

静岡県山間部における雑穀食文化と餅文化の伝承

川上栄子 森下紗帆

健康栄養学科

Transmission of Miscellaneous-grain Feating and Rice-Cake Cultures in Mountains in Shizuoka

Eiko KAWAKAMI, Saho MORISHITA

要旨

平成17年の食育基本法制定、平成25年の和食の無形文化遺産登録を受け、食教育の中で食文化分野の重要性が見直されている。本研究は独自の雑穀の食文化が受け継がれている水窪（静岡県浜松市天竜区）の地域に着目し、その独自の食文化を後世に伝承するため、水窪地域での調査を行った。方法として、1) 地域で収穫した食材を中心とした料理を提供している飲食店にて試食取材、2) 住民からの聞き取り調査、3) 伝統料理の再現、4) 文献調査などを行って、水窪の食文化の状況を把握した。以下に結果を述べる。水窪には水田が乏しく、米はハレの日の貴重な食物として扱われ、普段は口にすることはなかった。米の代わりに麦、あわ、きび、ひえ、もろこし、そば等の雑穀に加え、栃の実、胡桃等の堅実類を日常食の中心として用いた。こうして日常食では雑穀を中心とする食文化が発展した。また、年中行事などのハレ食ではもちを食する機会が多かった。特に、胡桃を擦る時に緑茶を加えて白色にする「胡桃和えの衣」、粥の素材に灰汁を加える「栃粥用アクヌキ法」、「とじくりだんご」や「朴の葉を使った餅」も水窪地域特有の料理であった。聞き取り調査によれば、現在では雑穀食を食す家庭は少なく、現代の生活の中では餅を作る習慣も減少したことなど、伝統的な食文化の衰退傾向が見受けられた。その一方で雑穀料理店やNPOで雑穀栽培を進めているなど、食文化の伝承に力を入れている様子も伺えた。この調査を通じて地域独自の食文化を伝承するためには、伝える側も実際に伝統食を作り、味わう過程を通じて、その良さを伝える意義を考えることが大切であると考えた。また雑穀文化、餅文化を後世に伝承していくためには、現代風にアレンジすることも必要である。今後も各地域独自の雑穀料理に対して、今日の観点からのレシピを考案し、地域に発信していくことが必要であると思われる。

キーワード：食文化 雑穀 餅 水窪地区

Abstract

Following 2005 Food Education Basic Act and Washoku registration as Intangible Cultural Heritage in 2013, importance of food culture area in food education receives a fresh look. Focusing on Misakubo (Tenryu-ku, Hamamatsu City, Shizuoka) where unique miscellaneous-grains food culture is inherited, this study surveyed Misakubo region to transmit unique food culture to future. Misakubo food culture was grasped by: 1) interviewing, with food tasting, restaurants offering dishes mainly using local ingredients; 2) hearing from locals; 3) reproducing traditional dishes; and 4) surveying literatures. Results follow. With few paddy fields in Misakubo, rice was treated as precious food for festivity and not usually eaten. Replacing rice, nuts including horse chestnut and walnut were main daily diet, besides miscellaneous grains; barley, foxtail millet, millet, barnyard millet, sorghum, and buckwheat. Food culture with miscellaneous grains as daily diet developed. Rice cake was often eaten as festivity food for annual events. "Batter with dressed walnuts" and "harshness-removing method for horse-chestnut rice porridge" and "tojikuri-dango" and "Rice cake using magnolia leaves" were unique Misakubo region dishes. Hearings showed traditional food culture waning, as few eating miscellaneous-grain diet and rice-cake making customs declining in modern living. They seemingly emphasize food culture transmission, including initiatives for miscellaneous-grain restaurants and NPO's miscellaneous-grain cultivation. To transmit unique regional food culture, passer should consider significance of passing attractions through actually making and tasting traditional dishes. To transmit miscellaneous-grain and rice-cake cultures to future, they seemingly also need arranged for modern taste. Regarding unique regional miscellaneous-grain dishes, recipes should be created from today's perspective and disseminated there, too.

Keywords : food culture, miscellaneous grains, rice cake, Misakubo region

1. はじめに

平成 17 年食育基本法の制定以来、食教育の中で食文化の重要性が見直されている。また、平成 25 年に和食が無形文化遺産に登録されたことで、伝統食への意識が高まっている。しかしその反面、現代においては食の多様化により地域特有の食文化への関心が薄れつつある。本研究は食教育の中で食文化分野の重要性が見直されていることを受け、独自の食文化が受け継がれている水窪の地域に着目した。

