

昭和初期に於ける長野県北部地域の

農家の食習慣 1

一日常食と食事材料一

伊 藤 徳

はじめに

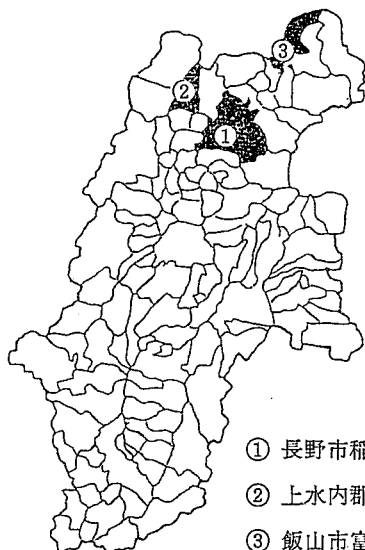
最近の農家の生活は、農家を取り巻く多様な社会環境の影響に加えて、農林水産省の意図した生活改善の浸透によって、著しく近代化が進んでいる。過去の農家に見られた困難な暮らしが次第に解消され、一般に生活の向上が認められるようになったことは、まことに喜ばしい傾向である。唯この近代化につれて、農家に培われた伝統的な生活様式が一様に失われるようなことがあるとすれば、それは何より惜しいと考えるものである。

過去の多くの農家の人びとは、生を受けた農耕地に根を下ろし、その地形・地味・気候条件などは甘んじて受け、厳しい暮らしのもとで家族と共に生き抜いた。食べる物は特殊な食品特に食塩以外は殆んど購入せず、自家生産の物を工夫して使い、すべて家族の手づくりで食事を調えた。日常は極めて質素に、晴れの日には御馳走を作って親類近隣の人びとと共に楽しむという喜びもあった。この食事形態は長野県の場合も昭和初期まで続き、第二次世界大戦以降次第に変化し、高度経済成長の波を経て現代に至った。近年の食品産業全般の画期的な発展や食料流通体系の整備確立によって、農山村でも多種類の食品が手軽に入手出来る状態となり、また、農家自体の体質が変り兼業農家の増加という実態もあって、過去の自給自足の農家の暮らしから、購入して賄ういわゆる都市型

の食形態へと変様してきている。このまま進むと、その土地で生産された食物も、また先人達の編み出した食事内容も忘れられるのではないかと危ぶまれる。他地域との往来も不自由であった時代に、その地で生活し続けるために工夫と努力がなされた食生活は一つの貴重な事実である。この貴重な体験を持つのは、土着で農家を営み続けた現在60才以上の人びとであると考えている。今回、著者は長野県北部三地区で、昭和初期の農家の食事について該当者数名に、聞き取り調査の実施を試みた。各地の対象者は2～4人であり、その地域で極めて平凡に暮した自作農である。以下は昭和初期に営まれていた長野県北部三地区の平均的な農家の食事内容の事例報告である。

調査対象と調査方法

1 対象とした地区は図1に示すように、長野県北部の長野市稲里町¹⁾田牧・上水内郡鬼無里村²⁾西京・飯山市富倉字中谷の三箇所である(1)長野市稲里町は、昭和30年まで更級郡稲里村と称した地である。千曲川²⁾と犀川³⁾とに挟まれた川中島平のほぼ中央に位置する平地農村である。気候は長野県北部地域の中では比較的温暖である。昭和20年以前は稲作と養蚕農業が主体であった。稲の裏作として大麦・小麦が耕作され、地味は一般に肥沃であった。元上田藩領。(2)上水内郡鬼無里村³⁾は裾花川上流地域にあり、周囲を山に囲まれた



