

長野市鬼無里の「食の文化祭一冬」における中山間地域活性化の 取り組みと食育の試み

A Report on Intermediate and Mountainous Area “Food Culture Festival – Winter – ” and Dietary Education in Nagano City – Kinasa

中澤 弥子*[§] Hiroko NAKAZAWA

1. はじめに

日本の農山漁業および農山漁村は、内外の様々な問題に直面し、農林水産物価格の低迷等による所得の減少、高齢化や過疎化の進展等による、農山漁村の活力低下が課題となっている¹⁾。また、山地の多い日本では、平野の外縁部から山間地にわたる中山間地域が、国土面積の65%を占めており²⁾、耕地面積の43%、総農家数の43%、農業生産額の39%、農業集落数の52%を占めるなど、中山間地域は、日本の農業の中で重要な位置を占めている。また、中山間地域は、流域の上流部に位置することから、中山間地域の農業・農村が持つ水源涵養、洪水の防止、土壌の侵食や崩壊の防止などの多面的機能により、下流域の都市住民を含む多くの国民の財産、豊かな暮らしを守ってきた²⁾。

しかし、中山間地域の現状は、耕作不利な条件から農業生産性が低く後継者不足で、地域内では就業機会に乏しく、農業所得・農外所得がともに低い状態である。そして、過疎化や高齢化がより進行し、生活環境の整備も遅れ、地域資源の維持管理も低下し、これまで果たしてきた食料供給機能や多面的機能が低下し、維持できなくなっている。

一方、食生活の現状は、ファーストフードに代表される食の手軽さが浸透し、グローバル化の進展や食料の大量輸入、加工食品の大量生産・大量流通を背景として食の社会化、外部化、多様化が進んでいる。また、食が持っている作る人と食べる人の顔の見える関係が薄れ、生産や調理の知恵と技術が忘れられつつある中で、毎日の食の大切さを忘れがち、栄養の偏り、不規則な食事、生活習慣病の増加、過度の瘦身志向、食の安全、食の海外依存、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の食が失われる危機にあるなどの現状が問題視されている。このような食生活の現状を背景として2005年4月に「栄養教諭制度」が開始され、6月に「食育基本法」³⁾が成立した。

「食育基本法」において、食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけられている。そして、食育とは、「国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保が図られるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等の取り組みを指すこと⁴⁾」と述べられている。

著者は、食育には生産段階から食べるまでの一連した体験や学びが必要であり、全国有数の農業県である長野県⁵⁾においては、農業の体験を学びの基礎にした食意識の形成と生命認識の形成の視点から食育の中心として食農教育を行うことが重要であると考えている。そして、子どもたちが大人になったとき、地域の農業、食文化や自然環境を継承し、育った地域に誇りを持ち、豊かで、楽しく、おいしい食生活が過ごせるよう、食を通じた生きる力を育むため、学校教育に「食農教育」を位置づけ、地域の「食農教育」を支えることが求められていると考える。

さて、2005年1月に長野市へ編入合併した旧鬼無里村では、地元「NPO法人 まめってえ鬼無里」と住民が中心となってJST（日本科学技術振興機構）社会技術研究開発センター助成事業の研究開発プログラム「地域に根ざした脱温暖化・環境共生社会」の研究開発プロジェクトに採択され、2010年10月より「環境に優しい移動手段による持続可能な中山間地域活性化」の取り組みが行われている。そして、著者は研究支援開発グループ研究開発実施者として、その取り組みの一つである「滞在型観光に向けて食文化の資源発掘およびその活用方法」の開発に携わっている。その中で、地域の食文化を活用した観光イベント「食の文化祭」の企画・実行に協力している。

また、著者は、栄養士および栄養教諭を目指す学生は、食物の生産について理解を深め、地域の生産

* 長野県短期大学 生活科学科 健康栄養専攻

§ 連絡先 〒380-8525 長野県長野市三輪8-49-7 TEL 026-234-1221 FAX 026-235-0026

者と関わりを持つことにより、地域の食料生産や食物の旬、調理・加工など食文化に関する正しい知識や情報を収集し、将来、その知識や情報を地域の消費者に普及・提供することや食育の推進に役立てることが重要と考えている。それで、この地域の食文化に関わる活動を、学生の食育に繋げるため、健康栄養専攻2年の通年科目「食生活特殊研究（ゼミ）」の食育実践活動として取り組んでいる。

本研究ノートでは、地域の食文化を活用し鬼無里で実施された「食の文化祭」がどのように企画され実施されたかについて資料として記録し、地域活性化の取り組み並びに食育の実践活動としてどうであったかについて、地元スタッフや参加学生およびイベント参加者を対象に調べた結果を報告する。

2. 調査対象および方法

(1) 調査対象

調査対象とする観光イベントは、JSTの研究開発プロジェクトの食分野について検討するワーキンググループ「きなさごち食文化グループ」（以下食文化グループと略す）により提案された「食の文化祭」である。なお、この開発プロジェクトは、鬼無里で持続可能な中山間地域活性化をめざしている「NPO法人 まめってえ鬼無里」（以下まめってえ鬼無里と略す）が企画・提案し、採択されたものである。なお、「まめってえ」とは、鬼無里言葉で「元気な」という意味がある。

本報告では、春夏秋冬の年4回行われることが提案された「食の文化祭」のうち、最初に実施された「食の文化祭－冬 恵み」を対象に報告する。調査対象者は、食文化グループのメンバー、イベント参加者、参加学生（長野県短期大学生活科学科健康栄養専攻の調理学ゼミに所属する2年生）とした。

食文化グループは、まめってえ鬼無里の働きかけと、長野農山漁村文化協会常任役員の池田玲子氏の人脈を生かして、これまで個別に活動してきた鬼無里地区内の女性グループの有志がまとまり、助成事業の遂行のため新たに組織された。メンバーは農産物加工に携わる女性グループや農協婦人部、郷土料理を振る舞う食堂・観光宿泊施設などで、食文化の保存・伝承のため活躍されている50代から80代の地元有志5名とまめってえ鬼無里の3名、池田玲子氏と著者の10名である。

