



## 戦前・戦後における郷土食おやきの変容と食生活

著者	三田 コト
雑誌名	長野県短期大学紀要
巻	43
ページ	25-33
発行年	1988-12
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1118/00000562/">http://id.nii.ac.jp/1118/00000562/</a>

# 戦前・戦後における 郷土食おやきの変容と食生活

三 田 コ ト

はじめに

おやき・焼き餅の類は、高度経済成長期を経て食生活が大きな変化をする昭和30年代以前の全国各地の農山村において、主食の座を占めていた。山梨県の山村で「朝ねり、昼やき、夜ほうとう」ということを聞いたことがある。朝はおねり、昼はおやき（焼き餅）で夜はほうとうという煮込うどんということである。穀類の中で、米は主食といわれてきたが、傾斜地畑の多い山村にあっては、全人口の全食をまかなえるだけの米の生産量はなかった。山畑で可能な作物として、ムギ・ヒエ・アワ・キビ・モロコシ・ソバ・イモ・大根・かぶなどを生産し主食として利用してきた。

平地農村にあっては、米は大事な換金作物であり、各種穀粉の利用は、麦飯やその他のかて飯と共に、日常食の中に主食として位置づけられていた。長野県内でも各地に、米・ソバ・麦などの焼き餅がある。

昭和30年代からの経済変化で、村から都市へ人が出ていき、村の人々も仕事の選択肢をふやし、経済成長による所得増、技術革新による生産増、流通機構の拡大などにより村外からの食料の流入が増加した。結果として雑穀・かて飯・やきもちの類は、多種多様の食料品の中から食卓に出る頻度が減り、姿を消して行った。

ところが北信地方では、おやきなる食べ物が郷土食として、その健在ぶりを示している。昔の農山村の日常食であったおやき（焼き餅）が、食生

活の洋風化・都市化・画一化のすすんでいる飽食といわれる現在の食生活の中で、どのような位置を占めているのであろうか。おやきの変容の歩みと家庭の食事について、小川村を中心に検討を試みた。

