

ふるさと安曇野 きのうきょうあした

No.13 2015.06.27

受け継がれる安曇野の食文化



三世代そろっての食事風景
そばや野菜など地元のもののほか、新鮮な刺身など豊かな食材の料理が食卓を彩る

食べることは人が生きていくために欠かせないことの一つです。生物のほとんどが食べることで必要な栄養を体にとり入れています。他の生物と違い、人は栄養をとるためだけでなく、食べるものを調理し、効率よく或いは美味しく食べるため工夫をして、味や食べる場の雰囲気、一緒に食べる人とのコミュニケーションを楽しむなど、さまざまな目的をもって「食べる」ことができるのです。

そしてそれは食物を手に入れる環境や地域、時代、交易の発達などさまざまな要因によって多種多様の食文化を生み出すことになりました。

では、安曇野の食文化はどうでしょうか。安曇野にも食にかかわる足跡が残されており、縄文時代には主な食料としてドングリやヤマノイモなどを食べていたことや、古墳時代には各人が使う椀などの食器が作られ始めていたことがわかっています。しかし、日々の食事について残っている記録はほとんどなく、江戸時代になって初めて具体的な食事の内容、それも身分の高い人のものだけが記され、今に伝わっています。

そこで今回は、記録に残っている食を出発点に、現代の私たちにも馴染み深い食文化に焦点を当ててみました。

◆江戸時代の記録に残る食事◆

はじめに述べたとおり、安曇野では庶民が普段食べていた食事については残念ながらほとんど記録に残っていません。一方、年貢の皆済や婚礼などの特別な時の献立が記録に残されており、庄屋など身分ある家では食べていたものや、どんな時に食べられていたのかが分かります。

記録では、海の魚の名前や生の魚が見られ、海のない信州でも海産物が食べられていたことが分かりました。そこで江戸時代の記録から分かる当時の食の様子を見ていきます。

魚が入ってきた背景 海のない信州では、海産物を海のあるところから運んでくる必要があります。江戸時代には安曇野でも松本を中心とした経済圏と連結して、流通が発達していました。

江戸時代の輸送方法の本流は、宿場から宿場をつなぐ伝馬です。伝馬は宿継ぎの手数料や日数が多くかかるなどの問題がありました。

松本、伊那、諏訪など信州で発達した馬を利用した運送業である中馬は、伊那地方の方がより早く発達したため、松本・安曇地方の中馬は新馬と呼ばれました。もとは自分の荷物を運ぶ馬(手馬)で作間稼ぎに他人の荷物を運んでいたものですが、やがて専門化したものです。中馬は一度に多くのものは運べませんでしたが、運賃が安く安全で確実に運送できることから信州の経済が発展するきっかけとなりました。

安曇野からは名古屋方面や江戸方面まで、たばこや大豆などが運ばれています。

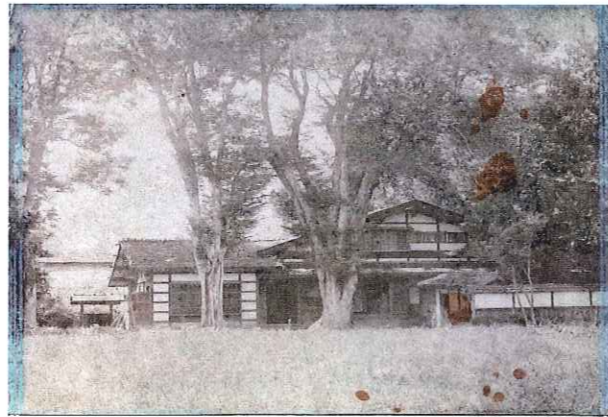
18世紀には中馬で松本に運び込まれた荷物に干魚や生魚が入っていること、献立に海の魚の名前がよくみられることから、千国街道沿いにある安曇野にも魚が入ってきていたと考えられます。