調査対象地域である浜松市天竜区水窪町は、浜松市の最北部、長野県との県境に位置する山峡の町であり、静岡県では数少ない豪雪地帯でもある。町全体の 96% が森林で占められ、水窪川沿いに広がる市街地の標高は 250m、山岳地帯との標高差は 2000m あり、この標高差が生息する動植物の多様性を生んでいる。また、北は長野県、西は愛知県と三方山で囲まれ、南方に開けている地形のため気候は温暖多雨であり、水窪には縄文時代後半からすでに人が暮らしていた。明治 22 年に「奥山村」、大正 12 年には「水窪町」、昭和 26 年の郡制改革により周智郡から磐田郡へ編入され、平成 17 年（2005 年）に浜松市と合併し浜松市天竜区水窪町となった。

森林が多く、温暖多雨の肥沃な土壤に恵まれ、かつては「水窪杉」として名高い一大美林地帯を形成していた。昭和 30 年（1960 年）には最大人口 9582 人であったが、平成 12 年（2000 年）には 3723 人と過疎化及び高齢化が進み、林業、農業従事者は減少の一途を辿っている。（第一産業従事者 9.1%。内訳 林業就業者 48 人、農業就業者 78 人）

水窪に伝承されている山作（作畑）は開墾初年にソバを植えたことから、ソバは現在でも栽培され、日常に食されている。その他、米、大麦、とうもろこし（きび）、馬鈴薯（水窪じゃがいもと呼ばれ、独特の味わいのある小ぶりのもの）、蒟蒻芋、里芋、小豆、アワ、ヒエ、カボチャ、サツマイモを栽培している。お茶畑もあり、お茶も自家栽培している。このように、自給自足がほとんどである。昔から、塩の道ともいわれた秋葉街道の遠州と信州の県境に位置する交通の要所でもあり、物々交換が盛んに行われていて、隣県の影響をうけた食文化も根付いている。

平地が少なく稲作に適した環境ではなかった水窪では、山地で作ることができる雑穀を中心とした食文化が発展し、年中行事で「もち」を食する機会が多かった。しかし近年の食の多様化により、地域独自の食文化が失われつつある。そこで本研究では水窪の食文化を後世へ伝承することを目的とし、「雑穀食」「もち」に着目して調査を行った。



図 1 調査地域

2. 調査方法

以下の通り、調査を行なった。

2-1. 水窪地域の方々に聞き取り調査を実施した。

・実施日：第 1 回目 2014 年 11 月

第 2 回目 2015 年 7 月

・第 1 回目は、会議室に集まっていただきグループ形式で、市職員 1 名と食育活動をしている 4 名の 5 名への聞き取り調査を行った。

・第 2 回目は、街頭インタビュー形式で、水窪町商店街周辺で 5 名、地場の特産品販売もしている定食屋「塩の道国盗り」にて 2 名、水窪民族資料館の職員 1 名の 8 名への聞き取り調査を行った。

2-2. 現地での食体験及び料理の食材調査

雑穀食を現代風にアレンジした料理を提供している「つぶ食いしもと」（浜松市 天竜区 水窪）にて雑穀を中心とした創作料理をいただき、「つぶ食いしもと」を運営している I さんに水窪の食文化についてお話をうかがった。また、水窪の雑穀や餅、山菜等が集まる物産品店である「みさくぼ路の里」にて土産品を購入し、試食をした。

2-3. 伝統料理の再現

「つぶ食いしもと」の I さんに協力していただき、伝統料理の再現を行った。

実施内容は行事食、雑穀食、伝統料理についてである。

2-4. 再現できなかった料理は、後日、文献をもとに再現を行った。

2-5. 文献調査

全体を通し、水窪の概要、食文化、伝統料理の把握、水窪と愛知県と長野県との比較等、文献調査を行った。

3. 調査結果

3-1. 雑穀食を中心とした食文化について

県北山間でも特に山の深い県境に近い地域である水窪では、急傾斜の山腹を切り開いて耕作する焼畑が広く行

われていて水田は皆無に近かったため、米はうるち、餅、ともにハレの日の貴重な食物であり、普段はそれだけを口にするとはなかった。その為、水窪では米の代わりに麦、あわ、きび、ひえ、もろこし、そばなどの雑穀を日常の食の中心として用いるようになった。麦は主食の最も基本になるもので、大麦、小麦、じゃき麦の三種類がある。大部分の大麦は麦飯として他の穀類と混ぜて食べるが、粉に挽いてだんごにすることもある。小麦は味噌に使う他は粉食とし、じゃき麦はだんごにする。あわはもち系統のじんじだまし、うるち系統のさかの二種類がある。精白には踏み臼を利用し、じんじだましは白っぽい色になり、栃餅を作るときに使われる。さかは搗くと黄色くなり米にあわを混ぜて炊いた「あわ飯」に使われる。きびはとうもろこしのことで、乾燥させてから石臼で挽き粉として利用する。臼で挽いた際に出る小さな粒の部分は「きび飯」として使われる。出来上がりは黄色いご飯になりやや甘みがある。