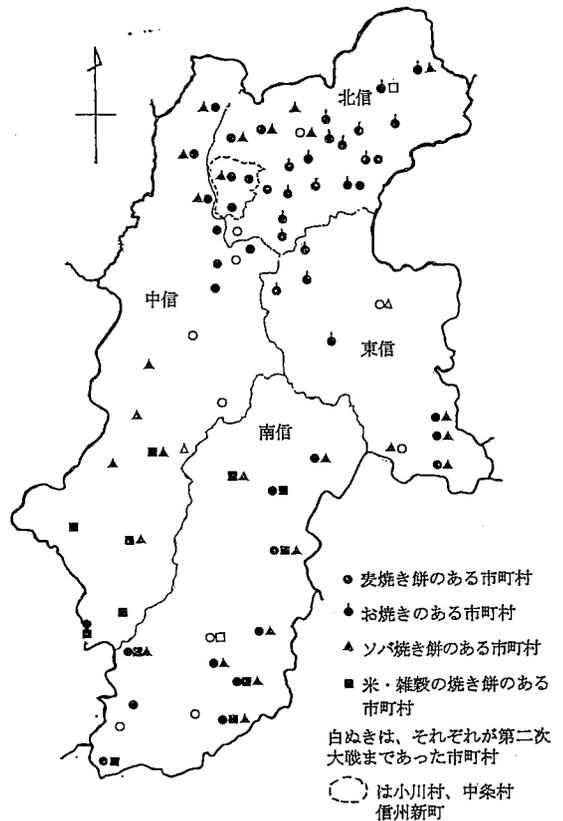


図1 長野県におけるおやき・焼き餅類の分布(市町村)  
「長野県選択無形民俗文化財調査報告」より作成

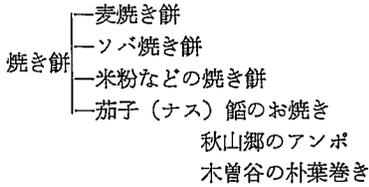


図2 焼き餅とおやき

北信地方のおやき

善光寺平とその周辺では、小麦粉のドウで皮をつくり、野菜の炒め煮や丸茄子に油みそをはさんだもの・カボチャや小豆の餡などをあんにして、まんじゅうのように丸めて蒸したものを「おやき」と呼んでいる。加熱法の焼くと可成り異なるのでよく見ると、焼いてから蒸したのと、厚手鍋らしきもので焼いたものもある。油で揚げたものを食べている家庭もあった。市販されているものでは、蒸したもの、焼き蒸しのもの、焼いたものがある。昔風にと、そば粉を入れたものや「西山のおやき」さては「縄文おやき」のように名づけたものもある。南佐久郡川上村では、ソバ焼き餅のことを「はりこしまんじゅう」といっている<sup>2)</sup>。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、手打ちソバ、焼き餅、御幣餅、ススキ漬、野沢菜漬を長野県選択無形民俗文化財に選択した<sup>4)</sup>。これによると、焼き餅おやきの分布や内容は図1、図2のようである。

茄子あんのふかしまんじゅうがおやきで、他は焼き餅か、焼き餅＝おやきなのかも少し聞いてみると、「子どもの頃、父親は焼き餅といふ母親はおやきと云っていた」(長野市育ち60代男性)、「お盆のやきもちだけは、ふかしやきもちでなく焼くようにと祖母がよく云っていた」(50代女性)「戦前から街で売られていたのにはおやきとあった」(70代女性)などとなる。また山梨県東山梨郡三富村ではとうもろこし粉の焼き餅(みそあん入り)をおやきと呼んでいた。郷土食慣行調査報告(昭和19年)では、北小川村(現小川村)の例で「小豆あんのは上等の食事で蒸す場合もある」と報告している<sup>5)</sup>。つまり普段は焼くが、上等にお

いしくするには蒸す、というわけである。

柳田国男は明治以降日本の食物は、あたゝかいものが多くなった、やわらかいものが好まれるようになった、食べものが甘くなってきた……と人の嗜好を説明しているが<sup>16)</sup>、固い灰くべ焼き餅より蒸したやわらかいものの方をおいしく感じるが多かったのではないだろうか。

また戦前の日常食の麦焼き餅は、ふすまをわけないひきおとしの小麦粉や、ふすまと小麦をまぜて粉にしたものを使うことがあった。良質の粉はめんにしたとも聞く。ふすまが入っている、焼いたカリカリする部分はおいしく食べられたであろうが蒸しては、口ざわりが悪かったであろう。上質の小麦粉のものは、蒸して軟かいものも美味であったろうし、焼いても香ばしかったであろう。このようにして、言葉としても「お」がつけば、丁寧でやさしい感じがするし、ふかしたものは上等であることから <sup>上質の材料の</sup> <sup>おいしい</sup> 焼き餅＝おやきとなったと推測する。ふかし焼き餅にまんじゅうという語を思いつく余地がないほど、焼き餅は人々の生活に定着していたのであろう。現在北信の市町村では、郷土の味としておやきは観光・村おこしを担っている。市街地では、餅・赤飯・まんじゅう類を商なう餅菓子屋で、おやきは戦前から売られていたが、さらに昭和50年頃からは、おやき専門店が見られるようになり、またみやげものや・デパート・スーパーでも現在売られている。

戦前の食生活とおやき

おやきのふるさは西山であるといわれる。西山地方とは、犀川と裾花川にはさまれた上水内郡小川村・中条村・信州新町、長野市七二会地区・小田切地区、(そしてまた鬼無里村・戸隠村を含めることもある)の善光寺平の西山の山間部をさす。米の生産量は少なく、ヒエ・アワ・モロコシ・キビ・ソバ・ムギなどを主食に食べていたが、昭和9年以来、耐寒・耐雪性が強く収量の多い大麦や小麦の新品種の導入が進み、麦主食が増加した。

昭和19年に出版された『郷土食慣行調査報告書』に、上水内郡北小川村（現小川村の北部）が調査対象となっているので、一部引用すると次のようである<sup>4)</sup>。