おもてなしの食事 庄屋の仕事には、村の代表者として年貢を納入することのほか、次の年の

参考にするために領主から出された触書や村内のできごとを書き留めておくことも含まれていました。そのできごとを記した日記には、献立も含まれています。

天保4年(1833)3月28日に当時下長尾村(三郷温)の庄屋であった松岡治郎左衛門の家に松本藩主戸田光庸の子息(賢之進、貞姫、剛治郎)が小倉村(三郷小倉)の黒沢不動尊を参詣する際の休憩に立ち寄りました。松本藩からはたびたびお姫様たちが三郷方面に出かけており、その度に松岡家で接待が行われていました。記録には準備の様子や松本からのお供の人たち、手伝いに出た人などが記されているほか、その時出された献立について書かれています。

そのおもてなしの膳を再現しました。



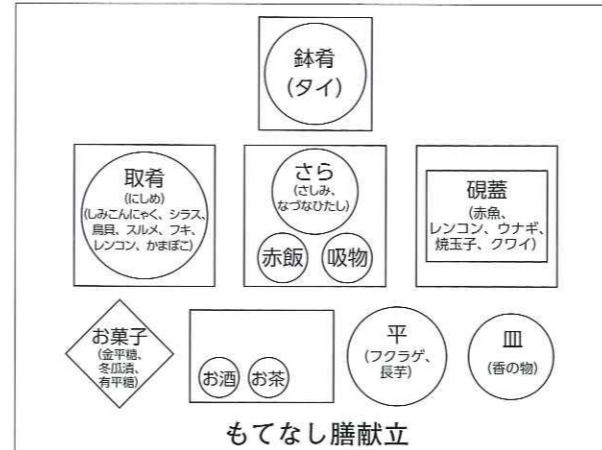
庄屋松岡家(三郷温) 現在の松岡家には残っていないが、写真右手には座敷があり、その座敷で貞姫たちの接待が行われたと伝わっている。



御若殿様 御姫様
小倉村不動明王様へ御参詣に付御休(個人蔵)



貞姫のもてなし膳



貞姫たちには吸物、碗蓋(取り分けて食べる肴)、鉢肴、赤飯、平(煮物)、香の物、御仲間には取肴(各自が取り分ける)、赤飯、朝にさしみさら、なづなひたしが出されている。ほかお菓子とお茶を出している。

貞姫たちの膳は一汁三菜の料理が並んでいます。ヒラメやタイ、フクラゲ(ブリの幼魚)といった海の魚が使われ、特別なごちそうが並んでいます。貞姫たちの年齢や身分を考えると、本膳料理の見せるための料理という面が強く見える膳といえそうです。

御仲間は貞姫たちのお付きの人たちです。貞姫たちに出された膳より品数が少ないのですが、形式が重視される本膳料理よりも宴会向きに簡素化された会席料理に近い形が取られています。

朝の膳にはさしみやひたしが出されています。この他にもお菓子が出されています。江戸時代は身分によって出されるもてなしの膳の中身が異なっていました。

庄屋のごちそう 貞姫たちへのもてなしの膳は特別な身分が反映されたごちそうでした。

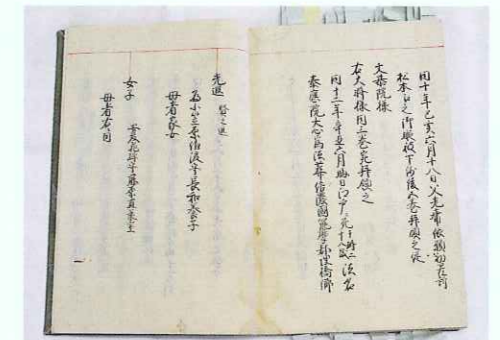
野沢村(三郷温)の庄屋を勤めていた務台与市右衛門が文政5年(1822)から書き記している「献立書抜牒」には結納や婚礼、法事や皆済などの行事の際の献立が記されています。庄屋の特別な時のごちそうの記録ですが、江戸時代によく使われた煎酒(古酒に削り鰹節、梅干、たまりを入れて煮詰め、こして作る調味料)や料理本が作られるほど流行っていた卵や豆腐を使った料理が見られます。その季節に採れる旬の野菜や海の魚を差味(刺身)も入っており、庄屋の家でも流通経路の中で手に入る魚などを取り入れたごちそうを食べていたことが分かります。