- ① 長野市稲里町
- ② 上水内郡鬼無里村
- ③ 飯山市富倉

図1 長野県北部の調査地

山地農村である。山あい集落が散在する村の標高は高く、冬の寒さは厳しい。稲作・畑作・養蚕などが行われたが、麻の栽培が大きな仕事で、昭和30年頃まで畳糸の手作業による製造がなされた。元松代藩領。(3)飯山市富倉は、昭昭28年飯山市に統合されるまでは下水内郡柳原村と称した。飯山市と新潟県新井市を結ぶ道筋の山地農村で、富倉峠を越えて新潟県側に下る所に立地する。気候は裏日本型で冬期間の積雪多く、このため麦類は出来ない。稲作・養蚕などがおこなわれたが、楮も多く栽培された。元飯山藩領。

農業生産に最も影響する気候について、当時の状況を把握することが困難なので、昭和57年の三地区の気温・降雨量・積雪量・降雪量を表1、表2、表3として掲げ、参考とする。

2 聞き取り調査の対象となる面接者は、昭和初期に自分が体験した農家の食事について、事実のま

(昭和57年) 表1 月別最高・最低気温 (単位 °C)

観測所	1 月		2 月		3 月		4 月		5 月		6 月	
	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低
長野	15.2	-12.0	11.5	-10.6	20.7	-6.0	26.0	-2.7	31.9	4.3	28.2	9.2
鬼無里	12.5	-19.0	10.5	-16.7	19.8	-15.0	24.0	-6.1	30.7	1.0	28.0	4.0
飯山	12.8	-16.6	7.7	-16.8	18.2	-9.1	26.0	-3.0	31.9	2.3	27.9	8.8
観測所	7 月		8 月		9 月		10 月		11 月		12 月	
	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低
長野	31.8	15.0	32.5	17.5	29.7	11.0	24.6	1.1	19.2	-1.9	19.9	-5.2
鬼無里	30.0	10.0	31.0	15.5	29.9	8.7	24.5	-2.0	19.5	-6.5	16.5	-13.5
飯山	33.1	12.5	33.5	17.7	30.2	10.8	24.8	1.0	19.1	-1.0	18.3	-10.1

資料 長野・飯山は長野地方気象台、鬼無里は鬼無里村役場

(昭和57年) 表2 月別降水量 (単位 mm)

観測所	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	全年
長野	42	16	42	87	71	80	68	71	238	50	58	14	837
鬼無里	114	63	109	98	75	102	169	237	266	59	96	34	1422
飯山	155	118	90	96	58	68	91	173	228	43	120	129	1369

資料 長野地方気象台

表3 月別積雪と降雪の深さの最大

(昭和56～57年)

(単位 cm)

観測所	積雪				降雪			
	昭和56年 12月	昭和57年 1月	昭和57年 2月	昭和57年 3月	昭和56年 12月	昭和57年 1月	昭和57年 2月	昭和57年 3月
長野	10	24	20	0	10	20	6	0
鬼無里	17	65	68	38	15	22	15	17
飯山	65	73	140	84	52	47	45	15

資料 長野地方気象台 (注) 積雪の深さは当日9時の値、降雪の深さは当日9時～翌日9時を当日とする。

ま語れる人物が適当と考えた。それぞれの地区の生活事情を熟知した方の推薦を得て該当者を決定した。本調査の面接者はつぎの通りである。

長野市稲里町田牧

- 小林ひさ江(女) 大正7年生(67才)
- 北沢 たか(女) 大正7年生(67才)
- 大日方ひで子(女) 大正7年生(67才)
- 東福寺ふさ(女) 大正9年生(65才)

上水内郡鬼無里村西京

- 室賀まつい(女) 明治39年生(79才)
- 佐藤まつい(女) 明治42年生(76才)
- 室賀きよ子(女) 明治44年生(74才)
- 樋口 金元(男) 昭和5年生(55才)

飯山市富倉中谷

- 上野 マツ(女) 大正12年生(62才)
- 上野 定治(男) 大正15年生(59才)