(2) 調査方法

食文化グループのメンバーに対しては、企画会議、

イベントの準備・実施・後片付け並びに反省会議と聞き取り調査で得られた話を調査資料とした。

イベント参加者（観光客および地元の参加者）に対しては、イベント中に聞き取り調査を行い得られた話を調査資料とした。また、アンケート調査の結果も資料とした。なお、アンケート調査は、まめってえ鬼無里により作成され（表1）、自己記入式で行われた。

参加学生に対しては、イベントの準備・実行・片づけ中およびイベント後に聞き取り調査を行い得られた話を調査資料とした。また、イベント参加者と同一のアンケート調査を行い、得られたアンケート調査の結果も資料とした。

なお、プライバシーに配慮し、調査対象者の実名を付さないで結果を示すことにした。また、調査対象者の語る方言については、そのままでは意味が通じないと思われる部分については表現を訂正した。

表1 アンケート用紙（調査項目を抜粋）

鬼無里 食の文化祭 アンケート
1. 性別・年齢
<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
<input type="checkbox"/> 10代 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代
<input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代以上
2. どちらからいらっしゃいましたか。
<input type="checkbox"/> 鬼無里地区 <input type="checkbox"/> 戸隠地区
<input type="checkbox"/> それ以外の長野市 <input type="checkbox"/> その他（ ）
3. 本日の「食の文化祭」は、どちらでお知りになりましたか。（複数回答可）
<input type="checkbox"/> チラシ <input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> 信濃毎日新聞
<input type="checkbox"/> 週刊ながの <input type="checkbox"/> 市民新聞 <input type="checkbox"/> 知人・友人から
<input type="checkbox"/> その他（ ）
4. 鬼無里の伝統食は、いかがでしょうか。感想を自由にお書きください。
5. 講話・講演会・展示発表等の感想を自由にお書きください。
6. 今後、どんなイベントを希望しますか。

3. 結果および考察

(1) 地域の特徴

観光イベントを行う鬼無里地区（鬼無里村支所）は、長野県の北部、長野市中心部（県庁）から西方へ約20km、国道406号線を車で約30分に位置している⁶⁻⁹⁾。東に戸隠、北は新潟県妙高市、西に小谷村・白馬村、南には小川村が接している。2005年1月に、戸隠村、中条村、信州新町、大岡村と一緒に長野市へ編入合併した。中心部には一夜山（1562m）がそびえ、周囲を新倉山（1252m）、虫倉山（1378m）、物見山（1433m）・戸隠連峰の乙妻山（2318m）などの山々に囲まれ、犀川の支流・

裾花川の源流沿いに広がる盆地である。標高は最低地で649m、最高地で2,044mにわたり、南北30.88km、東西11.89kmの範囲で、総面積は135.64km²である。総面積のうち山林面積が85%を占め、北が狭く、南に向かって広がるほぼ三角形の地形で起伏が多い(図1)。

気候は、山脈の谷間に位置するため、冬期に積雪の多い裏日本型の気候で、かつ、寒暖の差が著しい内陸性気候である。年平均気温は9.4℃(鬼無里村旧役場 1979~2000年)と涼しく、最高気温は8月23.4℃、最低気温は1月-3.3℃、年間降水量の平均は1611mm(2010年)である。融雪時には地すべりなどの土砂災害が多い。

鬼無里の人口は、1950年の6,209人をピークに減少の一途をたどり、人口の減少とともに高齢化も進み、65歳以上の占める割合(老年人口)は1990年に28.9%、2000年に37.8%となり、過疎化と高齢化の進行が重要な課題となっている(表2)。

産業については、昭和30(1955)年代まで麻による畳糸の加工、炭焼き、養蚕が村を支える三大産



図1 調査地区(長野市鬼無里)位置図

業だった。これらが衰退すると奥裾花のミズバショウ群落を活用して、1969年には奥裾花自然園を開設した。1979年には奥裾花ダムが完成して一応の道路が整備された。1983年に『日本の自然百選』に選出されて観光客が増えたが、道路が狭隘のため大型バスによる交通渋滞が課題となった。1994年には年間10万人を超える観光客を集めたが、たびたび土砂災害で通行止めとなり、休園を余儀なくされた。

近年の観光客数は横ばいであり、「農家民泊」による修学旅行生の受け入れ経験を核とする長期滞在

表2 人口と就業構造、農家人口と農家数、経営耕地面積等の推移

西暦(年)	1970	1980	1990	2000
人口(人)	3,763	3,223	2,686	2,333
老年人口(%)	14.1	19.6	28.9	37.8
第1次産業(%)	54.8	34.5	28.7	26.8
第2次産業(%)	20.6	35.5	35.8	30.4
第3次産業(%)	24.6	30.0	35.5	42.8
農家総数(戸)	780	711	644	525
農家人口総数(人)	3,217	2,763	2,208	1,641
経営耕地面積(ha)	540	318	244	166
水田総面積(ha)	208	153	129	93
桑園など樹園地(ha)	79	21	3	1
畑総面積(ha)	253	144	112	71

資料：農林水産省『農業センサス』、『農林業センサス』、鬼無里村誌編集委員会・編集委員会『鬼無里村誌』を参照。

型観光の基盤づくりなどに取り組んでいる。

麻栽培や養蚕が盛んな昭和初期には800戸の専業農家があったが、戦後、大麻との関連や化学繊維の普及で麻栽培は壊滅し、養蚕も廃れ、2010年には農業経営体数133戸に減少している¹⁰⁾。2010年の農産物販売金額1位の部門別経営体数で、1位は稲作(55戸)、2位は葉たばこ(11戸)、3位は露地野菜類(10戸)、4位は施設野菜、花卉・花木(各7戸)と、農業分野の多角化が図られているが、一方、サル、ハクビシン、クマなどによる農業被害や遊休荒廃地の問題が深刻化している。林業分野では後継者不足によって、伐期や間伐が必要な広大な森林の整備保全が課題となっている。