こうした食事は明治以降、庶民にも広まり、婚礼などのハレの日の食に取り入れられるようになりました。

コラム① 松本藩からのお客様

天保4年(1833)に松岡家に立ち寄った松本藩主の子息は誰だったのでしょうか。記録には「賢之進様」、「剛治郎様」、「貞姫様」の三人の名前が見られます。賢之進は小笠原長国という人物です。肥前国唐津藩(佐賀県唐津市)に養子に入り、のちに第5代藩主となっています。文政7年(1824)7月9日に松本で生まれており、この時数えで10歳でした。貞姫は文政9年(1826)6月22日に松本で生まれており、当時は8歳でした。後に紀伊田辺藩藩主の安藤直裕の正室となっています。剛治郎は後に松本藩第9代藩主となった戸田光則という人物です。文政11年(1828)7月27日生まれた剛治郎は、当時6歳でした。

松本藩主の奥方や子息は、松本に帰るとたびたび黒沢や室山に足を運び、下長尾の庄屋のところ立ち寄っていました。その度に下長尾村をあげてのもてなしが行われていました。



戸田家系譜(松本城管理事務所蔵)

◆◆伝統食と安曇野の地域食◆◆

伝統食とは何か① 伝統食と聞くと何を思い浮かべますか。例えば、正月や節句など特別な行事の時に食べる食事や祖父母や親から伝えられる料理など、人によって思い浮かべることは様々でしょう。

平成27年度夏季企画展「興味津々あづみのFOOD」では、伝統食の姿を昭和30年代の普段の食事に求めました。それは、長い時をかけて形成された安曇野の人々の暮らしが現在へ向けて大きく変わり始めたのが、昭和30年代後半から始まった高度経済成長期からだと考えたからです。

昭和30年代の食事 昭和30年代に豊科に嫁いできた女性たちを中心に、高度経済成長期以前の日常の食事について話を聞き、下の表にまとめました。

豊科はタバショと呼ばれる田んぼの多い地域です。昭和30年代は稲作と養蚕を主に営む農家が多く、一年をとおして米が不足することはなかったといえます。そんな農家であってもご飯を炊くのは朝のみ、食べるものはほとんどがせんぜ（前栽）畑で作る自家用の野菜や、田の畦や野生で採れる魚や動植物などでした。山を持っている家では山菜やキノコなども利用できました。購入する食材は海産物などわずかな品目です。農作物を収穫できない冬はカケナといって大根の葉などを干して

利用するなど工夫をしました。もちろん漬物は一年中欠かしません。

また、食は暮らし方とも密接に関わっています。機械化される以前の農作業は畜力に頼るほかはすべて人の手作業で、大変な重労働でした。田植えや稲刈りなどの時は、オコヒルを含めると日に4回～5回の食事となるのに食事作りに手間ひまは掛けられません。朝炊いたご飯が足らなくなれば、夕食には、やはり朝作っておいたたくさんの野菜を具にした味噌汁の中へ、小麦の粉を水で緩めに練って匙などで入れるダンゴジルやブッコミ、ツミイレ、ツミッコと呼ばれるものを食べました。同じ小麦粉を使ったものでも、ウドンは手間がかかるためちょっとしたごちそうでした。オニカケなどと呼ばれる煮込みウドンのほか、麵を茹でてから汁に入れたり、つけ汁で食べるものはさらに贅沢な食べ方でした。