この村の食事形態は通常次の如きものである。

- (1) 朝食（午前6～7時）……麦飯（通常米2割大麦8割混入）

又は 粟飯（右に準ずる米の混入多少多し）

副食……味噌汁、漬物

- (2) 昼食（12～1時）……朝食と同じ（朝に昼食の分迄炊いてある）

副食……味噌汁（更めて作る）、朝食事残りの漬物

（註）但し盛夏には胡瓜揉み等生菜料理の手数を要さぬものを作り、味噌汁は多く作らぬ。

- (3) 中食（但し農繁期）午後5時頃

やきもち、乃至せんべい

- (4) 夕食、午後7時半頃（農繁期9時～10時）

粉食類（小麦、蕎麦、稗、玉蜀黍を材料とす）

(イ) やきもち（小麦、蕎麦、稗、玉蜀黍）

せんべい（小麦、蕎麦、稗）

(ロ) うどん（小麦）

麦きり（小麦）

そばきり（蕎麦）

(ハ) うちこみ（小麦）

ほうとう（スイトンに同じ）……（小麦、蕎麦）

—— 中略 ——

(イ)1)「やきもち」

材料は既掲の如く小麦最も多く之に蕎麦、稗、玉蜀黍等すべて粉とすることの出来るものはこの「やきもち」となすことの出来る食事たることに特徴を有す。故に時には農家の屑物処理に対する良き形態でもあり得るのである。料理法は右の各材料で一種の粉を煉り、菜又は漬物、大根、かぶ、茄子、南瓜を適宜に切つてそれを味噌で揉んで作った「あん」をその中に入れ丸形に餅を作り、之を一旦煎鍋にて少し焼き外殻を固めて後爐中の灰の中で焼くのである。「あん」の野菜を多量に入れる所に粉の節約となる点があるが、他面日中労働時の朝食、昼食等にはこの食事に適さぬ所もある。時に味噌だけの「あん」もあり、又小豆あん（砂糖又は塩）は勿論上等の食事へ属し稀に作られるに過ぎない。1升の粉から通例12乃至13箇出来、1人

前の男子は1食5箇位女子なら4箇位の様であるが勿論人により相違する。「やきもち」を作る労力は粉を煉り「あん」を入れて外形迄作る人と火を焚き乍ら煎鍋で焼く人と之を灰の中で焼く人と3段階3人を要す。後の2段階を兼ねるとするも少なくとも2人の手数は必要である為に、農作業忙しく手不足時にはこの食事は作り難い。勿論1人にて3段階を1つずつ終らせて従って時間さへ多くとるを許されるなら可能であるが、之は料理時間の問題と1人でやることの為の時間の損失を伴ひ、甚だ不合理である。そこで1人でも左程の不合理を来さぬものに茹る便法もある。又時には上食として蒸す場合もある。

この調査をそのままうけとると、食品数も少なく雑穀ばかり目立ち、とても貧しく感じるがこの村は当時の長寿村であったといわれている<sup>4)</sup>。

村の古老にいろいろ聞いてみると上記調査の他に次のことがわかった。

みそは、豆を煮てみそ玉をつくって、15日くらいつるしてからかきこんだ。大豆だけのみそであったこと。

みそ汁は、オタカモリ（汁の実が山ほど入る）にして食べたこと。

漬物は、たくさん貯蔵したこと。やきもち用の野沢菜漬は、出してしばってすぐあんになるように刻んで漬けたこと。

やきもちの中味には多種の野菜がたくさん入ったこと。千葉・蕪・大根・南瓜・山菜。

やきもちの粉は、めんにならないような粉を用いたこと。うどんやそばは、ごちそうであったこと。

石臼は、とうふひき臼、粉ひき臼、ひき割用の臼があったこと。

大麦と大豆、小麦と小豆の4種つくと畑に肥料を入れたこと。麻のあとにソバをつくったこと。田のくろに「こうぞ」を植えたこと。

麻は、たゞみ糸に仕上げて出荷したこと。

えごやひじき・蕪などを購入したこと。

魚やちくわはとても買えなかったこと。

とうふは、3～5日に1度は作ったこと。（し

かしほとんどの家庭では、祭り・法事・正月・人寄せ・節句・盆などの時という)シコク稗をつくり、だんごやオツメリにして食べたこと。イロリのすみにヘツツイをおいて飯を炊いたこと。ヘツツイに羽釜をかけて蒸し物もしたけれど、おやきをゆでて食べることもあり、ゆで汁は馬にやったこと。

6人家族で、1日に2升で飯をつくり、2升以上の粉でおやきをつくったこと。

ウサギやキジを食べたこと。(年に何回か)

