源とされる。この天王寺蕪の特徴は蕪の成長が著しく、大阪では千枚漬けや蕪粕漬けなどにして利用される。しかし野沢では、周囲を山に囲まれた小盆地で、数ヶ月を雪で閉ざされる気象条件が蕪ではなくて、茎と葉部分が育つ条件となっていった⁽¹⁰⁾。

この野沢菜を植物分類から調べてみると、白菜と同じ十字科植物で非常に交配しやすい性質であって「野沢温泉の野沢菜」品種は自然条件と気象条件が合致して一気に定着していった⁽¹⁰⁾。

野沢菜の生育期間は約60日といわれ、9月に種を蒔き、11月上旬から収穫期に入る。つけ込みは漬け樽に規則正しく並べ、一層ごとに「霜降り程度」の塩と唐辛子だけのシンプルな漬け方が主流であるが、好みで昆布や煮干し、柿の皮など加える家庭もある。ただ村内で共通するつけ込み方は、源泉麻釜でのお菜洗いであり、温泉成分もエキスとして浸透し、美味しい野沢菜漬け誕生になっているのである。

長野県漬物組合の調査(平成19年度)によると野沢菜漬けは320億円で和歌山県の梅漬けの520億円に次ぐ全国2位の出荷額を誇っている。

3. シカ肉料理

飯田下伊那地方では、昔から猪や熊など野生動物の肉を「山肉」と呼び、タンパク源としてきたが、シカ肉は大鹿村でも最近までは身近な食材ではなかったという。

国外では野生動物の肉は多国間で食用とされ、特にシカ肉はイタリア料理、フランス料理のメニューに多く用意されているという。

大鹿村で鹿が目立つようになったのは、20年ほど前からで、山村の急速な過疎化により里山の荒廃と林業の衰退によって、有害獣が植林苗木を食べる被害が増大したのである。これは1980年代からでの山村信州の山村はもちろんのこと、全国的な兆候である。

⁽¹¹⁾大鹿村の位置する南アルプス地域ではシカの生息数が最近の調査によると12000頭以上といわれ、被害総額も約4億5000万と推定されている。また有害駆除対

策費は県全体で約 6500 万円と膨大な額になっている⁽¹¹⁾。

村では観光協会を中心に 2006 年度から飲食業者が中心となってシカ肉料理講習会を開催している。

主なシカ肉料理ではシカ肉ブロックステーキ、シカ肉コロッケ、シカ肉ロースト、シカ肉刺し身、シカ肉のワイン煮などが発表され、有害獣を活用した特産品づくりが開始されつつある。

4. そば

そばは高冷と痩せた土地を好む性質を持っており、山国の風土が合致して信州各地で栽培され、独特の「そば切り」(そば打ち)が開発されている。

この「そば切り」がどこで始まったかであるが、信州説が根強い。その理由としては、信州は収穫量が多く、そば煎餅、そば団子、おやきなどにして食していたものが江戸に運ばれ、庶民の嗜好品として「そば切り」が始まったとされる所以である。

そば打ちには粉の割合によって「十割そば」「二八そば」「五割そば」などがある。またそば粉の種類によって分類すると、そばの実の中心から挽かれた一番粉を使用したものを「更科そば」とよぶ。挽き粉は純白で上品な香りを持つ。そば殻を挽き込み少し黒っぽく製造したそばを「田舎そば」よんでいる。そば粉の香りが強いので山村地では好んで食される。抜き実の甘皮部分を挽き込んだ鶯色の粉を使用したものを「藪系そば」とよぶ。種皮の緑が鮮やかな藪系のそばほど香りが高い。

このように信州には独特のそば打ちがあるが以下について紹介する。

①高遠そば

「高遠そば」は⁽¹²⁾江戸時代前期に高遠藩主、保科正之に領民が献上するために考案したと伝えられ⁽¹²⁾、麺は地粉の十割に熱湯をかけて練りあげる。つゆは辛み大根の搾り汁をベースに、焼きみそと刻みネギを混ぜる。山里の暮らしの知恵が生んだそばである。

保科正之はその後、最上藩・会津藩へと禄高を増やして移ったが、そば職人を同行させ「高遠そば」を会津地方にも普及させていった。

②須賀川そば

下高井郡山ノ内町北志賀高原須賀川地区は、竜王山(1900m)と高社山(1351m)の広がる山間地である⁽¹³⁾。「須賀川そば」はそば粉 1000g につなぎにオヤマボクチ

5g を加え、熱湯をご飯茶碗で一杯半分かける。これはオヤマボクチを柔らかくする手法である。続いて水をご飯茶碗一杯半分かけて本格的に練る⁽¹³⁾。つなぎに使用するオヤマボクチ(通称:ヤマゴボウ)はキク科の多年草で外観はアザミに似ている。須賀川では7月頃採った若葉を干し、一週間ほど煮詰めて繊維部分を取り出した後、十分乾燥させ保存する。