安曇野でも山に近く水不足などの理由で米を作れない地域では、白米だけのご飯は特別な時だけで、挽割の大麦（ワリメシ、後に押し麦になった）やアワ（アワメシ）などを混ぜたご飯が多く、昼食はヤキモチといって囲炉裏で焼いた固いオヤキ（ハイコロガシ、ハイヤキともいう）や、夕食はほとんどがウドンなど小麦を使った食事だったといえます。

季節	春（3月～6月） 芽吹きから田植終わり	夏（7月～8月半ば） 農休み（7月1日）からお盆	秋（8月末～11月）お盆過ぎからエビス講（11月半ば）	冬（12月～2月） 冬至のかぼちゃを食べると本格的な冬	自給したもの
自家用野菜	●ムロで保存 ジャガイモ・ゴボウ・野沢菜・白菜・ネギ・長芋など ●春に収穫 花の咲いたほうれん草や野沢菜・ネギなど	新ジャガ・エンドウ・ユウガオ・キュウリ・ナス・穂高インゲン・ミョウガ・カボチャ・キャベツ・ホウレンソウ・小豆・ニンジン・トマトなど	ゴマ・ナス・ゴボウ・ニンジン・白菜・大根・里芋・サツマイモ・キャベツ・ネギ・野沢菜のおろしき・その他根菜類など	野沢菜・稲核菜・冬菜・白菜・長ネギ・大根・ズイキ・ほうれん草・長芋など	卵・鶏肉・ヤギの乳・菜種油・醤油（たまり）・味噌など
家・田の周辺で手に入るもの	ナズナ・ハコベ・セリ・ノビル・ヨモギ・ノカンゾウ・ウコギ・フキノトウ・ツクシ・タケノコ・ドジョウ・川魚など	ツブ（タニシ）・田鯉・フキ・オニクルミなど	ツブ・あぜ豆（大豆）・イナゴ・ハチノコ・コガキなど	山鳥や小鳥	
里山で手に入るもの	山菜類		キノコ（リコボー・アマタケ・マツタケなど）		
購入したもの	●行商で 魚の干物いろいろ・チクワ・身欠きニンジン・お茶・昆布類・魚や貝の佃煮など ●商店で 田鯉・お菓子（駄菓子）				
朝食	ご飯・味噌汁・漬物・佃煮・前の日の煮物の残りなど・たまに卵かけごはん（1つを2～3人で分けたり、オトコショウだけということも）				
昼食	ご飯（朝ののこり）・夏はそうめん・秋は汁かけご飯も・足らなければダンゴジルなど）・味噌汁（朝ののこり）・漬物・煮物の残りなど				
オコヒル	春 であち餅・きなこむすび・ごましおむすび・夏 枝豆・秋 巻きずし・サツマイモ・果物・冬 干柿・干芋・甘酒など・通年 うすやき・コウセン・アラレ・蚕のさなぎ（冬以外）・氷り餅・漬物など				
夕食	ご飯（朝ののこり・足らなければ、季節の野菜とダンゴジルなどを味噌汁立てで）・味噌汁（冬はかけ菜で粕汁も）・季節の煮物と漬物は欠かさない・たまに魚の煮つけなどおかずがない時は、五目御飯や炊き込みご飯（栗、ハチノコなど）、イモジルなど				

伝統食とは何か② 昭和30年代のある夏の夕食を再現しました。



膳の手前左が白米のご飯、右が野菜と小麦粉の団子が入った味噌仕立てのダンゴジル、中央が塩イカとキャベツの和え物、奥左が塩マスを茹でたもの、右がナスのテッカミノ。右の丼はフキ・ニンジン・ササゲ・凍み豆腐・身欠きにしんの煮物。塩マスや身欠きにしんは田植えの日など、常より少し良い献立。調味料は味噌が主で、醤油にあたるものは味噌の「タマリ」を使うことが多かった。