フナは、小さいのと生臭いので、食べなかったこと。コイはめったにとれず他の川魚も縁がなかったこと。

みそ汁の鍋を囲んで、箱膳を並べ飯を母親に分けてもらい、漬物はとりまわしにし、みそ汁は各自実をいっぱいよそって食事をしたこと。等

小川村誌によれば、『汁、漬物等が副食物であり魚類鶏卵、肉等は主として来客のある時、又は祝祭日の時にだけ使ったもので平日にこれ等を使う家は極めて少なかったのである。当地の食事は昔から三食中一食は粉食である。一般に朝食は麦飯に味噌汁又は小麦又はソバ粉を使用した焼餅、昼は飯、夜は小麦粉を使用した、ふっ込み(味噌汁の中に小麦粉をまるめて入れる)うどん、麦切、ソバ切焼餅等多種多様でそれぞれ家々の貧富と好みによって作られたのである。小麦粉を丸めて汁に入れて煮た料理はおつめりといふ、伸ばして適當の広さに切って汁に入れて煮上げたのは「ブチ込み」という。…略…オヤキは夕食にも用いられ、野菜(アン)小豆(アン)のもの等多種多様であって、当地の名物というより西山地方の名物中の名物である。』と記されている。

1日の食事回数は、県史に収録された小川村の集落の例で4~6回である。

以上のことから、エネルギー源は主に麦・雑穀で80%以上を補い、たんばく質源としては、大豆や他の豆類および主食の穀物に依存し、食物繊維の多い野菜を活用する食生活が推測される。

またイロリを中心とした食生活は、おやきにとってはまことに経済的で効率の良いことであった。村には雑木林が多く、大量の落葉を貯えることが出来た。火が余り強くないので、ホウロクの上のおやきが焦げずに具合よく乾き、それを木の葉と火の粉交りの灰の中へおろして焼きあげた。

戦後の生活改善とおやき

昭和5年からの国勢調査(5年毎)によると、昭和25年小川村は人口9,438人、世帯数1,639戸(一戸平均5.76人)で一番のにぎわいを見せた。以後とくに昭和35年から昭和50年は急激に、その後も徐々に人口が減少している。昭和63年4月現在、人口4,552人、世帯数1,342戸一戸平均3.39人である。一世帯の人数は1人(159世帯)から9人(1世帯)までに分布し、2人世帯が358で最も多く3人世帯281とつゞく分布のしかたである。年代別では、50代後半と60代前半に大きいピークが、10代に小さいピークがある。村の経済成長を支え生活改善を実現した世代が多く健在している。

農山村における生活改善事業は、長野県でも昭和24年から始められた。経済成長にともない生活環境の改善が進むが、食に関する事項を列挙すると

a. イロリの中や近くにおかれたヘツツイが、改良カマドとして別の場所につくられた。昭和25~28年はカマドの改善が重点的にとりあげられている。31年には県内で74%が改善された。カマドの設置にともなって台所内施設の配置をよくすることがとりあげられ台所改善が進んでいる。また熱源の改善とともに水への関心が高まり、水道施設がとりあげられ、国および県からの補助制度もあり急速に普及された。水道施設は、台所改善・浴室改善のきっかけとなった。(イロリとコタツの暖房からコタツとストーブの暖房へ)

b. プロパンガスの導入

c. 昭和40年代には、老朽住宅の改築・新築

がすすんだ。(農村住宅金融制度・住宅金融公庫)台所の都市化。イロリ消滅。

d. 昭和20年代後半より食生活向上への関心が出はじめる。手近にできる野菜料理、安価な魚料理、大豆利用、副食へ関心高まる。

e. 油の利用

f. 昭和30年代に入り、食品工業が発達、魚肉ソーセージ・マヨネーズ等包装食品の市販化があり、栄養食への関心が高まって、(動物性たん白質の確保)、魚肉ソーセージ・さんまや鯨肉の缶詰、卵(自家生産)の普及。(6つの基礎食品の普及)

g. 自家製強化みそ(カルシウム・ビタミンB<sub>1</sub>)の実施、強化食品の普及(昭和30年代)

h. 昭和30年代後半から、農業の兼業化による主婦の過重労働すゝみ、スピード料理の普及。プロパンガスも一般化して副食づくりの能率化追求。

i. 昭和33年のインスタントラーメン発売につどいて、多数のインスタント食品が出まわり、兼業化によって現金が自由になることと平行して日常化して来た。この上手な利用の仕方も工夫された。(ジギスカンの肉や豚肉のみそ漬の利用が目立ち、焼物料理・いため物料理・揚げ物料理がふえ、野菜などの煮物や煮豆類が減少傾向)