3 聞き取り調査は、それぞれの地区で一箇所面接者全員が集って話合うという調査の進め方を原則として実施した。長野市稲里町田牧(以下稲里と称す)では昭和60年2月18日、3月26日、4月17日のいずれも13時30分から16時30分までの間聞き取りを行った。上水内郡鬼無里村西京(以下鬼無里と称す)では昭和60年7月23日の10時から17時30分の長時間実施し、飯山市富倉中谷(以下富倉と称す)では4月3日、4月15日、6月17日のいずれも12時30分から16時までの間聞き取りをした。聞き取りの内容は、昭和初期(第二次世界大戦以前)の農家に於ける食習慣全般にわたるもので、主な事項は①食をめぐる生活の背景、②食の素材の入手状況、③四季の日常食、④行事と晴れ食、⑤調

理方法・調理道具・食べ方などである。

4 調査用紙への記入は、聞き取り調査の補いとして、2種の調査用紙を作成して4月から6月にかけて実施した。〔調査1〕は昭和初期にふだん食べていた食事について、各季節ごとに或る一日を思い出して記す、〔調査2〕はその地で行なわれた年中行事にどのような食べ物が調えられたかを記す、である。但し、鬼無里では〔調査2〕の内容は聞き取り調査で目的が果たされたので実施しなかった。

結果および考察

長野県北部地域三箇所に於いて、昭和初期の農家の食習慣について聞き取りを主体とした調査を実施した結果、多岐にわたる内容が得られた。本報告はその中から食事材料と日常食の実態を取り上げて述べてみたい。

1 食事材料について

表1、表2、表3は対象になった三地区の食事に使われた材料の一覧である。この表は面接者達から聞き取って構成したもので、当時の実際より多少の記入漏れがあるのではないかと考えるが、稲里85種・鬼無里93種・富倉87種の多数の材料名が挙げられた。なお稀にあった到来物の記入はしなかった。各表の●印は購入した食品であるが、それ以外はすべて自家生産か山野で採取した食素材である。この表には入手した凡その時期を記入したので、季節と食事材料の入手の状態がほぼ分る

表4 長野市稲里の食事材料入手状態

食 材 料 名	入 手 時 期				食 材 料 名	入 手 時 期				食 材 料 名	入 手 時 期						
	春	夏	秋	冬		春	夏	秋	冬		春	夏	秋	冬			
穀類	うるち米			○	とうもろこし			○		類・その他	しじみ	○					
	もち米			○	ごぼう			○			さなぎ		○	○			
	大 麦		○		大 根			○	○		いなご			○			
	小 麦		○		人 参			○			鶏 卵	○	○	○	○		
豆類	大 豆			○	野菜類	あかぎ		○			鶏				○		
	ひたし豆			○		あさつき	○				うさぎ				○		
	小 豆			○		せり	○				塩	●		●			
	えんどう豆		○			たんぽぽ	○				砂糖	●	●	●	●		
芋類	そら豆		○			草類	なずな	○				油		●			
	じゃがいも		○				のびろ	○				けずり節	●	●	●	●	
	里いも			○			ふき	○	○		煮干し	●	●	●	●		
	葱			○			ふきのとう	○			ちくわ	●	●	●	●		
野菜類	にら	○	○				果実類	よもぎ	○			購入品	こんにゃく	●	●	●	●
	みょうが		○					あんず		○			豆腐	●	●	●	●
	うぐいす菜		○		梅					○	おから		●	●	●	●	
	山東白菜		○		柿					○	油揚げ		●	●	●	●	
	野沢菜			○	ぐみ				○		納豆		●			●	
	ほうれんそう	○			桑ぐみ				○		こんぶ		●				
	しそ		○		さくらんぼ			○		にしん	●						
	しその実			○	すぐり			○		するめ			●				
	胡瓜		○		ずんべ				○	目ざし	●			●			
	白瓜		○		梨				○	さんま				●			
菜類	南瓜			○	魚類	ようとめ		○		塩さけ				●			
	茄子		○	○		栗			○	塩ます				●			
	夕顔			○		姫くるみ			○	塩ぶり				●			
	枝豆		○			ごま			○	数の子				●			
	さやえんどう	○				どじょう			○	ごまめ				●			
	そら豆(生)		○			ふな			○	○							
	ふじ豆			○		たにし	○	○	○								