よく似た献立は今でも安曇野で日常の食事として家庭でつくられています。三世代で暮らしている農家などでは、特によく食べているのではないのでしょうか。

高度経済成長期以後の私たちの食卓には、スパゲティやパンなど、外国から入りすでに根付いた食も少なくありませんが、昭和30年代の食事もしっかり姿を消したわけではないのです。地域の風土に根ざした食材とそれを工夫して食べる知恵が今も私たちの暮らしの中に生きています。おじいちゃんおばあちゃんの味などと言われるこれらの食が、安曇野の伝統食であり地域食と言えるのではないのでしょうか。

◆◆正月にみる安曇野の食文化◆◆

年取り魚 大晦日から正月のごちそう、年取り魚に鯛を食べるか鮭を食べるか、西日本の鯛と東日本の鮭の境界線が、いわゆるフォッサマグナ（のせいえん 西縁・糸魚川－静岡構造線）ではないかという説があります。

平成26年12月から27年1月にかけて主に市内小学生を対象に実施した「年取り魚・お雑煮アンケート」（有効回答数740）では以下のような結果となりました。

年取り魚は鯛？鮭？	回答数	割合
鯛を食べる	442	59.7%
鮭を食べる	67	9.1%
鯛と鮭を食べる	132	17.8%
その他の魚を食べる	25	3.4%
魚は食べない	74	10.0%

回答の中には、年取り魚を祖父母の家で食べるというものも少なくなく、この数字そのものが安曇野の年取り魚の姿とは言えないかもしれませんが、現代の年取り魚について興味深い結果となりました。

正月のイモジル またアンケートでは雑煮についてたずねた項目があり、その回答には「雑煮は食べずイモジルを食べる」というものもありました。

松本平を中心に安曇野でも正月三が日のうち長芋を挿りおろしたイモジル（トロロジルともいう）を食べるといふ家が多くあります。食べる時は元旦や1月1日の夕食、1月2日など様々ですが、食べる理由としては「年取りのご馳走続きで疲れた胃を休めるため」ということをよく聞きます。三郷明盛及木では「1月1日に餅を食べると腹を病む」といふ家もありました。

日本の民俗学研究では、日本人の好むモチモチした食感の代表が餅であり、餅以前はイモを潰して搗いたものをごちそうにしていたのではないかとされています。イモは里芋に代表されますが、里芋は熱帯の植物で長野県など近年まで里芋を栽培・保存できなかった寒冷地では山芋を挿り下ろしたものを正月などに食べる事例があることから、民俗学者の野本寛一氏は著書『栃と餅』（岩波書店 2005年）のなかで、「正月の山芋は、餅以前に、新しい年を生きぬく活力を体内に導入する年霊的な食物だったのではあるまいか」としています。そして、山芋の儀礼食を縄文時代までさかの

ばる可能性があるといひます。安曇野では栽培種である長芋を利用するイモヅルですが、かつては山芋を用いていたとしたら、正月のイモヅルは原初のごちそうの姿なのかもしれません。

◆◆婚礼の時の食◆◆

婚礼は今でも人の一生に関わる重要な出来事です。今ではほとんど見られなくなりましたが、昭和30年代まで、冠婚葬祭は家で行われていました。

江戸時代の婚礼 松本平で行われていた婚礼の様子を追います。縁談が成立すると、酒入れ、結納が行われ、婿方では婚礼の数日前から近所や親戚を招いての振る舞いが行われました。その後、嫁方から贈られてきた荷物の見立て、嫁の家入儀礼、仲人から双方の紹介、盃事と進みます。この婚礼の形は嫁を迎える形を取る武家の方式で、室町時代になって確立した伊勢氏や小笠原氏の礼法がもとになっています。その形は江戸時代も後期になると豪農層でも行われており、だんだんと庶民にも広まりつつあったようです。婚礼の場は家格を示す場でもあり、も

てなしは豪勢に行われ、法度が出されてもなかなか簡素になりませんでした。

出された食事① 文政5年(1822)に松川から嫁入りした初対面の席での献立は次の通りです。宴会は夜通し行われたようで、次の日の朝の料理まで記録されています。食の内容は江戸時代の食で見てきたようなごちそうの内容に似ており、庄屋の家ということもあって品数も多くなっています。