j. 冷凍食品の開発がすすみ、昭和46年には農村食生活改善事業の一環として冷凍ショークースや冷凍庫が補助事業で農協に導入され、農協スーパーからも村々に冷凍食品が普及していった。家庭への冷凍庫の普及がすすみ、市販の冷凍食品と共に自家製の野菜や半調理品の冷凍食品も計画的な食生活へ組み込まれるようになった。

k. インスタント食品も普及し、画一的な味から個別の味へ関心が高まり、ふるさとの味見直しへつながった。昭和47年度県生活改善グループ活動研究交換会で、ふるさとの味料理展示

会開催。このころより郷土食関係の出版物もふえてくる。昭和51年1月西山地方の生活改善グループによる西山郷土食研究会が、行事食と郷土料理を集めた「炉辺のかおり」を発行

l. 昭和52年県生活改善グループ活動研究交換会に米を使った料理展

m. 昭和55年農政審議会は「日本型食生活の定着」という目標を出す。

n. 昭和59年2月県生活改善グループ連絡協議会と県で「信州・味の文化展」開催。昭和59年度より、長野県は「むらおこしモデル事業」に着手。(ふるさとの味企業化)

というように推移して来た。

食生活の改善目標は、大別すると次のようになる。

○台所改善

○栄養素不足対策：緑黄野菜の摂取

動物性食品の摂取

大豆の利用

自家製強化みそ

油の利用

献立の工夫

以上が、昭和40年頃まで。日本中が貧しさからの脱出をめざし、高度経済成長期をむかえて、目標も達成されて来るが昭和41年長野県農民栄養調査の栄養摂取状況は、当時の目標量と比較して、熱量104%、たんぱく質91%、脂肪88%、カルシウム84%、ビタミンA81%、ビタミンB<sub>1</sub>78%、ビタミンB<sub>2</sub>78%、ビタミンC141%となっていて、まだ不足への対応中というところである。生活改善事業は、本県では村々へ深くかゝって効果をあげて来ているので、小川村でも上記のような推移であったと思われる。隣接の山村鬼無里村では、昭和37年時、麦飯53%であった<sup>12)</sup>。(白米飯への途中)生活改良普及員や生活改善グループ員から当時のことを聞き書すると「たっぷり野菜の入った味噌汁をつくり、煮立っているところへ少しの油と小麦粉をふるい落とし、はしで手早く生粉の

ないようにかき混ぜて火を通す、かみなりという料理もあった。」「普及員の先生の教えた味噌はうまかった。こうじを使ってカルシュームというのや変な薬を入れた。」「カマドになる前から、おやきは2/3は蒸していた。笹や柏・みょうが・しその葉で包むとくつつかないで良く出来た。イロリがなくなっても、無水鍋を買ったので焼いたおやきが出来た。」(小川村の調査では、中学生のいる家庭の61%が無水鍋を保有し、半分は良く使うと回答している。)「夕食に粉もの、おやきが多く、動物性たんぱく質をと安価な魚をおやきに入れてみたら、ナマダサくてだめというので、おやきのときはゆで卵やソーセージをつけるようアドバイスした。」(おやきに、魚肉ソーセージと生野菜マヨネーズは、昭和60年夏小川村でごちそうになった献立。魚肉ソーセージは村の食料品店に鯵缶と共に並んでいた。昭和58年小田切地区でも)

このあと、昭和40年代以降は、

○食べ方対策：インスタント食品・冷凍食品等の利活用。

緑黄野菜摂取の工夫(自給計画・端境期への対応)。

食生活見直しや米消費拡大。  
(ふるさとの味への復帰)地域型食生活推進のうごき。

と続く。不足は解消しきったのではないが、平均的には昭和51年の農民栄養摂取量は、目標値に比較してエネルギー115.5%、たんぱく質103%、カルシウム85.3%、ビタミンA83.4%、ビタミンB<sub>1</sub>98.9%、ビタミンB<sub>2</sub>77.3%、ビタミンC232%となった<sup>11)</sup>。エネルギーは多めである。(体重の多い人が増加)しかし、103%とっているたんぱく質の内容は動物性たんぱく質がやっと1/3で、穀類に依存していることがわかる。結局、牛乳・小魚・卵をもっと増そう、という状態である。供給側では、各種の食品を並べているので、問題は食べる側ということになり、食料選択の時代をむかえて、上記の目標は妥当である。昭和50年代後半は、