春-3~5月 夏-6~8月 秋-9~11月 冬-12~2月

○印は自家生産・採取 ●印は購入

昭和初期に於ける長野県北部地域の農家の食習慣 1

表5 上水内郡鬼無里村の食事材料入手状態

食 材 料 名	入 手 時 期				食 材 料 名	入 手 時 期				食 材 料 名	入 手 時 期			
	春	夏	秋	冬		春	夏	秋	冬		春	夏	秋	冬
穀類	うるち米			○	人 参			○	こ類	しいたけ			○	
	もち米			○	あかぎ		○			すがたけ			○	
	大 麦		○		あさつき	○				ちちだけ			○	
	小 麦		○		あざみ		○			ねずみあし			○	
	そ ば			○	う ど	○				まいたけ			○	
豆類	粟			○	こごみ	○			むらさきしめじ			○		
	き び			○	せ り	○			もとあし			○		
芋類	大 豆			○	ぜんまい	○			いわな		○			
	ひたし豆			○	たんぼぼ	○			かじか		○			
	小 豆			○	の び る	○			やまめ		○			
野菜類	さ さ ぎ			○	ふ き	○	○		たにし	○				
	じゃがいも			○	ふきのとう	○			いなご			○		
野菜類	長 い も			○	山ぎきょう	○			鶏 卵	○	○	○	○	
	葱			○	よ し な	○	○		鶏				○	
	千本葱	○	○	○	よ も ぎ	○			山どり				○	
	に ら	○	○	○	わ ら び	○			うさぎ				○	
	にんにく			○	梅		○		へび <small>(まむししまへび)</small>			○		
	杓子菜			○	柿		○		蜂の子				○	
	野沢菜			○	ぐ み		○		塩	●		●		
	とう菜	○	○		すぐり		○		黒砂糖	●	●	●	●	
	白 菜			○	すもも		○		油		●			
	胡 瓜			○	山 梨		○		煮干し	●	●	●	●	
野菜類	南 瓜			○	がやの実		○		こんにゃく	●	●	●	●	
	茄 子			○	栗		○		*豆腐				●	
	夕 顔			○	山くるみ		○		え ご		●			
	枝 豆			○	い く さ		○		こ ん ぶ	●				
	さやいんげん			○	あかずんぼ		○		に し ん	●				
	ふ じ 豆			○	おわかい		○		さんま			●		
	とうもろこし			○	からまつたけ		○		塩 さ け				●	
	ご ぼ う			○	きくらげ		○		塩 ま す				●	
	大 根			○	くりたけ		○		数 の 子				●	

春-4~6月 夏-7~8月 秋-9~11月 冬-12~3月

○印は自家生産・採取 ●印は購入 *大豆と交換

表6 飯山市富倉の食事材料入手状態

食 材 料 名	入 手 時 期				食 材 料 名	入 手 時 期				食 材 料 名	入 手 時 期			
	春	夏	秋	冬		春	夏	秋	冬		春	夏	秋	冬
穀類	うるち米			○	ごぼろ			○	ぎんなん			○		
	もち米			○	大根			○	はしばみ			○		
	そば			○	人参			○	いくさ			○		
豆類	粟			○	あかざ		○		あまぎだけ			○		
	ほうもろこし			○	かさつき	○	○		くりたけ			○		
	うるもろこし			○	うどふき	○			きのしめじ			○		
辛類	大豆			○	おんぼく		○		なめたけ			○		
	ひたし豆			○	かたくり	○			まいたけ			○		
	小豆			○	こごみ	○			むらさきしめじ			○		
辛類	ささぎ			○	山ごぼろの葉	○			どじょう		○			
	こんにゃくいも			○	ぜんまい	○			たにし	○	○			
	さつまいも			○	のびろ	○			さなぎ		○	○		
野類	じゃがいも		○		ふき	○	○		いなご			○		
	里いも			○	ふきんと	○			鶏卵	○	○	○	○	
	葱			○	もぐさ	○			鶏				○	
野類	にら	○	○	○	山うど	○			山どり				○	
	にんにく			○	山たけのこ	○			うさぎ				○	
	みょうが			○	雪わりそう	○			蜂の子				○	
菜類	白菜			○	よしな	○	○		塩		●		●	
	ほうれんそう			○	わらび	○			黒砂糖	●		●	●	
	野沢菜			○	杏		○		油		●			
菜類	胡瓜		○		梅		○		購入した食品					
	南瓜			○	柿			○	煮干し	●		●		
	茄子			○	ぐみ		○		ちくわ	●	●	●	●	
類	夕顔			○	桑の実		○		こんぶ	●				
	えんどう	○			すぐり		○		にしん	●				
	ささぎ			○	梨			○	丸干し	●	●	●	●	
類	ふじ豆			○	鬼ぐるみ			○	さんま				●	
	もちもろこし			○	がやの実			○	塩さけ				●	
									塩ます				●	