ひえは「ひえ飯」や「ひえだんご」に使われる。ひえだんごはたびたび作ることはないが、ひやくさんびえ(ひえ)のだんごは美味しく、子供を産んだ後の乳の出が悪いときに食べるとよいといわれている。

もろこしは「もろこしのかしば」という柏餅や「もろこしだんご」、「もろこし餅」に使われる。「もろこしのかしば」は、実際には柏ではなく朴葉を使用しており、五月のお節句や盆には必ず作り、普段も食べる。

そばは最も重要な主食の一つであり、粉にしてしまうと長持ちしないため殻のまま保存しておき、食べるときに臼で挽く。そば粉を湯でかいた「そばたてこ」、水で溶き丸めて焼く「そばだんご」、湯で溶いて軽く焼いただんごは「そばぼっとり」、味噌汁の残りや大根汁に混ぜて粘り気を出した「そばかいもち」など様々な料理にすることができる。

水窪の雑穀食では雑穀だけでなく、栃の実や胡桃等の堅果類も使うことで料理の幅を広げている。栃の実は土地によっては救荒食物として保存されることが多いが、水窪では冬場の食べものとして欠くことのできない日常の素材となっている。栃の実にはサポニン・アロインといった毒素の一種を含有しており、それを除去しなければ食べることができないため、「アクヌキ法」と呼ばれる除去工程を行う。水窪における栃の実のアクヌキ法は栃粥と栃餅という栃の実の代表的な食法に連動して、用途に応じた二種類のアクヌキ法を伝承していることが大きな特色である。

胡桃はそれだけを単体で食べることはなく、すり鉢でつぶして和え物に使う。調理法の一つである胡桃和えでは、衣作りの際にすり鉢で胡桃を擦りながら緑茶を加えペースト状にしていくと白く変化する。緑茶を加えることは水窪独自の伝統的な調理法である。

調理法として、水窪では素材の持つ香り、味、舌ざわりを活かした調理法が多く行われている。水窪では餅文

化が発展しており、もち米を搗いて作る本格的な餅は、本当のハレの日(正月、小正月)だけで、栃の実を使った栃餅でももち米ではなく、もちあわと混ぜるのが普通である。混ぜる素材には、こきびやきびもあり、このようなもので作ったもちも日常の食の一部として食べられている。

また、麦、そば、豆類などを粉に挽いて様々に調理し、主食とする粉食がある。普通のだんごやめん類のほかに「たてこ」といい、粉そのものを食べる方法が発達しており、「小豆たてこ」や「そばたてこ」等を食べる。だんごについても、水で溶いて丸めて焼くものと、「そばぼっとり」というお湯で溶いてから丸めて焼くものがあり、材料や食事の機会に応じての配慮がなされている。

3-2. 年中行事と餅文化について

水窪地域における餅文化と年中行事について文献や聞き取り調査をもとに以下のように、表2にまとめた。12月の餅つきでは、今では家で搗かず、買う家がほとんどである。

3月の雛祭りの「ひし餅」では、ヨモギなどを入れて作ることが多かった。神原で行われている雛祭りでは、ひし餅の色は上から赤・緑・白の三色で赤は花や実の色を表し、食紅で色をつける。緑は葉の色を表し、蓮で色をつける。白は雪の色を表しているといわれている。また、お彼岸に作る「ぼたもち」も今では、家で作らなくなってきている。

4月の降誕の日の「とじくりだんご」は、今でも食べられているが、手作りする家は少なくなり、伝統が途絶えつつある。

水窪と県境の愛知県・長野県との比較をし、水窪と周辺地域において類似する餅があるか文献で調査し、表3にまとめた。

「とじくりだんご」は、水窪独特なもので愛知、長野では食べられていない。「まゆ餅」、「栃餅」は水窪周辺の地域でも食べられていることが分かった。「朴葉餅」、「ねはん忌の餅」は周辺の地域では名前や形を変えて食べられていた。「やし餅」は長野でも食べられていた。

表3 水窪と愛知県・長野県の比較

	水窪	愛知	長野
とじくりだんご	○	×	×
まゆもち	○	○	○
朴葉もち(柏もち)	○	△(柏の葉)	△(柏の葉)
ねはん忌のもち	○	○(花もち)	○(花草もち)
やしもち	○	×	○
栃もち	○	○	○