郷土の味再発見からこれらの成果を村の活性化につなげる機運が高まって来た。(昭和59年むらおこしモデル事業)

戦後の食生活の一連のうごきの中で、おやきは、主食としては米に押され、穀類摂取全体も減少する中で、日常食に占める割合は、小さくなっている。しかし食生活水準の上昇に対応しつつ、忘れられずに郷土食としての存在を保って来た。

#### 小麦粉の調理性とおやき

穀類の食べ方で、加熱は不可欠の条件である。最も原始的な方法は炒ることで、炒った穀粒はそのまま食べることも出来るし、粉にして(麦こがし等)食べることも出来る。そして、加水と加熱することにより、主成分のデンプンの消化吸収をよくし食味が向上する。加水して粒を煮ることにより、粥や飯となる。粒食は、米や大麦が適している。

小麦は、小麦粉にすることにより多様な調理性を発揮してきた。小麦粉の主成分は、他の穀類と同様デンプンであるが、そのたんぱく質が吸水して、グルテンを形成(好みの固さの生地となり整形がしやすい)をするので調理への適用範囲は広い。小麦粉は、糊食することも可能だが、その特性を生かして整形し、めん類・団子・チャパティ・焼餅・パン・まんじゅうなどにして、焼く・煮る(ゆでる)・蒸すなどの加熱をして、いろいろな形で食べられている。

小麦粉の調理を大別すると、次のようになる<sup>8)</sup>。

- a. グルテンの伸展性利用：めん類、焼売、餃子、パイなど
- b. グルテンの膨張性利用：パン、スポンジケーキ、まんじゅうの皮、シューなど
- c. デンプンの粘性利用：ルー、ひき肉などのつなぎ、フライなどの接着など

また、粉の調理においては、いろいろな副材料を混入することが容易であり、各種の料理がつけられている。

おやきの基本的な調理法は、小麦粉をかいて(こねて)ドウ(生地)をつくり、伸展させて野菜あんを包み、加熱して可食状態にすることである。まず加熱法により食味に特色がある。

焼く……表面が脱水してカリカリし、焦げ味がつく。温度により焼け具合が異なる。灰中で焼くと灰の風味もつく。

油焼き……油脂味が付加され、味にこくが出る。高カロリーになる。

蒸す……焼くよりやわらかく仕上がる。

ゆでる……むすよりやわらかく仕上がり短時間で出来る。

より嗜好にあわせて、口ざわりを良くしたり味を良くする工夫も多く、各地域でみられるいろいろな調理法には、調理科学的にうらづけられるものが多い。

やわらかく仕上げるには、ゆでる・蒸すの他、水分を多くすることがポイントとなる。整形可能な範囲での加水量は、常温の水では小麦粉の重量の40~60% (パン・餃子の皮・めん・まんじゅうの皮) であるが、沸騰水にすれば一部デンプンの糊化が起るので小麦粉の重量の60~120% 加水が可能となる<sup>9)</sup>。(この方法は、菓子屋のおやきでみられ、栃木県足利地方のうでまんじゅうや中国料理の焼餅の調理法にもみられる。)

また、皮の組織をスポンジ状にすることで、口ざわりをソフトに出来るが、おやきでは戦前から酵母による発酵は利用されず、膨化は膨化剤(ふくらし粉)によっている。

さらにパリパリした口ざわりを付加するために、膨化させてから表面を焼く手間をかけたものもある。

皮をより栄養的で、おいしくするために、卵・牛乳・スキムミルク等を用いる場合もある。小麦粉の味を十分にひき出して、粉の味を楽しむ人と、副材料を加えて複雑な味を楽しむ人とある。更にあんを主体にして、皮をなるべくうすくすることを指向するには、小麦粉は強力粉(輸入が多

い)を用いる(北信地方の地粉は、中力粉に属し、めんや厚めのおやき向)。そして「あん」になるものといえば、生なすにみそをはさんだものから、いため煮などの各種の料理(おからの炒り煮・きんぴら・干葉やつげ菜のいため煮・きのこ山菜のいため煮・カボチャなど)、甘い小豆やそら豆の餡まで、その幅が広い。