春-4~6月 夏-7~8月 秋-9~11月 冬-12~3月

○印は自家生産・採取 ●印は購入

が入手量は全く汲み取れない。例えば各家庭で塩は春・秋の2期に「かます」で大量購入したのに対して、必要によって偶に求めた黒砂糖^{たま}の量は50匁(188g)にも満たない一塊であったという事例などである。表の補いとしてつぎに各地区の状態を概略説明する。

(1) 稲里の食事材料について

平地農村である稲里は、気候は温暖⁴⁾で産物は豊かで、古来、文化の早く開けた地方として紹介されているが、村の共有財産といわれる山林・原野³⁾を保有しない地区である。面接者から生活の中で最も苦勞したのは焚物であったと聞かされた。飯炊きは勿論のこといろりの焚物まで殆んど麦藁と桑の棒を使用したという。これらは入会権がなかった裏づけにもなるが、稲里の面接者全員に当時の山採取りの体験がないということもこの故であろう。もっとも徒歩往来が主であった時代では、稲里から山林までは遠い距離であったに違いない。表4の稲里の食事材料入手状態の表にもそれらの影響は現われていて、山菜類・きのこ類の入手が見られない。米麦の二毛作が広く行なわれた地帯であり、雑穀の生産は見られない。豆類の入手は多くあったというが、殊に田の畦にまで作った大豆の収穫は多かった。一年中食べる味噌・醤油の材料となる大豆は、日常の食物としても煮豆・炒り豆・鉄火味噌・きな粉など多様に使われた。芋類・野菜類は桑畑の株間に植えたり、家の周囲の畑に作って春から秋に収穫した。早春から初夏までにわたって野良で摘める野草類は畑の野菜類と共に季節の彩りであったが、保存の出来るものは工夫して保存し冬にもよく利用した。家の庭先や畑の縁にある果樹から採る果実類の多くは、その時期の間食となったが、梅は梅漬(漬けたままで干さない)として一年中利用した。種実類の姫くるみ・ごまは多くの場合料理の味つけとして使われた。自家入手の動物性食品としては、近くの小川や田で鰯・どじょう・たにし・しじみなどが子供達の手で採られて、その折折の食事に使わ

れた。さなぎ・いなごは煮付けておいて、保存出来る間少しずつ利用した。どこの農家でも庭先で鶏を飼い卵を得ていたが、その殆んどは売ったので家族で卵を食べるのは時折であった。鶏を潰して肉とするのは殆んど正月であり、うさぎも主に冬期の持て成しのためであったという。稲里の村落内には豆腐屋・雑貨商などの商店もあり、隣村には魚屋もあり、更に行商人の訪れもあったので、商品は買い易い状態であった。表4に見られる購入食品21種のうち、日常比較的良く購入したものは塩の他には、煮干し・けずり節・豆腐・おから・納豆などであって、その他の食品は特別な日のための購入品である。