注：○：行っている ×：行っていない △：類似している

表2 餅文化と年中行事

月	日	行事	
12	28、30	餅つき	29日は餅をつかない(29日につくもちを「苦日(くにち)餅」といわれているため)
1	元旦	若水汲	午後0時にその家の主人が、井戸水を汲みに行く「若水汲」。この水は、お茶や雑煮に使われていた。また、里芋やからし菜または水菜を入れた雑煮を食べる。雑煮を食べる前には、おまじないを行い、神様に供える雑煮は餅のみで、他のものは入れない。
	14	小正月	雑煮、お汁粉を食べ、農作業の道具の神様を祀った。
2	2月に入って初めの午の日		お稲荷様にまゆ餅を供え、初午を祝って食べた。
	15	ねはん忌	米粉をこねて、白・赤・黄・緑の4色のもちを作り、混ぜてマーブル状にして棒状にし伸ばして切り、焼いて砂糖醤油につけて食べる。
3	3	ひな祭り	もち米でひし餅を作るところもある
		お彼岸	お中日(秋分の日)にぼたもちを作り、お寺やお墓にお供えしていた。
4	8	降誕の日	家庭ではとじくりだんごを食べる。
5	5	端午の節句	柏餅をつくるが、柏の葉ではなく、朴の葉(若葉)を使用し、小麦を使っていた。
		祇園祭	柏餅を作って食べる。
7		月見	月見だんごを作り、枝豆・栗・里芋などの5種類の丸い秋の味覚と一緒に高坏に乗せて飾っていた。
10	第3土日	霜月祭	初孫は初湯をいただくためにつれていき、この時子供に大きなもの(昔はやし餅)を背負わせた。小さい餅をお宮に納めていた。

その他「餅」の地域特性について記す。愛知県西・東三河地区では、行事食として「五平餅」が食べられている。

長野県では、「土用餅」と呼ばれる小豆餅がある。これは、「土用の入り」に食べると、暑気あたりをしない食べ物と言われている。厄除け、暑気あたりを防ぐために小豆入り餅が食べられていた。静岡県「安倍川餅」

のようなものである。

水窪の年中行事で主に食べられている「とじくりだんご」「朴葉餅」「やし餅」「まゆ餅」「栃餅」「ねはん忌の餅」について以下のようにまとめた。

とじくりだんご

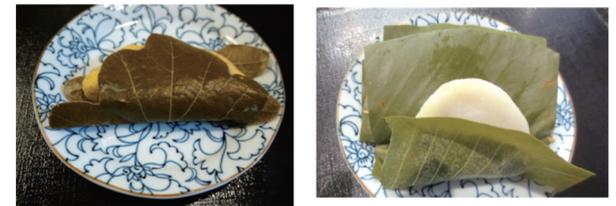
4月8日のお釈迦様の誕生を祝って、「灌仏会=花祭り」と言う行事があり、餅をお釈迦様の頭の形に見立て、丸めた大豆と米を炒ってそば粉で固め、砂糖と塩で味付けし、団子状に丸めたもの。



図3 とじくりだんごの調理工程

朴葉餅(柏餅)

5月5日の端午の節句に作られた。水窪では柏の葉があまり取れないため、朴の葉(若葉を使用)で巻く。朴の葉のほうが香りが強い。昔は小麦で作ったが、今は米やもちこしやそば粉で作る。



柏餅

朴葉もち

やし餅(おひやし餅)

11月の第3土、日曜日の霜月祭に小畑の諏訪神社で霜月祭りの湯立ての際に、子供に背負わせたもので、昔は小さい餅をお宮に納めたが、今は店で作ったやし餅を納める。

まゆ餅

2月に入って初めの午の日にお稲荷様に備えて初午を祝っていた。養蚕が盛んだった水窪では餅を蚕の形にして、養蚕の神様に祀っていた。現在は作る家庭が少なくなりましたが、まゆ餅にあんこを詰めた「あんころもち」を作ることが多くなった。まゆ餅は偶数だと演技が悪いので23個作り、重箱に入れて供えた。



図4 まゆもちの調理工程

栃餅

水窪地域の川沿いにある栃の実を使用した餅で、冬場の日常食として焼いて砂糖をつけて食べることが多い。もち米やもち種の粟とともに水さらした栃の実を蒸してから臼杵でつく。栃の実の量が少なければ黄土色、多ければ赤茶色の栃餅になる。蒸したり焼いたりすると栃の実独特の香りが引き立つ。



焼き栃餅

餡入り栃餅

栃の実

ねはん忌の餅（花もち）

2月15日のねはん忌はお寺の年中行事で、亡くなった人に向けてお供えをした。米粉で白・赤・黄・緑（食紅）のもちを作りこれを混ぜてマール状にして、棒状に伸ばして切ったもので焼いて砂糖醤油につけて食べた。

3-3. 伝統料理の再現

聞き書き取材や文献を基に、次代に伝えていきたい料理の再現を行った。以下、伝統料理の作り方を紹介していく。

蒟蒻の胡桃和え

水窪では各家庭で蒟蒻が作られ、また、胡桃の木が豊富であるため、人の集う慶弔時には欠かせない料理であり、特に正月の祝い事には欠かせない。伝承したい調理法の一つである。