昭和の婚礼 昭和の婚礼も家で行われていた頃は江戸と同じような形が取られています。

前日から準備に入り、近所の人たちが手伝いに出たといひます。婚礼当日は嫁が到着すると男性が嫁を抱きかかえて家に入れ、控室で嫁がおちつきのおじやを食べた後、三三九度の盃、披露宴と進んでいきます。翌日の片づけまで含めると3日にわたります。農家では農閑期になる11月から3月に婚礼が行われることが多かったといひます。

出された食事② 料理が出されたのは披露宴です。本膳と二の膳という、2つの膳が出されました。本膳には高足の大きな膳が使われ、オリ(折)に入れられた五つ盛が入ります。五つ盛

2月2日朝の献立										本膳										落付								
大皿	靦蓋	お酒	めし	平	汁	台引付	膳	(皿)	中酒	靦盛	台引	平	めし	汁	差味	煎酒	大皿	井	吸物	八寸	祝言盃	井	靦蓋	冷酒	雑煮	皿		
青菜ひたし	カジカ、れんかく、豊イワシ			こんにやく、漬フキ、ニンジン、菓子昆布、エビ	里芋、青菜	クリ	ニンジン、大根、魚	酢味噌、しいら、ねぎ、岩茸		カジカ、こんにやく、漬フキ	ブリ、エビ	長イモ、ニンジン、麩、漬ワラビ、タマゴ			(算木切りの)大根、豆腐	岩茸、ミシマ、せん玉子、ワサビ、青味魚	青フキひたし		(のっぺい)生姜おろし、ニンジン、こんにやく、干きのこ		まさするめ		数の子	(ミカンの仲間)	豊イワシ、かまぼこ、エビ、タマゴ、九年母		もち、大根、ニンジン、焼豆腐、昆布、ブリ	香の物

文政5年(1822) 2月朝日 松川より嫁一見の献立

コラム② 食べ物はいいよ、ありがたいよ

市内三郷でスナックを営む塚田良子さんを中心に、SUN路(ろーど)という会による原発被災地、福島県双葉郡浪江町との交流が現在も行われています。ともすれば、関心や関わりが薄れがちな東日本大震災・原発事故関連の地域と交流を続ける塚田さんに直接話を聞かせてもらいました。

交流を深めるうち、自分たちの生活の場から突然避難を求められ、今なお帰る見通しもないままに異郷で暮らす被災された方々の言うに言われない思いに接するなかで、どうしても支援と交流の活動をやめることはできないという、塚田さんの切なく熱い思いが強く伝わってきました。

同時に、塚田さんの次の話が食を考える重要なこととして印象に残っています。「向こうへ行ってもこちらに来ていただいても、とにかく食べ物と音楽は欠かせないですよ。どんなに悲しい話になっていても、温かい食事はそれをなごませてくれます。おみやげも食料が一番です。だって、だれでも必ず必要だし、安曇野産だから安心して食べていただけるし、元気を届けられる気がするのよ。いっしょにがんばっていこうという気になるには、食べ物は良いし、心をつなげるありがたい物だよ。」

実際の経験を涙ながらに話す塚田さんから、人間の生活や心の通い合いと食のつながりがいかに深いかを教えられたように思います。



仮設住宅に住む浪江町の人たちを訪ねて

はタイ、よせ、卵焼き、かまぼこ、ミカンなどが入りました。オリは引物として持ち帰り、婚礼に参加しない子どもたちはよせや卵焼きを食べるのが楽しみだったといひます。

二の膳は本膳より少し小さめの膳に酒の肴となるものが入ったオリと白米のご飯、汁や茶わん蒸しが並びます。オリはちくわやかまぼこ、貝柱やせんいかなどの三つ盛が入りました。汁は清まし仕立てでかまぼこやちくわ、青物が使



昭和27年の婚礼の様子(三郷温)

