

## 信州の自然の恵みとしての食文化をさぐる

長野県環境保全研究所 浦山 佳恵

### なぜ食文化なのか

昭和40年頃までの信州では、多くの家が農業を中心とした生業を営み、集落周辺には田畑、採草地、薪炭林等からなる里山が広がっていました。里山には、そうした環境に適応した生き物がすみ、人々はそれらをも活用し生活していました。しかし、生業の二次・三次産業化がすすみ、里山が放棄された結果、生き物の中にはキキョウやオキナグサのように著しく数を減少されるものも出てきました。近年、環境省等によって里山の生き物を保全する方策の一つとして、里山とともにあった伝統文化を観光や環境教育等に活用することが提案されています。そこで、信州の里山保全を目的に、伝統文化のなかでも最も身近な食文化を取り上げ、その価値をさぐってみることにしました。

### どんな動植物が食材に利用されていたのか

平成の大合併以前の119市町村毎に発行されている市町村誌のほとんどには民俗編があり、そこには明治～昭和初期の食べ物も記されています。それを用いて、旧市町村毎に食べ物名、動植物名、調理方法、役割等を記録しました。その結果、食材とされた動植物は食用と非食用に分けられ、前者は山菜類、果実類、昆虫類、淡水魚類等10種類、後者は包むのに葉が利用された植物、さすのに利用された植物の2種類に分けられました。山菜類は161種類、果実類は100種類、昆虫類や淡水魚類は約40種類、包む植物は22種類、さす植物は37種類が記録されました。

山菜では、ヨモギ、ワラビ、フキ、ウド、タラノメが広く利用されていました。ヨモギは古来の薬草で草餅にされ、雛祭りや苗代祝いに食べられていました。多くが餅粉を用いたものですが、安曇平では苗代祝いについての草餅を餡子でまぶした“しめ餅”が作られていました。ヨモギの他は、日常のおかずとしてお浸しや汁物等に用いられていました。フキノトウには親しみを込めた様々な呼称があり、フキの煮物は田植えのご馳走で25種類の具材の組み合わせがありました。

果実類では、クリ、クルミ、トチ、アケビ、ヤマブドウ、サルナシが広く利用されていました。これらの多くは子どものおやつで、クリは正月の勝栗、栗ご飯、クルミは和え物や雑煮の胡桃だれ(長野市)、柚餅子(天龍村)等に利用されました。ヤマブドウ等果実酒に利用されるものもありました。

昆虫類では、イナゴ、クヌギの幼虫が広く利用されていました。イナゴは稲の害虫駆除を兼ねて採取され、佃煮やイナゴ味噌にして食べられていました。イナゴは冬季の保存食、滋養食でもあり、産後見舞いの土産にされることもありました。クヌギの幼虫は地蜂やすがれと呼ばれ、佃煮や蜂の子飯にされ、秋祭りや来客時のご馳走として食べられていました。南信では水生昆虫が佃煮にされ酒の肴として食べられていました。魚類では、ドジョウ、コイ、カジカ、フナが広く利用され、味噌汁、煮物、焼き物にされ、祭りや来客時のご馳走、滋養食として食べられていました。

包むのに葉が利用された植物には、カシワ、カヤ、ササ、ホオノキ等があり、それぞれ端午の節供の柏餅(東北信)、粽(中南信)、笹巻(木曾)、朴葉巻(木曾)に用いられました。ササは奥信濃の笹餅にも利用され、田植え後の農休みに食べられていました。これらの葉には香りと抗菌作用があり、農繁期の保存食にもなりました。さす植物には、ヤナギ、ミズキ、ソヨゴ、サワラ、ヒノキ等がありました。ヤナギ、ミズキ、ソヨゴは小正月の繭玉、サワラ、ヒノキは稲刈り後の農休みや山の神に作られた五平餅に用いられました。まゆ玉の木に用いられる植物は地域によって多様で29種類が記載されていました。

これらからは、信州の野生生物は日常のおかず、おやつ、タンパク源、行事食等として、人々の食生活を支え、食卓に季節感をもたらすとともに、食べ物を地域性のあるものにしていたことがうかがえます。