材料（6人分）：

糸蒟蒻	350g
胡桃	1/2カップ
砂糖	大さじ2
塩	小さじ3/4
緑茶	大さじ2



作り方：

1. 蒟蒻を水で洗い、茹で、食べやすい長さに切る。
 2. 胡桃をすり鉢で擦る。この時にはまだ細かくしすぎないようにする。
 3. 胡桃を擦りながら、冷ましたお茶を入れ、ペースト状になるまで滑らかにする。
 4. 3に砂糖と塩を加える。
 5. 蒟蒻と3を和える
- * 味を調えるときは胡桃に塩や砂糖を加えるようにして、蒟蒻には直接加えないようする。
- * すり鉢に残った胡桃のペーストは味噌と水を加え火にかけて、味噌汁にする。

この胡桃和えの衣の作り方は水窪の伝統的調理法の一



緑茶を加えると白く変化していく過程

つである。すり鉢で胡桃を擦りながら緑茶を加えペースト状にしていくと、白く変化する。

緑茶を利用する方法は、水窪独自のものであり、他の地域では行われていない。

小豆たてこ

縄文文化から盛んな水窪の石臼文化の一つである。弱火で香ばしく炒った小豆を挽いて粉状にする。石臼は雑穀文化に欠かせない道具である。現在では、ミルサーを使用して作っている。



小豆たてこ

粉の状態ですべて保存する。小豆を炒る時、手で混ぜていく。その位の弱火で炒り、また、手の感触を頼りに繊細に作られている。小豆がしっかり炒られていないと粉になりにくい。小豆たてこは手間がかかり、特別なお菓子とされていた。

材料（1人分）：

小豆たてこ	大さじ1～2杯
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ

作り方：

1. 茶碗にたてこと砂糖を入れ、そこに沸騰した湯を少しづつ加え、混ぜる。
 2. 好みでお汁粉のようにして食べる。
- * 小豆に含まれるサポニン、砂糖に含まれるエネルギーが体に良いとされ、「おくすり粉」とも言われていた。

とじくりだんご

材料：

大豆	1カップ
米	1カップ
そば粉	1と1/2カップ
水	5カップ
砂糖	1カップ
塩	小さじ1



作り方：

1. 大豆は胴割れする程度に、米は香ばしくなるまで炒る。炒り終わったら、鍋に大豆、水を入れて煮る。
2. 大豆が柔らかくなったら、米を加えて煮る。
3. そば粉を振るいながら入れて、練る。
4. 砂糖、塩を入れ混ぜる。
5. 団子に丸める。

栃

旧水窪町の町の木は栃である。川沿いに栃の巨樹が多く、栃の食習が根深い。水窪の「栃粥用アクヌキ法」は伝承したい調理法の一つであるが、栃の実の収穫が秋であったため再現はできなかった。文献によると水窪では、栃粥と栃餅でアクヌキ法を使い分けている。栃餅は栃の実をまずアクヌキしてから餅を作る。栃の剥き身を約一週間、灰汁や灰の中に付けてアクを抜いていく。一方、栃粥は栃の実をまず粉化する。粉化の際は灰を使わず、灰は粥を他の穀物と共に煮る時に使用する。栃粥の作り方を簡単に紹介する。



このように、栃の実の粉と穀物を混合して、粥にする際に、精選した灰から作った灰汁を加えていることが水窪の「栃粥用アクヌキ法」の大きな特徴である。米が大変貴重であったため米と栃の実の割合は、米3：栃の実7である。

米以外にもあわやきびを加えて作ることもある。使用する灰は、そば殻、またはナラ類、カン類を燃やしたものを使用する。また、家庭によっては、栃餅と同様にアクヌキしてから粥に調理していく場合もあった。

水窪じゃがたの煮ころがし

水窪には「水窪じゃがた」という在来種のじゃがいもがある。大きさが小ぶりで楕円形であり、もっちりとしがつまっている食感が特徴である。

材料：

水窪じゃがいも	300～500g
油	適宜

A	砂糖	1カップ
	水	1カップ
	酒	1/2カップ
	白だし醤油	1/4カップ
	醤油	大さじ1
	みりん	適宜
	白ごま	適宜



作り方：

1. じゃがいもを洗う。
2. 柔らかさが7分になるまで、水から茹でていく。
3. 茹でた湯を捨てる。鍋に油を入れてじゃがいもを炒る。
4. じゃがいもの皮がパリッとなったら、Aを加えて煮る。
5. 汁気が減り、泡が出るまで煮詰める。
6. 白だし醤油と醤油を加え、最後にみりんで照りをつける。ごまを振りかける。