③富倉そば

飯山市富倉は新潟県新井を結ぶ飯山街道(国道 292 号)に位置し、冬は雪が深くまさに奥信濃の山里である。富倉の地区は昔から積雪が多く、二毛作が不可能なために、つなぎの小麦が収穫できずヤマゴボウを利用したのである。このヤマゴボウはモリアザミ、オニアザミ、オヤマボクチなどのアザミ類の総称で、ゴボウの葉に似ているからこのようによんでいる。富倉そばもヤマゴボウ(オヤマボクチ)を使用し、色の濃い十割そばで、そばの香りと喉ごし、シコシコとした独特の歯触りがよい。

5. 筍

新緑の季節の迎えると「筍」はほとんどの家庭で食卓にのぼる。コリコリとした歯ごたえと独特の料理方法で郷土味を色濃く表現し、旬の香りが魅力を引きつける。

竹は温かい気候を好み、南アジアの温暖湿潤な地方ほど種類も多く大型の品種が分布している。北限は樺太北部までと広範囲であるが北アメリカ、北ヨーロッパ、北アフリカ地方には見られない。種類は数百種にのぼり、特に日本や中国は食料や生活資材として広く活用されている。

食材としては主に千鳥笹(チシマザサ)、孟宗竹(モウソウチク)、淡竹(ハチク)、真竹(マダケ)などがある。

チシマザサ(ネマガリダケともいう)は6月~7月が旬で北信濃を代表する筍である⁽¹⁴⁾。成長すると最大で 3m、直径 2cm の根本に近い部分から弓形に曲って伸びる。志賀高原、下水内郡栄村、北安曇郡小谷村などの標高 1500m 前後に自生する⁽¹⁴⁾。

料理としてはサバ缶詰のみそ煮汁、ニシン、昆布などの海物との煮込みが一般的で、それぞれの家庭によって味付けに個性がある。

孟宗竹の食用時期は3月~4月で南から出はじめ北限の東北南部は5月に旬を迎える。筍が地上に出る前が最も美味しく、柔らかくて香りも良い。成長すると高さは 25m にもなるので建設・農業・漁業資材に活用される。

淡竹は中国原産の一種で黄河流域以南に広く分布し、日本では九州・関西地方に多い。食用時期は5月が最盛期であり、地上に出ると皮は赤紫で先端が淡い緑色になる。筍は少し固めで味は淡泊だが灰汁が少なく塩ゆいで料理ができる。

成長すると枝が細かく割れるため茶道具や花器、竹箒、竹竿などに利用される。

真竹は日本古来ともいわれ6月が旬になる。やや苦みが強く灰汁抜きが食用条件となる。成長すると10m～20mに達し、地下茎が地面を広く覆うので、地震や崖崩れに強い。竹幹は厚く弾力性があるため、曲げや圧力などの抵抗力が強く、弓、定規、扇子、箆、竿など細工品や工芸品の材料となっている。

筍の成分で特徴的なことは、タンパク質に含まれるチロシンやアミノ酸量が多いために、脳神経の働きを活発にし、集中力を高める効力があるという。また繊維食品であるので大腸ガンや便秘に効果的であり、コレステロールの抑制にもつながっているとの評価もある。

6. 笹ずし

飯山市富倉が発祥の地とされる「笹ずし」は、県無形民俗文化財に指定された郷土食である。

熊笹の葉の上に一口大のすし飯を平に敷き、その上に旬に採れたワラビ、タケノコ、戻しゼンマイの煮付け、オニグルミの剥き実、刻み人参・ひじきと油揚げの煮付け、四季折々の野菜、みそ漬け、サケのそぼろ、色物としては紅生姜、錦糸卵を載せるなどして豪華さをつける。

(15)「笹ずし」の由来は戦国時代に越後の上杉謙信が川中島の合戦に出陣の際、飯山富倉峠付近で、民人が謙信に振る舞ったとされ、「謙信ずし」ともよぶ(15)。民人が器替わりに用いる熊笹には消毒作用や腐敗防止などの効能があり、まさに先人達の知恵の詰まった郷土食である。

7. 市田柿

高森町は伊那谷南部の天竜川流域に位置し、西を木曾山脈、東を赤石山脈に挟まれ、南北に伸びた盆地である。河川は中央を流れる天竜川に対し東西から直角に支流が流れ込んでおり、特に木曾山脈側は河川の下刻作用が盛んで、大規模な田切地形を形成している。

気候は内陸性の中央高地式気候であり、飯田・下伊那では東濃地方や甲州盆地に似た天候である。寒暖の差は夏冬・朝夕とも大きく、特に冬は放射冷却現象で-10°などが続くこともある。霧の発生日数が多く全国でも屈指であるが、天竜川沿いに起こる強風が吹き消すことも

多い。

市田柿は14世紀頃伝わったと記されているが、タンニンが強く、生では食べられず焼き柿としていたが、天竜川沿いの恵まれた気候・自然条件を利用することで最高の「市田干柿」が誕生していった。