われました。本家や新宅などの仲間では婚礼に使う膳や食器などは揃えてあり、その仲間内で出される料理に差はそれほどなかったといひます。

◆◆安曇野の食文化 現状とその将来◆◆ (伝統の継承と新たな挑戦)

長野県の日本列島における位置的条件から、信州食文化の特長として東西食文化の交流や寒冷な気候利用が言われ、安曇野市内の食もその中に含まれています。

現在の各家庭における食生活をみると、海外を含む多種多様な食材と国際化した料理のなかで、伝統の食を大切にすることも受け継がれています。その背景として、子どもたちの健康を増進させ健全な家庭生活を営む方向での、学校や給食センターを中心とした取り組みがあります。一般家庭で食べ続けられてきた日常の料理

を給食の献立に加えたり、季節の行事にかかわる食べ物を紹介するなかで、食習慣を含めた教育活動が進められています。

高齢社会を迎えて老後まで見通した日常生活の対応が課題となるなか、安全で経済的な食事に向け、食の自立が重視されています。特に、長い間女性の仕事とされてきた食事作りを男性もできるようにし、現在の家庭生活を見直していく方向は大きな意味を持ちます。自家菜園での自作の食材を含め、地産地消を推進する自前の食と共に、現代の生活様式を振り返るなかに食を練り入れる必要は強く感じます。

家庭での食文化が重要となる場面は、地震や噴火など大規模な自然災害の際です。伝統や地域性などは吹き飛ばしてしまうのですが、食の確保は生活の基盤であり、後で述べる当地域伝統の乾燥食は保存食として重要な役割を果たします。また、生活必需品としての食料支援は、その内容や備蓄も含め食文化の将来として備える必要があり、食を通しての連携が復興などに向けた心の絆に直結することも見逃せません。

盛行している^{せいこう} 外食産業において、伝統食や地域食がどのように扱われているかをまとめ、将来の方向について考えてみます。

気候を利用した伝統的乾燥食をもとに、地元食産業では瞬間冷凍乾燥技術を開発し、フリーズドライとして全世界から宇宙まで幅広く生産活用できるように成長させています。牧大根・野沢菜・そば・わさび等特産品は、地域を意識し季節を^{いろど} 彩る食材として根強い活用があります。さらには、近年の信州サーモン・おひさま御膳等々のような、全市をあげて新たな安曇野ブランド食を生み出している実態も目にします。安曇野らしい特産物や食品に新たな付加価値をつける現在の飲食店・商店・食品製造業に、明るく展望ある将来性を感じています。

いくつか課題のある現在の食文化ですが、過去

からの食改善の積み重ねにより生活様式＝風土（FOOD）の改善として、確実に成果を上げていることはここまで述べてきました。この先も同様の取り組みが続くことで、未来の食文化は明るい展望が開けると信じています。



近代的な設備で作られる「おやき」新製品

◆◆おわりに◆◆

身近であるがゆえに、普段あらためて振り返ることは少ない食についてみてきました。

150年以上前にお姫様が食べていたタイのさしみ、昔の婚礼の折詰、50年前の農家の夕食など、安曇野のさまざまな食の姿をご覧いただきました。しかし今回示したものは、長い伝統と知恵や工夫に裏付けられた地域性豊かな安曇野の食文化のほんの一例にすぎません。むしろ今後の食生活を考えていくきっかけとして役立てば幸いです。

食べるということは一日も欠かすことができません。繰り返された毎日の食事が、現在まで伝えられて今の生活スタイルと強く結びついているものとしたら、食をもう一度見返してみることは将来の生き方にまで関係する、重要なことといえるのではないのでしょうか。

「ふるさと安曇野 きのう きょう あしたNo.13」

編集 安曇野市豊科郷土博物館

発行日 平成27年6月27日

〒399-8205 長野県安曇野市豊科4289-8

TEL 0263-72-5672 / FAX 0263-72-7772

URL : <http://toyohaku.jugem.jp/>