(2) 食文化グループによる企画会議

「食の文化祭」が、JSTの研究開発プロジェクトの食分野の事業として食文化グループにより提案、企画、実行されるに至ったその過程について、企画会議を中心に詳細をまとめる。

①第1回会議

食文化グループの第1回会議は、2011年4月12日に鬼無里活性化センター研修室で行われた。前述の通り、話し合いに参加した地元有志の女性5名は、鬼無里内で活動している個別のグループの中心メンバーであり、各自がそれぞれの活動を势力的に継続している中での会議であった。よって、最初の会議では、まず、メンバーがこの助成事業の意義を理解し、各自がどのような位置づけで事業に関わるかについて議論した。結論としては、各グループが共催団体として協力し、鬼無里の食文化のすばらしさを

鬼無里の人が認識し、また外の人々にも知ってもらおうという目的でまとまった。グループ名を「きなさごごち食文化グループ」と新しく定めて、食文化グループでの取り組みが開始されることになった。

②第2回会議

第2回会議は、2011年6月10日に行われ、まず、池田氏の提案で、鬼無里の食の文化のすばらしさを鬼無里内外の人々が知るためにどうするかについて、各自の思いや、やりたいこと等フリートークを行った。

その中で、鬼無里地区の人口が6千人を越えていた昭和30(1955)年頃に注目し、活気にあふれ、自給自足を中心とする人々の生活や行事を振り返り、その頃の食を再現すること、そして観光で訪れる人に味わって欲しいこと、そのため、2006年11月に行った「鬼無里女性のつどいと食の文化祭」をさらに発展させて行こうという提案が池田氏よりなされた。そして、その思い出話と賛成意見がメンバーから複数あがり、「食の文化祭」を企画・実行することになった。そして、2006年には一度であった「食の文化祭」を、四季おりおりの魅力を伝えるために、年に4回計画することが了承された。

③第3回会議

第3回会議は、2011年8月19日に行われた。食文化グループと住民自治協議会との関係について確認後、「食の文化祭」について具体的な検討を行った。

話し合いの結果、「食の文化祭」を季節ごとに開催し、自然の中で自給自足してきた鬼無里の人々の暮らし方の価値を伝えること、祈り、祭りなど、人と人の中で培われてきた食文化を具現化することが提案された。そして、自給自足を中心とする地域の食の特徴が残る昭和30年代の鬼無里の食を掘り起こし、記録として残すことが確認された。また、「食の文化祭」で作った料理を記録すること、行事食などの展示物をつくり、その写真を郷土資料館に展示してもらう可能性を探ること、そして、食文化を語る人を養成することが重要であるという意見が出された。

④第4回会議

第4回会議は、2011年9月20日に行われ、まず、「食の文化祭」の開催要項について検討した。共催・後援団体への依頼と確認を行い、共通の概念をメンバーで話し合い、「鬼無里が大切にしてきた、

祈り・願い・感謝」とした。そして、各季節の「食の文化祭」で何を重視するか、テーマと実施月について決定した。メンバーで鬼無里の自然や食の豊かさについて語りあった結果、冬は恵み(2月)、春は萌える(5月)、夏は眩しい(9月)、秋は稔り(11月)とした。

次に、「食の文化祭-冬 恵み」について詳細を検討した。2月19日に鬼無里活性化センター研修室で実施すること、中心の内容は冬の行事・行事食と乾燥野菜など保存食の展示・説明、保存食を利用した鬼無里の郷土料理による立食パーティー、講話、講演が提案され、鬼無里の郷土料理の内容と料理の分担を決定した。なお、鬼無里小学校の3年生が栽培したそばを利用した取り組みを「食の文化祭」中で発表してもらえないか、担任に相談し協力を依頼することになった。また、学生も「食の文化祭」に積極的に参加するため、鬼無里の湧水について、展示発表を行うことが決まった。

⑤第5回会議

第5回会議は、2011年11月11日に行われ、「食の文化祭-冬」のタイムスケジュールと役割分担について検討した。特に、講話の内容や講演の依頼状況と内容を確認した。また、鬼無里小学校3年生は、自分たちで栽培したそばを使ったそばクレープ作りを、イベント中に実演することが決まった。また、学生による鬼無里の湧水についての発表は、鬼無里地区内3箇所の湧水と長野市市街地の水道水の飲み比べをイベント参加者に行い、おいしさを味わってもらう内容に決まった。また、宣伝用のチラシ(図2)の内容を確認した。

⑥第6回会議

第6回会議は、2012年1月17日にイベント実施前の最終確認として行った。まめってえ鬼無里より申し込み状況の報告、タイムスケジュールとイベントの実施場所のレイアウト、役割分担、準備事項の詳細を確認した。

⑦第7回会議

第7回会議は、イベント実施後の2012年3月2日に行った。「食の文化祭 冬」の企画の反省と第2回「食の文化祭 春」の計画を行った。

(3) 食の文化祭 冬「恵み」

2012年2月19日(日)に、「食の文化祭」は開催された。当日、配布された資料のうち、鬼無里の

図2 食の文化祭 冬「恵み」チラシ

冬の行事についての資料を図3に示す。

①開会、冬の景色・行事の紹介と講話

鬼無里活性化センター2階の研修室で、まめってえ鬼無里理事長大日方聰夫氏による開会のあいさつ、続いて、鬼無里地区住民自治協議会会長の川浦長右衛門氏によるあいさつが行われた。

次に、池田玲子氏より、鬼無里の冬景色と行事の紹介が行われた。その後、鬼無里のすばらしい魅力や、今、取り戻しておきたい価値と自給の暮らし、感謝、祈り、ハレとケについて語られ、今回の企画である「食の文化祭」がめざすものが提起された。鬼無里に残されている四季折々のたからものを再確認し、次世代へ伝承していくこと、皆で手を繋いで伝えていくことの大切さが語られた。