* じゃがいもを炒るまたは煮るときには、芋の皮を割らないように鍋をゆすって混ぜる。箸やしゃもじは使用しない。

3-4. 聞き取り調査

聞き取り調査対象者：13名内訳

H.N	女性	70代	居住年数	71年
Y.T	女性	70代	居住年数	72年
M.M	女性	80代	居住年数	75年
M.M	女性	80代	居住年数	68年
S.K	男性	60代	居住年数	42年
Y.H	女性	60代	居住年数	48年
T.K	女性	60代	居住年数	48年
K.I	女性	70代	居住年数	50年
K.H	女性	70代	居住年数	72年
M.K	男性	40代	居住年数	40年
N.K	女性	70代	居住年数	70年
M.M	女性	50代	居住年数	32年
O.M	女性	70代	居住年数	不明

日常の食

昭和40年代までの主食は、白米に麦や雑穀を混ぜたものが主流であった。現在は白米や麦飯を食べる。米以外にも多様な食物を季節の推移に応じて様々に組み合わせ、主食としてきた暮らしの歴史を持ち、たとえ米がなくなっても日常の暮らしを維持できる程の粉になる雑穀（大麦・小麦・ソバ・こきび・アワ・小豆・もちろし・きび）を利用した栃もちや吉備（こきび）もち、手打ちソバなどがある。副菜は自給自足の野菜が中心。みそ汁にはしゃもじ菜やずいき（芋がら）を入れる。その他山間地特有の季節折々のきのこ類（しいたけ・松たけ・くりしめじ・まいたけ）、竹の子、山菜（わらび・ふきのとう・ふき・みつ葉・よもぎ・のびる・たらの芽・ぜんまい・せり）、自然薯、木の実（栗、しいのみ、くる

み)、果物(すもも・ぐみ・もも・野いちご・いたどり・すいこ)があり、よく食べる。家屋敷周辺には、梅・温州みかん・夏みかん・甘夏・ゆず・柿・いちじくなどの果樹もあり、種類も豊富である。また、主菜であるが、魚類は小売されている魚類と地元の川で獲れるアユ、アマゴ、ヤマメ、どじょう、うなぎも食べる。肉類も小売されているものが中心だが、地区によっては秋から冬にかけて、地元では山肉と呼ばれるイノシシ肉、シカ肉、ウサギ肉、キジ、ヤマドリを食する習慣がある。しかし、猟師の高齢化により、捕獲量は減少し、食べる人も少なくなりつつある。

ハレの食・行事食

昭和30年代まで日常は白米のない生活だった。米、もちが食べられるのはハレの日の食であったため、今でも、もち米の餅はハレの日にはなくてはならない食となっている。

ある家の最近までのお正月の食を記す。いわゆる「おせち料理」と呼ばれている形式は、昭和40~50年代からで、それ以前はきんとんや伊達巻などはなかった。お正月の支度は豆腐づくりと餅つきで始まる。豆腐は10日分作り、毎日水を替えながら食べる。餅は2臼(1臼は3升)搗く家が多かった。元旦は、「豆腐の田楽」「串芋」「餅」「干し柿」を食べる。7日の朝は「七草粥」15日は「小豆粥」であった。その他、3月には、「よもぎ餅」を搗き、お雛様に供え、4月8日お釈迦様には、大豆と米を炒ってそば粉で固め、砂糖で味付けした「とじくりだんご」を食べる。5月には、米粉かきびの粉で作った皮にあんを入れ、朴の葉で包んだ「柏餅」をつくる。6月の祇園には新しい小麦で「うどん」を作る。9月のお盆の昼は「そうめん」を食べる。9月のお月見には、「里芋の串焼き」「栗餅」。11月15日の霜月祭りには、「白飯」「里芋の串焼き」「野菜の煮付け」「塩サバの酢漬け」などを食べた。

雑穀食

現代では各家庭で雑穀の栽培はしておらず、一般的には雑穀食を食していない。栃もちは作る家庭もあるが、栃の実が貴重であること、アク抜きが難しい(アク抜きによって味が変わる)という理由で作らない家庭が増えている。水窪の伝統料理を作る家庭は少なくなっているが、蒟蒻の胡桃和えや水窪じゃがいもの煮っころがしなどは今でも日常的に作られている。胡桃和えは体に良いとされ、耳鳴りに効くと言われており、蒟蒻以外に、椎茸、里芋の茎を干したものでも作られている。水窪の蒟蒻は買うだけでなく手作りする家庭もあることが分かり、昔からの伝統料理が受け継がれていることが分かった。

受け継いでいきたい伝統料理

受け継いで行きたい料理には「蒟蒻の胡桃和え」、「おひら」等があげられた。また、生活の中で「餅」を作る習慣が減少している現在では、水窪ならではの「とじくりだんご」は、その独自性について後世に受け継いでいきたい料理のひとつである。