おやきの嗜好についてみると、次の傾向が認められる。

a. 昔ながらの固い焼き餅で、香ばしい焦げ味としっかりしたかみごたえを好むもの。灰焼き、無水鍋焼き、地粉使用

b. 適度な硬さと焦げ味・油脂味・膨化の口ざわりをミックスした現代向のもの。油焼き、ふくらし粉使用

c. やわらかさと適度な口ざわりを好むもの。ふかしおやき(やわらかさをつよく出すには、小麦粉を熱湯でかいて整形可能な加水量を増す工夫をする)。ふくらし粉使用のまんじゅうおやき。

d. 皮を出来るだけうすくする。パリッと揚げるものもある。(揚げ餃子の丸子型?)

e. あんにこだわる。

穀類摂取が減少傾向にあるため、皮を厚くする傾向は少ない。あんをさへられる皮であることが大切となる。

おやきの皮は小麦粉を材料としてつくる、そしてそのドウは副材料の添加が容易で、何でも包み込める。あんは、調味や食材料の選び方など多様な調理性がある。それゆえ、つくる人の調理技術の活用度が大きく、わが家の味ふるさとの味として、新しい調理法を導入しつつも伝承され、発展して来たと考える。食べ方の面では、餃子・包子饅頭・あんパンやサラダパン・サンドウィッチ等と多くの共通点が見出せる。

おやきと食生活の現状

北信地方の農家の日常の食事は、朝食昼食が麦

飯で夕食に粉ものの基本食パターンが伝承されて来た<sup>6)</sup>。おやきは、粉ものの夕食に位置づけられているが、西山では主食の傾向が強く、善光寺平では夕食・おやつであった。このごろは平地では、日常食の基本食としてのおやきはあまり見られない。行事食として、盆・彼岸・祭・七夕などに食されている。盂蘭盆の夜に善光寺でおこもりをする人々が、かならず持参する食物であった (S61. 7.25信毎)。

現在おやきは、どのように食べられているのか長野市街地の中学生とその家族の食事調査 (昭和59年) でみると、次のようである。日常食の主食としては、ほとんど食べられていない。朝食は、飯65.3%、パン22.2%、飯とパン7.5%その他で、夕食は、飯73.3%、めん13.3%、めんと飯4.9%その他であった。都市では、昼食のスナック化がみられるので、昼食をひとりてたべる人など市販のおやきで間に合わせることもあるようである。市街地の中学生は、おやきについて、知っている97.1%、食べたことがある92.9%、家で作る30.6%となっている。また家庭の得意とする料理としては、カレーライス、煮物、ハンバーグ、揚げ物、に次いで5位におやきがあげられた。また、中学生の食べたいものでは、スパゲティー、ハンバーグ、ステーキ、カレー、すし、ラーメン、ケーキなど多かったが12位までにおやきは入っていない。親世代はおやきに郷愁を感じ、なつかしく食べるが、若い世代は、めずらしいものとして食べているのであろうか。市街地では、西山地方に比較して喫食頻度が低い。

昭和63年の小川村の中学生とその家族の調査では、次のようである。日常食の主食として夕食で食べられている。主食は朝は、飯84.2%、パン3.2%その他で、夕は、飯52.1%、めん13.9%、飯とめん11.2%、おやき8.4%、おやきと他のもの3.6%等であった。中学生とおやきでは、知っている100%、食べたことがある95.6%、家で作る75.9%、好き79.7%となった。家庭の得意とす

る料理では、1位におやきがあげられ以下、うどん・そば類、カレーライス、煮物、ハンバーグが上位5種である。おやきは、ふだんの食事につくる80.4%、祭りや盆につくる41.8%、来客のときにつくる32.9%であり、買うより圧倒的に家で作る方が多い。食べ方では、ふだんの食事食べる81.6% (ごはんのかわりに食べる84.2%)、おやつに食べる43.0%、週に1度以上食べる32.9%、月2~3回食べる62.0%となっている。また、おやきは子孫に残したいとする家庭65.8%、こどもに作り方を教えている家庭26.6%であった。