②保存食の実演と料理の紹介

講話後、1階の展示・立食会場に移動し、食文化グループの各料理担当者から、寒干し大根（大根干し）や寒ざらし粉など保存食の実演と、冬の保存食を用いた鬼無里の料理の説明が行われた（写真1-①～④）。

鬼無里の冬の行事	
十二月	
冬至	一年で最も日が短い日。風邪をひかないようにとかぼちゃを食べる。
まるめあげ	焼餅（おやき）を作り、神棚や仏壇にあげて、良い一年だったと感謝する。
餅つき	最初の一臼でお飾り（鏡餅）を作り神様にあげ、あとはのして四角に切り保存し、冬中食べました。
松飾り	門や年神様に松としめ飾りをつけます。年神様には御神酒や年取り魚ごはんを供えます。ナラやクリの木を3本使って「松足」を作り、松や竹の上に縛り松飾りをします。 1月31日の三十日正月には、年神様の松足だけ残しておいたものをはずし、その一本を小豆粥を炊くのに使います。もう一本は、味噌を作るときに使うと美味しい味噌になるといわれ、もう一本は、田植えの時の炊事に使い、豊作になると願いました。
年取り	お御馳走の「年取り魚」は、さけ・ます・ぶりなど家によって違いますが、カズノコ、煮物、白いご飯などを用意し、年神様に御神酒をあげ、その前で家族そろって食事をしました。
一月	
元旦	日の出前に若水をくみ、その水で湯を沸かしお茶をいただきます。年神様や神々に灯明、お神酒、年取り魚の頭、食事などを供え、家中そろって参拝、家内安全・子孫長久を祈ります。
七草	七草粥（みそうず）を年神様や仏壇に供えてから食べました。七草粥には七種類の野草を入れますが、鬼無里では揃わないので七種の食品を入れますが、セリだけは雪の中からほって必ず入れます。
歳開き	新年になって初めて土蔵の戸を開けます。年末に供えておいた鏡餅を取り出して割り、豊作の願いを込めて食べます。
津島様	津島様は牛頭天王（ごずんのう）、天皇様とも呼ばれ掛け軸をかける家もあります。焼餅（おやき）を月の数だけ12個、閏年の時は13個備え、家内安全を祈ります。
松焼き	どんど焼きともいわれ正月最大の行事です。集落ごとに門松やしめ縄を集め道祖神近くで「糞立て」をして盛大に燃やします。残り火で焼いた餅を食べると風邪や病氣にならないといわれます。
数入り	この日は仕事を休みます。仏の口とされ、お蓋詣りをします。
二十日正月	初恵比寿といわれ恵比寿様にお頭つきの魚やお神酒を供え、とろろ汁を食べて正月の区切りとします。この日はお金を出すことを避け、家中の財布を恵比寿様に供え、お金が貯まりますようにと祈ります。
みそか正月	特別な日として「三十日団子」を作って食べます。この日は、嫁いだ娘が実家に帰るのを許されたので、実家に帰ってゆっくり休みます。この日で正月の行事は全部終わります。
二月	
部分	冬と春との季節の分かれ日ということで、お神酒、お頭つきの魚と白いご飯を神棚に供え家内安全と健康を祈願します。

図3 当日配布資料 鬼無里の冬の行事

写真1 保存食・郷土料理の実演・説明



写真1-①

写真1-②



写真1-③

写真1-④

③ 鬼無里の冬の郷土料理の試食

参加者は、実演・説明された保存食の特徴や料理法を確認しながら、十数種の郷土料理（写真2-①～⑰）をバイキング形式で自由においしく味わった（写真3）。

写真2-1 鬼無里の冬の郷土料理



かぼちゃ干しのえごま和え

写真2-①



大根びき

写真2-②



やきもち

写真2-⑪



じゃがいも煮

写真2-⑫



ごみの煮っす

写真2-⑬



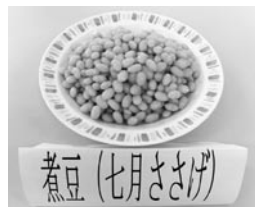
ミズアザミの煮物

写真2-⑭



寒干し大根の煮物

写真2-③



煮豆 (七月ささげ)

写真2-④



やまぶきの炒め物

写真2-⑮



乾燥野菜の油いため

写真2-⑯



千ばすの油いため

写真2-⑤



浸し豆

写真2-⑥



漬物いろいろ

写真2-⑰



写真2-⑦
ゼンマイ雑煮



写真2-⑧
干葉(ひば)のおこがげ



おから

写真2-⑨



みそか団子

写真2-⑩

写真3 郷土料理のバイキング



食事中も乾燥野菜の作り方や料理方法など、地元スタッフに熱心に尋ねる参加者が多かった。郷土料理を食べる機会を提供するだけでなく、食材や料理について地元スタッフから説明を事前に聞く機会を設けたことで、地元スタッフがどの人であるかが明

らかに、また、自然の恵みや知恵、手間をかけた暮らしについて参加者が理解した後で試食することになったことで、参加者と地元スタッフの交流がより深まった様子が認められた。保存食を上手に生かした鬼無里の冬の料理は、初めて食べる参加者も多く、どの料理も人気だった。

④鬼無里の湧水について展示と飲み比べ

学生に「食の文化祭」の企画側としての参加意識を高め、鬼無里について深く学んでもらうため、学生が水の恵みをテーマとした展示を担当した（写真4）。鬼無里地区内でおいしいと評判の3地区（府成、小牧、樽の苦（こわ）清水（しみず））の湧水と、長野市市街地（長野県短期大学）の水道水を比較対照として飲み比べ、4つの水のうち、どれが水道水かを当てるクイズを行った。

写真4 鬼無里の水の恵みについて展示



イベント参加者は、興味を持って水の飲み比べを行った（写真5-①、②）。地元の参加者には湧水と水道水の区別ができる人が多かった。学生は、水の飲み比べを担当することにより、イベント参加者と交流するきっかけが生まれ、スタッフのみならず、参加者からも様々な体験を得ることができた。