その他

水窪では、山間に囲まれた地域性のため、血縁、地域の結束が強く、現在でも、「組合」と呼ばれる住民の助け合い組織が残っている。ここでは、主に葬儀の際の料理作りとそれをふるまう慣習について述べる。葬儀参列者に『本膳』をふるまう。その『本膳』は「組合」衆が支度する食事で、ご飯・大汁・おひら・つぼ・きざらの5品である。この本膳を支度する場合は、婦人達の世代間の交流の場となり、それぞれの家庭で作られている郷土料理が若い世代に伝承される場ともなっていた。しかし、過疎化、高齢化が進むにつれて、代々受け継がれてきた料理を伝えることができる婦人が少なくなってきた。

4. おわりに

雑穀食について調べた結果、水窪地域では水田が皆無に近かったため、日常的に米のみを口にすることはなかった。従って、米の代わりとなる麦・あわ・きび・ひえ・もろこし・そばなどの雑穀食を食の中心として食べるようになったことが分かった。また、栃の実や胡桃等を使うことで料理の幅を広げていることを知ることができた。水窪地域では素材の持つ香り、味、舌ざわりを活かした調理法が多く行われており、雑穀をそのまま使うのではなく、餅や粉にして食べるように材料や食事の機会に応じて調理方法を変えていることが分かった。

「餅」の原料である米は貴重な食材であった。栃餅やあわ餅は日常的にも食べられていたが、白餅はハレの日の食事には欠かせないものであり、年中行事と餅が密接に関係していることが分かった。

水窪で食べられている主な餅にはきびや大豆、栃の実など雑穀が5割程度入っている餅が多いことが分かった。また「とじくりだんご」や「ねはん忌の餅」などお寺や神社に餅を供えることが多く、神様へのお供え物として「餅」は必要だったと考えられる。

隣接している愛知県、長野県と比較すると、「まゆ餅」・「ねはん忌の餅」・「栃餅」は形や名前は少し異なるが、類似している。しかし、「とじくりだんご」や「朴の葉を使った柏餅」は他県ではやっておらず水窪地域特有の「餅」であることが分かった。

しかし、実際に水窪の食文化を調査した結果、現在では正月の雑煮を除く「餅」文化はほとんど残っていないことが分かり、残念に思った。

「つぶ食いしもと」の試食取材で、料理を提供してく

れたIさんのお話では、日常の食の中心となるものは、雑穀や里芋・さつまいも・じゃがいもなどのいも類で、さらにこの地域独特のものとして栃の実や栗などの堅果類も大切な主食の一つであった。昭和40年代までの主食は、白米に麦や雑穀を混ぜたものが主流であった。蕎麦は自分の家で食べる分だけ栽培しており、一家に一台は蕎麦打ちの台があった。調味料は味噌を手作りしている家庭もあり、麦味噌や米麹味噌を作る。また、水窪の特産物として雑穀の他に蒟蒻やじゃがいも、胡桃等がある。水窪で作られている「水窪じゃがた」というじゃがいもは、大きさは小ぶりだが、甘みが強いのが特徴である。

試食取材をした雑穀創作料理店では、料理に使用する雑穀や野菜は栽培から行い、無農薬のため素材が持つ本来の味を感じる事ができた。ご飯に混ぜられていたきびは水窪でいう在来のトウモロコシを指す。平地が少なく稲作に向かない水窪では、あわ・ひえともに昭和の半ばまで主食だった。きびはスーパーで見かけるトウモロコシよりも一回り大きく、黄色の色味が濃いのが特徴である。

実際に雑穀料理を食べて、水窪には雑穀の他に蒟蒻やじゃがいも等の特産物が多くあり、貴重な食文化を伝承していきたいと改めて感じた。しかし、現在は昔と違い米が簡単に入手できるため雑穀食を実施している家庭は少なくなっている。雑穀料理を後世へ残していくためには昔ながらの雑穀料理だけでなく、フライやコロケのように現代風にアレンジすることも必要であろう。また、Iさんのように雑穀創作料理店を開き、現地の方以外にも雑穀料理を食べてもらい、雑穀料理を認知してもらうことも伝承に繋がるのではないだろうか。

今回の調査研究で伝統料理の再現を行い伝統的な調理法、先人の知恵を学ぶことができた。特に胡桃衣の作り方は、水窪の伝統的な調理法の一つである。緑茶を加えて胡桃を白色にする調理法は水窪独自のものであり、先人の知恵の素晴らしさを体験できた。

調理方法としては、時間をかけて作る料理が多く、中でも「小豆たてこ」は半日かけて作るものであり、低温で自らの手の感覚を頼りに作る。「水窪じゃがたの煮ころがし」では、重い鍋を持ち上げて揺すって混ぜるのが難しく、慣れなければ大変な作業である。このような手間がかかる分、食物を大切にしている姿勢もうかがうことができた。