このごろの食生活は、多種類少量の食品摂取の方向にあるので、昔よりおやきを食べる頻度は低下している。しかし、愛されている郷土食である。たゞ、おやきは、粉と野菜が主材料であるため、これを主に食べると、どうしても動物性食品の摂取頻度の低い食事となりやすい。逆にいえば、日常飽食の人には、おやきは健康食ということになる。市販の冷凍食品のハンバーグやフライ等、たか付焼肉の魚の〇〇漬などの加工食品を多用する家庭が少々見られたが、全体的には小川村の食事は、手作りが多く、植物性食品が多めで、動物性食品やカルシウム源となる食品の摂取が少なめである。朝食に重点がおかれるためか、主菜のない夕食が調査家庭の1/4を占めた。

一方、西山地方の町村でもおやきの社会化がすゝみ、第三セクターの村おこし事業としておやきの市販も始まった。観光みやげとして、おやつやスナックとして多くの人が購入している現状である。付加価値をつけるために、ネーミングを考えたり、焼きかたを工夫する。調理法もいま風の味覚にあわせつゝ、ふるさとを強調している。たしかに、家庭内で食べる回数は昔にくらべ減少しているが、市販品としてのおやきは、売れゆき好調である。

おわりに

戦前の焼き餅から現在のおやきまで、喫食頻度

は低くなっても“しかたなくおやきから選んでおやき”として伝承された理由を次のように考察した。①食習慣を大切に守る土地柄だったこと。(昭和10年代に子どもであった世代が村の人口の可成りを占める。)②おやき自体が、多様な調理性を持っていて、時代に対応して変容出来たこと。③食生活の画一化の反動として、手作り・ふるさとの味見直し、再評価の風潮があったこと。④飽食の警告が出て、健康指向の食品として(粗食ゆえに)付加価値がついたこと。⑤味の文化財として指定され、さわやか信州等の観光PR食品となったこと。⑥これらが家庭にフィードバックして、主体的に選んでおやきの気運を持てたこと。伝統的な食生活に、自信を持てたこと。

あふれる輸入食品や国内生産食品、食事文化情報にとりかこまれて、消費者が主人公となって、自分の食生活を設計し実践することは、むずかしくなっている。しかし、望ましい食事像を持って、主体的に食品選択をすることは、食生活を営む上で大事なことである。

地方に生活して、その地方の食文化を創造発展させるためには、次の事項があげられよう。

- 産物と食習慣・郷土食・伝承料理の研究
- 栄養改善の方向の見定め
- 食事構成・基本食パターンの形成
- 各料理の調理法の研究と調理技術習得
- 新しい味(食品・調理法)の郷土食への適用
- 食べる人の地域型食生活への意識の昂揚

そして、最も重要なことは、実践を持続させることである。

本稿の作成にあたり、長野普及所太田春子生活改善課長、内田美代子普及員、大日方たか代さんはじめ多数の方々から、聞きとりさせていただいたことをこゝに記し深謝します。

文 献

- 1) 中央食糧協会編『郷土食慣行調査報告書』(昭和19年) 青史社 1976年
- 2) 長野県商工会連合会婦人部編『信州の郷土食』 銀河書房 1985年
- 3) 小川村『小川村誌』 1975年
- 4) 長野県教育委員会『長野県選択無形文化財調査報告』 1984年
- 5) 長野県『長野県史・民俗編』第四卷(-)北信地方日々の生活 1984年
- 6) 日本の食生活全集長野編集委員会編『聞き書 長野の食事』 農山漁村文化協会 1986年
- 7) 神崎宣武『日本人は何を食べてきたか』 大月書店 1987年
- 8) 川端・寺元編『調理学』 地球社 1982年
- 9) 小林豊子・犬飼道子：山梨大学教育学部研究報告 35, 138 1984年
- 10) 長野県農業技術課：『農家とともに20年』 1968年
- 11) 長野県農業技術課編：『ふきゅう30年のあゆみ』 1978年
- 12) 伊藤・三田・広田：長野県短紀, 33, 26 1978年
- 13) 三田・広田・伊藤：長野県短紀, 39, 33 1984年
- 14) 広田・三田：長野県短紀, 43, 1988年
- 15) 中尾佐助：『料理の起源』 日本放送出版協会 1972年
- 16) 柳田国男『明治大正世相篇』 39頁, 平凡社 1967年