写真5 湧水と水道水の飲み比べ



写真5-①



写真5-②

⑤鬼無里小学校3年生のそばクレープの実演

鬼無里小学校の3年生が、自分たちで栽培したそ

ばをそば粉にしてクレープを作り、イベント参加者に試食してもらい好評を得た（写真6）。

小学生の参加により、保護者も付き添いで一緒に「食の文化祭」に参加し、親子で鬼無里の行事食や

写真6 鬼無里小学校3年生によるそばクレープ作りの実演



保存食を経験することになった。小学生の参加により、イベント自体が盛り上がっただけでなく、伝承したい対象である地域の若い世代の参加に繋がり、伝承の機会となったことが非常に良かったと思われた。

⑥展示

鬼無里の冬の保存食および冬の行事食のパネルと実物の展示により、寒い冬を過ごすための人々の知恵と工夫が示された（写真7）。冬の行事食としては、大晩客、みそか正月、庚申講の膳が展示された。

大晩客とは、正月の松の内に集う親戚のことで年始客ともいい、展示はそのときの食事である^{8,11)}。大根びき、かぼちゃ干しのえごま和え、きんぴらごぼう、紅白なます、焼き鮭、白飯、煮物が展示された（写真7-②）。

みそか正月とは、1月31日（戦前は2月正月で、2月末日にあたる）を特別の日として、仕事を休み、「みそか団子」を作って食べる風習のことで、小豆粥に米の粉で作った団子を入れて食べた^{8,11)}。また、嫁入りした娘が泊りがけで生家にもどりゆっくりと休養した。「みそかの正月」と呼び、この日のこの行事で、正月の行事は全て終了したという。「鬼無里村史」⁶⁾には、小豆粥の中に、御餅や団子を入れて年神様の棚に供え、みそか粥と称す。然る後に年神に関する一切を片付けて正月の行事は終ると記されている。小豆粥、みそか団子、らっきょう・大根・白菜の漬物、やまぶきと竹輪の煮物が展示された（写真7-③）。

庚申講（こうしんこう）は、「おかのえ講」とも

いい、暦の庚申（こうしん・かのえさる）の日に行うのが定例とされた^{8,11)}。近所の6軒ほどの家が講仲間を組み、当番の家に集まり、庚申の掛け軸を掛けて祭壇を設け、酒を飲みながら語り合ったという。「鬼無里村史」⁶⁾には、年6回庚申の夕食に行い、祭神は猿田彦命、講中最も重んぜられ、年内に1回は講員宅で行い、定日を本度、年内初を初度、最終詰度、定日外を間度といい、初度を取ると金回りがよい、詰度を取ると穀が増える、初度と詰度が続くと幸福があると信じていた。また、昔は、この講は農事の研究会でもあったと記されている。御尾頭付き（さんま）と豆腐の吸い物、寒干し大根の煮物と乾燥野菜の炒め煮、おから、白飯が展示された（写真7-④）。



写真7-④ 庚申講の膳

写真7 冬の保存食と行事食の展示



写真7-① 乾燥食品



写真7-② 大晩客(年始客)の膳



写真7-③ みそか正月の膳

⑦ 講演

最後に信濃毎日新聞論説委員の三島利徳氏による講演が行われた。演題は、「総生産よりも総幸福の量を一ブータンに学ぶ」で、パワーポイントと三島先生のお書きになった信濃毎日新聞の関連社説の資料を用いた貴重なお話をうかがった。

ブータン的な価値を見直す、都会にはない暮らしやすさを追求する、食べ物と祭りから楽しさと元気をもらい、助け合いの精神、共同体の心、他の農山村との繋がりを大切に、文明と生き方を見直し、分かち合って食べること、繋がることの大切さなどが語られた。

(4) アンケート結果とまとめ

① アンケート回答者の属性

「食の文化祭-冬」には、73名の参加者（男性20名、女性53名）、スタッフ24名が関わった。アンケートは、41名から回収され、その性別は男性5名、女性32名、不明4名だった（表3）。年代は、60代が17名で最も多く、次いで70代の6名で、60代以上が約6割を占めた。参加者の現住所は、鬼無

表3 鬼無里 食の文化祭 アンケート (N=41)

属性	名 (%)	名 (%)
性別	男性 5(12.2) 不明 4(9.8)	女性 32(78.0)
年代	10代 2(4.9) 20代 5(12.2) 30代 0(0.0) 40代 4(9.8)	50代 3(7.3) 60代 17(41.5) 70代 6(14.6) 80代以上 2(4.9)
住所	鬼無里地区 10(24.4) 戸隠地区 0(0.0) 鬼無里・戸隠以外の長野市 25(61.0) その他(千曲市、飯綱町、高森町、中野市) 各1(2.4)	
情報源 (複数回答)	知人・友人から 17(41.5) チラシ 12(29.3) 信濃毎日新聞 4(9.8) 週刊ながの 4(9.8) 市民新聞 3(7.3) その他 6(14.6)	

里・戸隠以外の長野市が25名と最も多く、鬼無里地区内が10名、その他、近隣の市町村と遠くは高森町から1名が参加した。イベントの情報源（複数回答）は、知人・友人からが17名と最も多く、チラシが12名、信濃毎日新聞が4名、週刊ながのが4名、市民新聞が3名、その他として、メール・家族・ゼミ・HP・フェイスブック・三島講師が、各1名から回答された。