炒め具合や味付けは、豆や米を歯で噛んで固さを確かめるなど感覚を頼りにしていた。長年の経験や受け継いでいる味加減がある。また、作っている時の一つひとつの過程で食材の香りがしていた。味付けには塩、砂糖を中心に使用していた。様々な調味料を使って作る現代の料理を知る私たちにとって、食材の風味と味が活かされている料理は新鮮であった。特に文献調査で一番想像がつかなかった「とじくりだんご」は、大豆とそば粉の風

味を生かした味わいで美味しかった。

また、実際の餅を見るだけでなく餅文化の背景を合わせて知ることができた。「まゆ餅」は、形に意味があり、文化と調理に関連性が特に見られた。「朴葉餅」は、朴葉の香りが強く、もちりとした食感であった。きび等の雑穀を入れることで、様々な食感を楽しんでいると教えていただいた。「栃餅」は、栃の実の匂が秋であったため、再現をすることができなかったが、水窪での主な餅調理である。「ねはん忌の餅」は、食紅による色付けにより、見た目が綺麗で作っていた当時のイメージがわいた。文献での調査を経て臨んだ水窪での調査結果では、明らかに食文化の衰退が見られた。

そばをゆでた後の湯は寒天で固めて食べ、胡桃和えの衣を作る時のすり鉢に残った胡桃を味噌汁に利用する。こんな所にできる限り食材を無駄にしない考え方が根づいていると感じた。また、昔、砂糖は高価であり、米も高価な食材とされていたので、餅や団子は行事や特別な時のご馳走であった。食が豊かになった反面で行事食の文化が衰退しつつあるのは、大変残念な事である。

栃の実はアクが強く、食べるにはアクヌキを必要とする。アクヌキの工程は大変手間がかかり、米が安易に手に入るようになったことで栃の実を食す機会も少なくなってしまった。

水窪の先人は米以外の多様な食物を組み合わせ、主食としてきた。米がなくても、日常の暮らしを維持できる程の雑穀を利用した栃餅やきび餅、手打ちそば等がその例である。

聞き取り調査の結果から、今では雑穀食を食べている家庭は少なく、また各家庭で餅は搗かずに店で買うことがほとんどであり、食文化の衰退の状況が確認できた。その一方で、雑穀創作料理店や、NPOで雑穀栽培を進めている等、食文化の伝承に力を入れている様子もうかがい知ることができた。

伝統料理の再現を行い、伝統食を一から作ることで、先人の苦労を体感することができた。この経験から、食文化を伝承するためには伝える側も実際に伝統食を作り味わうことで、その良さと伝える意義を考えることが大切だと感じた。

また、食文化を残していくためには現代風にアレンジすることも必要で、そうすることで現代人にも受け入れやすくなり、伝承に繋がると考える。今後も新たなレシピを考え、地域に発信する姿勢を持ち続けたい。

謝辞

本研究を行うにあたり、現地取材や料理再現など調査研究に協力してくれた平成27年度浜松大学調理学研究室の卒論生 柴山晴香さん、高根恵美さん、原田美奈子さん、日置梨沙さん、望月里奈さんに感謝致します。

そして、伝統食の試食取材や再現にご協力いただきました「つぶ食いしも」のIさん、聞き書き調査に協力

していただきました住民の方々、浜松市水窪民俗資料館のKさんに深く感謝申し上げます。

利益相反

利益相反に相当する事項はない。

文 献

- 川上栄子 「平成 26 年度次代に伝え継ぐ 日本の家庭料理聞き書き報告書」、日本調理科学会、2014 年、106～107 頁
- 柴山晴香他 「平成 27 年度大会研究発表要旨集」、日本調理科学会、2015 年
- 日置梨沙他 「平成 27 年度大会研究発表要旨集」、日本調理科学会、2015 年
- 水窪の民俗 遠州常民文化談話会、2012 年 57～59 頁、94～108 頁、203～213 頁
- 水窪 水窪町教育委員会、1968年 113～127 頁
- 日本の食生活全集 22 聞き書「静岡の食事」日本の食生活全集 静岡編集委員会、244～303 頁
- 日本の食生活全集 20 聞き書「長野の食事」日本の食生活全集 長野編集委員会、108～137 頁
- 日本の食生活全集 23 聞き書「愛知の食事」日本の食生活全集 愛知編集委員会、294～322 頁
- 聞き書 ふるさとの家庭料理「もち・雑穀」(社)農山漁村文化協会、84～115 頁
- 伝承写真館日本の食文化 7「東海」(社)農山漁村文化協会、2006 年 45～80 頁

(2017.10.13 受稿, 2017.10.20 受理)