### 野山の動植物利用が盛んだったのはなぜ？

都道府県毎に大正～昭和初期の7事例地域の食生活を記録した『日本の食生活全集』を用いて長野県と富山県と群馬県の野山の動植物利用を比較してみました。その結果、長野県では山菜、果実、昆虫、包む植物において用いられる種類が多かったこと、それらと淡水魚が広く利用されていたことがわかりました。

その理由として3つ考えられます。1つ目は信州が東北から続くブナ帯文化の一角を占め、山菜類、堅果類、きのこ類が豊富なことがあげられます。ワラビは野焼きをした草地に多いことが知られていますが、明治時代の長野県は全国的にも草地面積が多く、霧ヶ峰高原等野焼きで維持された草地も多くありました。

2つ目は、野山の動植物を採取・調理・味わう方法が発達してきたことが考えられます。土中に巣を作るクズマチ(地蜂)の蜂の子食を例に考えてみましょう。蜂の巣は蜂追いや“すかし”という方法で見つけられます。蜂追いは巣が大きくなる秋に、イカ等餌を木に吊るし、餌に付いた働き蜂に目印を付けた餌を持って飛ばせ、目印を追うというもので、餌場と巣を一定ルートで往復する蜂の習性が利用されています。巣を見つけると、巣穴から煙を入れて働き蜂を眠らせ、その間に穴を掘り、巣を採取します。南信では夏に小さな巣を採り、飼育し巣を大きくする人もいます。巣を収穫すると、蜂の子はすぐに巣から採り出され、調理されます。蜂の子の佃煮は秋祭りのご馳走等にされるため、調味料にはこだわりのものが用いられています。蜂追いや飼育自体を楽しむ方もいます。

調理方法の発達という点では、木曾のすんき漬けや王滝村の万年鮭といった発酵食品があげられます。すんき漬けは塩を使わない漬物で、果実のズミやヤマブドウの果汁を発酵させた乳酸菌で赤カブの葉を漬けたものです。万年鮭は、古来の米と魚を発酵させた馴れ鮭の一つで、川魚のイワナが利用されている点が特徴です。

3つ目は、年中行事が多く残ってきたことが考えられます。年中行事では旬の力として野生生物を用いた行事食が作られ、人々は行事食を神様にお供えし、豊かな実りを祈り感謝するとともに、家族や地域でも食べて絆を強めてきました。信仰が食文化を支える面もあったと思います。

## 信州の食文化への世界的な再評価

2012年に和食がユネスコの文化遺産に登録されました。自然を尊ぶ精神、地域に根差した食材の利用、年中行事との関わり等が評価されましたが、それらは信州の食文化にこそ色濃く残っていると思われれます。また、2013年には国連食糧農業機関によって昆虫食の可能性が展望され、昆虫は良質なタンパク源であること、昆虫食は環境にやさしいこと等が示されました。

## 里山保全に活用する

滋賀県では、お正月のご馳走「ふな鮭」に用いられるニゴロブナが外来種の増加によって減少しており、食文化の継承にも影響を及ぼしているとして、毎年県によってふな鮭飯漬講習会が行われています。食文化を活用した観光については、鮭文化で町づくりを行っている新潟県村上市の事例があります。鮭利用に関する伝統知を分かりやすく提供することで、付加価値の高い観光を生み出しています。

県内では飯綱町で、民泊の食事にワラビを用いたおかずを提供しています。町内で土壌中の花粉を分析した結果、縄文時代から野焼きが行われていたことが分かったこと、野焼きをするとワラビが増えること、縄文式土器の渦巻きはワラビではないかと考えられていること等がその理由です。1つのおかずにも物語があればその価値はずっと高まり、ワラビの価値が高まればワラビが生育する草地の保全にも繋がるかもしれません。また、近年各地で都市部の人を対象にきのこ採りツアーが行われています。地元ガイドの案内で、きのこを採取、分類し、食べるというものです。ツアー代金は比較的高めですが、その分旅行者は安全にその楽しさを味わうことができ、ガイドから自然について様々なことが学べます。このように、身近な食文化を世界的な視点から見直し、野山の動植物に付加価値を付けて利用することで、里山保全の効果が期待できるのではないかと考えています。