②鬼無里の伝統食

鬼無里の伝統食は、いかがでしたかという問いに対する自由回答を年代順に以下に記載する。

- ・普段食べたことのないものばかりで、とてもおいしかったです。(10代)
- ・素材の味が活かされていてとてもおいしかったです。一人暮らしで漬物は久しぶりで食べたんですけど、いろいろな種類があっておいしかったです。(10代)
- ・とてもおいしくいただきました。こういう伝統食を繋いでいくために、自分でも作れるようになりたいと思います。(20代)
- ・とても美味しくいただきました。おばあちゃんの味（お母さんの味）といった感じがしました。野菜は干してあるものがとても多く、それが鬼無里の郷土料理の一つの特徴なんだと思いました。(20代)
- ・いろいろな食材を使っていて、とてもおいしかったです。基本の味付けはみそやしょうゆ、砂糖だけですが、どれも違う食材のメニューだったので、とても楽しむことができました。大満足です。(20代)
- ・郷土料理を実際に食べることができ、とても勉強になりました。(20代)
- ・大根びきを私も以前インターネットで検索したレシピで作ってみました。しかし、本日食べた物の方があっさりしていて、大根本来の味を味わうことができよかったです。(20代)
- ・乾燥ナスは、ナスの味がしっかり残っていてとてもおいしかったです。あと、じゃがいもが素朴でよかったです。(40代)
- ・大変な手間をかけて準備していただきありがとうございました。(40代)
- ・どのお料理もとてもおいしかったです。ぜひ作ってみたいです。(40代)
- ・乾燥野菜の料理を中心にいただいたのですが、種類が多いことに驚きました。(40代)
- ・この地方の「寒」「凍」の自然を利用した“干す”加工（貯蔵）方法を活かしたお料理がとても参考に

なりました。(50代)

- ・親から子へと受け継がれていくためには三世代の同居が望ましいけれど現実は何？(50代)
- ・おいしかったです。畑のもの、冬に保存食として食べられる知恵を今日に活かしていきたいと思います。命を大切に、そんな「食」のことです。先人に学ぶことでしょうか。(50代)
- ・大変工夫されていておいしく又勉強になりました。(50代)
- ・保存食の素晴らしい知恵に感激しました。とてもどれもおいしくてお腹いっぱいになりました。家でも作ってみようと思います。(60代)
- ・干し野菜の料理はおいしかったです。干し野菜の作り方を覚えたいです。(60代)
- ・乾燥野菜を使った伝統食、とてもおいしかったです。小学3年生の子どもさんたちのそばのクレープのふるまい、うれしかったです。わかりやすい説明をかわるがわるしてくださってありがとうございました。ハレの食事、お膳料理も今では珍しいですね。(60代)
- ・小さい頃の懐かしい味が思い出せる食べ物もあり、いろいろ思い出されました。たくさんの種類の料理を用意され、おいしくいただきました。(60代)
- ・ナスの干したもの、めずらしくいただきました。おいしかったです。そばクレープさっそく家でもやってみようと思います。(60代)
- ・同じ鬼無里に住みながら知らない野菜料理が多くあり、今日はとてもいい体験をさせていただきました。(60代)
- ・大事に伝えていきたいです。(60代)
- ・私は戦中生まれ、5人兄弟の4番目、佐久での生活でした。懐かしい食ばかり、佐久と似ていました。ジャガイモはおやつに食べた思い出。この年になってもう一度食を考えるきっかけになりました。お腹いっぱい、身体が若返ったみたい。ごちそうさまでした。(60代)
- ・鬼無里の伝統食の良さを子どもから大人まで学習することが大切だと思います。今日は良い集まりだと思います。(60代)
- ・太陽と大地の恵みと、鬼無里の方々の愛がプラスされ、すばらしい、やさしい食事、感激いたしました。(60代)
- ・食材本来の味がありおいしくいただきました。とりあえず、じゃがいも・大根の煮付けを作ってみました。(60代)
- ・特別な野菜・山菜ではないのに自然と共に育ったものをその土地の風土に合わせている。また、人の

営みも土地柄にあった生活を手間ひまかけて手作りしている。そこには、共同作業の協力という横の繋がりがあり、しっかり繋がっている。このことは、生活面で心強くもあり、いろいろなことが学べ、身につけていくことがすばらしい。(60代)

・とてもおいしかったです。小学生が作ってくれたそばクレープ、とてもおいしかったです。ありがとうございました。(60代)

・とてもおいしかったです。日頃の食生活を見直す機会になりました。添加物は特に使用しないように心がけております。(60代)

・食の文化の取り組みが大変すばらしい。今後の3回が楽しみです。鬼無里でしか食せないもの、食の大切さ。(60代)

・山菜のみならず野菜（大根・野沢菜）など乾燥して冬期間の食材に生かす味付けの良さ、鬼無里の食文化、この郷土食の豊かさに驚きました。加工・インスタント・レトルト食品がたくさんスーパー・コンビニの棚にあります、「地産地消」のモデル地区ですネ…。(70代)

・乾燥野菜の使い方はとてもすばらしいですね。(70代)

・どの食品もおいしくいただきました。改めて伝統食、自然食の良さをかみしめました。小学生のグループもよかったです。(70代)

・乾燥野菜の味が大変おいしかったです。すべてのお料理、味付けがやさしくて塩分取りすぎの心配なくよかったですと思いました。(70代)

・どれも食べても珍しさと共に非常においしかったです。準備された役員の方、小学校3年生の皆様にご心からお礼申し上げます。また頑張っていていただき、次回を楽しみにしています。(80代)

イベント参加者の感想から、鬼無里の自然を生かし、手間のかかったおいしいたくさんの方の伝統食を通じた交流に、参加者もスタッフも、身体も心も満足した時間を共有できたことがうかがわれた。

一方、地元の鬼無里の参加者でも知らなかったという声が聞こえ、このような伝統料理を共食する機会や、加工方法や調理法の情報を交換する機会を地域で頻繁に行い、若い世代に伝承していくことが大切であると改めて認識させられた。

③ 講話・講演・展示発表等

次に、講話・講演・展示発表等についての感想の一部を以下に記載する。

・鬼無里の冬の行事がよくわかりました。みそか正月の小豆粥がおいしそうでした。都会に住んでいて忘れてしまったことが鬼無里にはいっぱいあるんだと思いました。

・伝統行事の道祖神をビデオで見せていただき感謝しました。池田さんが詳しく説明されてよかったです。都会のほうはそういうものが失われつつあります。

・池田先生の鬼無里のコマーシャルが良かった。鬼無里のよさが伝わった。三島先生のブータンの話、それぞれ地区事情に合った食生活を大切にする話が参考になった。

・食の文化祭によせてのお話はとても心に残りました。三島先生のお話もいろいろの角度からの想いがよかったです。

・展示発表には若い世代の方々の参加があり、これが伝わっていくことの大切な形だと思います。これからも多方面へと繋げていくことが活動を大きくする方向だと思います。これからも参加させてください。