栄養素をみると、干し果物類の中ではポリフェノール含量・ラジカル補捉活性値は群を抜いて多く、ビタミン類、カテロン類、植物繊維、ミネラル類などの機能性の高い成分が多く含まれている食品である。

IV. まとめ

信州の地形は3000m級の中央高地と、そこから伸びる河川は分水嶺を境として峡谷や河岸段丘、扇状地、湖沼、盆地などを形成しながら日本海と太平洋に流れている。農地は山麓の急斜面に至るまで開墾され、これらの集落との交流には、必ず峠を越さねばならず、その数は100以上に及ぶ。また南北の距離は約215kmに達し、険しい地形と距離間は気候に大きな影響を与えている。

まず気候型から検証すると、北信濃では5ヶ月間は雪に埋もれる豪雪地帯であり、典型的な日本海型気候である。冬が長く二毛作ができないため、棚田や山畑などに越冬用の野菜や穀物を栽培し、山菜や木の実などと共に保存する。だから北信濃の郷土料理は季節外の食材を頻繁に使った食彩料理ができる。笹ずしや野沢菜漬けなどはその代表といえる。

最南の南信濃（飯田地方）では茶畑ができるほど温暖な太平洋型気候で、天竜川沿いの河岸段丘では多くの果樹・穀物が栽培される。伊那谷を代表する五平餅や柚餅子などの郷土料理は三河、尾張、遠江方面にまで伝えられている。また海から一番遠いため、川・山・里から動物性タンパク質、カルシウムを確保する技術にも優れており、ザザ虫、蜂の子、イナゴ、絹の子、猪肉、熊肉、鹿肉などの珍味が食されている。

中央部では冬は寒冷、夏は高温、小雨で更に一日の気温の較差が大きく、長い日照時間と、乾燥した晴天が続く。この内陸型気候を利用して松本・安曇野地方では波田西瓜、桔梗ヶ原葡萄、安曇野りんご、加工用トマト、山形ブルーベリー、山形産長芋、松本一本ねぎなど果実、野菜を中心に地域単位の特産品として開発している。

同じ中央部でも美ヶ原高原の東側に位置する東信地方では、薬用人参、胡桃、巨峰、ブルーベリーなどの栽培が盛んである。

次に信州の農耕地を高低度から検証すると、標高は250m～1500mに分布しており、標高300m～400mの

善光寺平では二毛作が可能だ。この善光寺平の丘陵地では信州りんご、小布施栗、川中島白桃、杏などの果樹栽培が盛んで、低地の氾濫原では肥沃土を利用して「コシヒカリ」や信州産小麦「ユメセイキ」を栽培しており、信州粉物文化の一翼を担っている。

佐久平は高地高冷のため単作に限るが、全国有数の日照時間の長さ、ミネラルが豊富な湧き水を利用して「五郎兵衛米」の生産や、千曲川の伏流水を利用して佐久の伝統食「鯉料理」を生み出している。

このようにその地で生きる人々は、自然条件や気象条件を当然として受け入れ、地域、地域において独自の文化を形成させ、地元の食材を原点とした郷土料理を誕生させていったのである。

近年「食育」の大切さが取り上げられ、各地で郷土料理の講習会や特産品の試食会を開催したり、有志が集って“まちづくりシンポジウム”を開き、新しい方向性求めて活動している。また産学官の連携活動では食と農のフォーラムを通して“ながのブランド郷土食”の推進事業に関心が深まっている。

いずれもめざすところは、健康で豊かな人間性を育む「食と健康」についてであり、筆者にとっても永遠の課題となるであろう。

[投稿 2009 年 10 月 30 日、受理 2009 年 12 月 21 日]

[注]

- (1) 丸山祥子 信州の食 信濃毎日新聞記 2006
- (2) 和田千寿 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (3) 市川健夫 信州学ノート 信濃教育出版部 1994 郷土出版社 2002
- (4) 東条勝洋 信州の食 信濃毎日新聞 2006
- (5) 中村正起 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (6) 松井哲明 信州の食(1) 信濃毎日新聞記事 2006
- (7) 須田充登 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (8) 百瀬平和 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (9) 渡辺知弘 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (10) 熊谷直彦 信州の食(1) 信濃毎日新聞記事 2006
- (11) 和田千寿 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (12) 北沢拓也 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (13) 二宮宏樹 信州の食 信濃毎日新聞記事 2006
- (14) 松井哲明 信州の食(2) 信濃毎日新聞記事 2006
- (15) 熊谷直彦 信州の食(2) 信濃毎日新聞記事 2006

[参考文献]

- (1) 信州地理研究会編 信州の自然とくらし 2002
- (2) 奥村彪生 故郷の家庭料理 農文協 2003
- (3) 信州大学歴史研究会編 長野県の歴史 信濃教育出版部 1989
- (4) 伊藤徳 日本の食文化甲信越 農文協 2006
- (5) 安達巖 日本型食生活の歴史 新泉社 2004
- (6) 長野県食生活改善推進協議会編 長野色の食ほおずき書籍社 2006