・そばクレープの実演よかったです。寒干し大根等のお話がわかりやすく、実践してみようと思いました。

・わかりやすい講話や講演会だった。また、水の種類を見分ける体験は楽しく真剣に味わうと違いがはっきり分かってよかった。

・興味深いお話でした。なかなか普段からこのような内容の講話・講演会・展示発表を見ることができないので、貴重な体験ができたなあと思いました。(20代)

・大切なことをまた改めて実感させていただきました。ありがとうございました。

・お話のなかの食べることに文化があるというのが印象的でした。食をこれからも引きついでいきたいです。

・鬼無里で暮らしていますが、知らないことがたくさんありました。とても勉強になりました。(40代)

・鬼無里に来るのは初めてだったので知らないことばかりでしたが、伝統食のことや地域のこと、言葉のこと、活動のことなど多くのことを知ることができました。鬼無里を愛している方々が多いんだなととても感じました。

・田舎にはお金にかえることのできないすばらしい価値や財産があるのだと改めて感じました。

・少し難しいが私たちの鬼無里を良くみなおすことの大切さを教えていただきました。

・私は豊丘村の西側の山吹の出身なので、余計に三

島先生のお話が身近に感じられました。水汲み等共同体のお話、いいお話でした。参考に生きていきたいと思います。やさしさにあふれたお話をありがとうございました。

・三島講師のお話、人と人との繋がり大切さと価値観、「おまつり」と「食」、次世代への伝承の大切さ、ブータン王国のお金だけでなく幸福に生きること（連帯・まつりを大切に・家族で過ごすことの大切さ）など。そして鬼無里の水の飲み比べ、やはり美味しい水は分かりますね。鬼無里の方々はとてもしずかしく生活をされていますらうやましく思いました。

・とても有意義なお話ありがとうございました。これからも幸せとはと考えながら生きていこうと思います。

・ブータン的な社会は鬼無里に通じる場面があることを、再認識する機会となりました。人間として未来社会をどう個人として生かされるか問われ、その答えが「まめってえ鬼無里NPO」の皆様の中にあると思いました。

・大根の葉を今年の秋にはぜひ干して来春、じゃがいもを植える時に活用してみます。ありがとうございました。

・一年を通して春から種をまきながら始めることだと思います。とれた野菜などをいろいろ試してみたいです。

以上の感想から、「恵み」をテーマにした今回の「食の文化祭」により、本イベントが目的にしていた「鬼無里が大切にしてきた祈り・願い・感謝の心をいただき、感じ、受け継ぐ気持ち」がイベント参加者および学生に育まれたことが推察された。そして、イベント参加者および学生に、鬼無里の自然・歴史・産業や暮らしの物語を聞きながら、「食」の未来について語りかけることができたように思われた。また、イベントを企画したスタッフにとっても、あらためて鬼無里に残る自然の恵みや、知恵と工夫で豊かさに発展させた保存食などのすばらしさを確認、見直す機会となったことが推察された。

④今後どんなイベントを希望するか

今後、どんなイベントを希望するかについて、具体的に提案された内容について抜粋して以下に記す。

・参加者がお客様でない、少し体を通して感覚として自然にふれるもの。作業など。そば畑などを見たい。

- ・今回のように、バスを出して欲しい。
- ・箱膳
- ・演奏会等
- ・年間を通したイベント
- ・個人に負担がかからない、それでいて大勢の人たちが集えるもの
- ・鬼無里に泊まって、鬼無里を回って歴史を知るもの（鬼女紅葉ほか）
- ・畑仕事に関するイベント、土作りから教わりたい。
- 薪ストーブに関するイベント。薪ストーブでできる料理など
- ・幅広い年齢の者同士が交流できるこのような会
- ・鬼無里の歴史を学ぶことなど
- ・材料から製品（料理）になるまでのプロセスの実演
- ・四季おりおりの今日のような集い
- ・料理実習
- ・私たち千曲市にも食の文化を大切に作るグループがあり、他との交流会（例えば鬼無里と千曲市など）をもつ。

以上、イベント参加者より、鬼無里の季節を体験、歴史を学ぶ、幅広い年齢同士が交流できる集いなどが提案された。なお、具体的な内容は記載されていなかったが、このような集いを続けて欲しいという希望が、複数の参加者から回答された。また、地元スタッフの皆さんのがんばっている様子に元気づけられたという感想もあがった。

地元スタッフはイベントの企画・実行にあたって、それぞれの事情を調整しながら、時間と手間、また、心配りを相当に必要として協力したことが拝察され、同じように続けることが容易なことではないということも感じている。しかしながら、このように地域の多くの有志が協力して、鬼無里の暮らしの豊かさを見つめ直し伝えるきっかけとなるイベントを工夫しながら続け、そのネットワークをぜひ維持して欲しいと考える。

4. まとめ

本報告は、JST 社会技術研究開発センター助成事業の研究開発プログラムの食の分野について検討するワーキンググループにより提案された「食の文化祭」のうち、2012年2月に実施された「冬一恵み」について報告したものである。

研究開発プログラム全体としては、平成の大合併後の中山間地域を活性化するために、地元の豊かな

自然と自然エネルギーに基づく持続可能な低炭素地域社会実現のための社会技術シナリオを構築することが目指されている。食の分野では、滞在客に提供する「癒し型」アグリツーリズムやエコツーリズム（広域滞在型観光、体験学習滞在型観光）のプログラムを企画、提供するための資料を得るため、そして、鬼無里の自然、歴史、暮らしや食の魅力の資源発掘およびその活用方法を開発するために、「食の文化祭」に取り組んだ。

地域活性化に繋がることを期待して取り組んだイベントであったが、成果は予想以上の収穫だったと考える。

まずは、地域リーダーである地元スタッフがイベントを通して互いのネットワークをさらに強固に拡大した。また、スタッフ自身が地元に残る様々な歴史や文化の豊かさを実感し、改めて見直し活用する機会となった。

また、イベント参加者については、その多くが、再び、鬼無里を訪れたいという気持ちを育むイベントになったと思われる。その理由としては、このイベントが地元の人々と交流し、あたたかいもてなしを堪能する内容であり、鬼無里の奥深い自然や歴史、文化の魅力を伝えるイベントであったことが考えられる。アンケートに「また、参加します」、「このような活動を続けてほしい」という意見が参加者から多数出されたことから、今回のようなイベントが、リピーターを育てるために重要であることがうかがえ、今後に役立てたい。

学生の食育実践活動として、ゼミで鬼無里の湧水についての展示と、湧水と長野市市街地の水道水の飲み比べおよびイベント全般の手伝いを担当した。その中で、学生たちは、地元の皆さんやイベント参加者との交流を通して、食材の生産・保存技術はもとより、保存食を生かしたおいしい郷土料理の作り方など初めてのことを数多く経験した。さらに、地元スタッフの皆さんの知識や技術の深さ、食を大事にする気持ちやふるさとを愛する気持ちに触れ、尊敬の念を抱くと共に、見習うべきことがたくさんあると感じたようである。また、手伝いを通して、イベント参加者に喜んでもらえてうれしいという気持ちを育む機会も得た。今回のイベント参加を通して、食育基本法第7条³⁾にある、「伝統的な食文化、環境と調和した生産などへの配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上に貢献」できる食の専門家を養成するためには、栄養士養成・栄養教諭養成課程で学ぶ学生たちに、地域の人々との交流を通して農業や食文化に携わる機会を積極的に提供することが

とても重要であるように思われた。そして、ありがたいことに地元スタッフから、将来の食文化の担い手である学生を育てるために、参加を求める声もいただいている。

また、今回、地元の小学生が活躍する取り組みが一緒に行われたことが、その保護者のイベントへの参加に繋がり、様々な年代の人々の交流を可能にしたことを、今後のイベントに生かすべきと考える。そして、紙幅の関係で詳細は述べないが、特記しておくべきこととして、鬼無里で行われた食のイベントが、イベント参加者やスタッフ、参加学生に影響を与えるだけでなく、この話題が鬼無里の外に伝わることにより、広く周囲と繋がっていくことを実感しており、今後のイベントが一層期待される。

最後に、なぜ鬼無里でこのような食のイベントを行うことが可能であったかについて私見を述べる。鬼無里にはコンビニエンスストアもなく、特に長時間滞在できる観光施設があるわけではない。しかし、鬼無里に行ってしばらく時を過ごすと、こちよさを味わうことができる。この鬼無里のこちよさは何によるか、それは鬼無里の人々のあたたかさによると思う。鬼無里のあたたかい衆が池田玲子先生を慕い、鬼無里のために協力して、鬼無里の食を通してもてなすというイベントを企画・実行した。そして大好評を得る、みのり多いイベントになったと実感する。微力ながら私も、あたたかい人々により育まれてきた鬼無里の食の研究を継続し、その知恵や工夫、魅力を明らかにし、鬼無里のこちよさに貢献したい。

謝 辞

本調査の実施にあたり、多大なるご協力をいただきましたNPO法人まめってえ鬼無里理事長大日方聡夫様をはじめ、鬼無里地区の関係者の皆様、鵜飼照喜信州大学名誉教授、池田玲子長野農山漁村文化協会常任役員、そして、平成23年度卒業生長野県短期大学生生活科学科健康栄養専攻調理学ゼミの石田萌子さん、岩渕美里さん、齋藤静華さん、佐藤莉恵さんには、心より厚くお礼申し上げます。

本研究はJST社会技術研究開発センター助成事業の研究開発プログラム「地域に根ざした脱温暖化・環境共生社会」の助成を受けたものである。

参考文献

- 1) 農林水産省：地域資源を活用した農林漁業者等による新

- 事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律、第二節 地域の農林水産物の利用の促進に関する施策（第四十二条～第五十条）附則 p2（2011）
- 2) 農林水産省ホームページ：中山間地域とは，農村振興局農村政策部中山間地域振興課中山間整備推進室〔URL: http://www.maff.go.jp/j/nousin/tyusan/siharai_seido/s_about/cyusan/index.html〕
 - 3) 厚生労働省：食育基本法（平成十七年六月十七日法律第六十三号），前文，総則（2005）
 - 4) 食育・食生活指針の情報センターe-shokuiku.com のホームページ：「食育」とは，食生活情報サービスセンター〔URL: http://www.e-shokuiku.com/outline/1_1.html〕
 - 5) ながの食農教育情報プラザ：長野県の農業〔URL:<http://www.janis.or.jp/shokunounet/tokusan/tokusan03.html>〕
 - 6) 鬼無里村史編集委員会・鬼無里村教育委員会編：『鬼無里村史』，鬼無里村，長野，33-75, 721-730（1967）
 - 7) 上水内郡鬼無里村総務課編：『鬼無里村勢要覧 1997』，鬼無里村，長野（1997）
 - 8) 鬼無里村誌編纂委員会・編集委員会編：『鬼無里村誌』，鬼無里村，長野，22-24, 47-66, 277-280, 432-439（2004）
 - 9) 長野市企画化区政策部合併推進室編：『長野市・豊野町・戸隠町・鬼無里村・大岡村合併の記録』，長野市，長野，150-163（2005）
 - 10) 長野県のホームページ：2010年世界農林業センサス農林業経営体調査結果（企画部情報統計課）〔URL:<http://www3.pref.nagano.jp/toukei3/nousen2010/top.htm>〕
 - 11) 鬼無里村教育委員会編：『鬼無里の年中行事』，鬼無里村，長野，6, 25-26, 42-43, 89-94, 142, 176-177（2001）
（平成24年10月1日受付、平成24年11月28日受理）