(2) 鬼無里の食事材料について

鬼無里の気温は表1に見られるように最高は8月の31°Cで、最低は1月の-19°Cであって寒暖の差が著しい。冬期間の寒さに加えて表3に見られるように1~2月は60~70cmの積雪もある。この厳しい気象条件下でも僅かな平坦な地には米が作られ、麦の裏作も行われた。しかし、主食の中心となったのはそばである。そばは山畑に広く栽培された麻の裏作として作られた。その他雑穀として粟・きびも山畑に栽培され糧となった。表5は鬼無里の食事材料の入手状態の一覧であり、穀類の項の下段に示す豆類は稲里の場合とほぼ同様に多量に作られた。ただ、この地が寒冷であるため稲里で出来たえんどう豆・そら豆は無く、その代りにささぎ(ささげ)の収穫がある。大量に収穫される大豆は、稲里の場合と全く同様な食事の材料となり、重宝に使われた。芋類・野菜類の中のじゃがいも・南瓜・とうもろこしなどは主食とされる使い方も有り、その収量も多かった。山村の特徴である山菜類・きのこ類は種類多く豊富であり、季節を楽しむ食物であると共に野菜の補いとなった。野菜・山菜ともに厳しい冬に備えて、工夫して蓄えられた。果実類については、梅以外の収穫は少く、子供の楽しみになる程度の量であったという。梅は稲里と同様に梅漬にして

一年中の保存食とされた。がやの実・栗・山くるみなどは野生の木の實で、秋の稔りの折に拾い集め、いくさ(エゴマ)は山畑に栽培されて胡麻と同様に使われた。表5の魚類その他の項に記した鶏卵については稲里の場合と全く同じで、通年生産されても、家族の食事材料になるのは稀のことであった。夏には溪流でいわな・やまめ・かじかが捕れ、時にはまむしや縞へびを捕えるなど、折にふれて適当な動物性食品の補給もあった。蜂の子・山どり・野うさぎなどは年に何回もない捕獲で楽しめる食素材であった。家に飼っていた鶏を潰すのも稲里と同様に殆んど正月の振舞いのためであったという。鬼無里村の自作農の購入食品を表5で見ると13種である。僻地といわれる程の村落であっても、豊糸の買付業者や行商人の徒歩による訪れがあって、日用品を購入することは出来たが、購入された食品の種類は少ない。稲里の場合と同様に大量購入するのは塩で、その他日常に使う煮干し以外は殆んど特別な時に使う材料であった。

(3) 富倉の食事材料について

長野県の最も北に位置する飯山の気象の特徴は冬期間の降雪量の多いことである。表3では2月の積雪量が140cmと記してあるが、著者が本年4月15日に富倉を訪れた時に、富倉を通る国道292号線の両側の傾斜地には残雪が有り、この地方一帯の麦作が出来ない理由が納得できた。山間地である富倉では傾斜地にひな壇のようにして水田が作られたが、米の収量は決して多いとは言えなかったという。その上に麦が出来ないのであるから、農家にとって大変な苦勞であった。表6は富倉の食事材料の入手状態を示す表であるが、穀類の項では米以外はそば・栗・もろこし類である。そばは春から夏にかけて山畑に広く栽培されるじゃがいもの裏作で、秋そばとして多量の収穫を得た。主食の補いとなったというもろこし類は現在この地では全く作られない。ほうもろこしというのは、春蒔いて育てた苗を梅雨期に植え込み、秋

に収穫する雑穀で、乾燥して粉にし、粉餅の素材としたり、もろこしの粉飯として使ったり重宝な材料であった。うるもろこしは収穫したものをすぐにいろりで焼き、食事の補いとして食べ、残ったものは夏まで保存し煎って粉とし「こうせん」として利用したという。豆類については鬼無里の場合と全く同様な状態であって、この地でも多く作られた。殊に大豆は田の畦畔で多量に収穫され稲里の場合と同じ使い方がなされる他に、ここでは大豆飯となって米の補いとなったり、冬期には手づくりの豆腐や納豆としての利用もあった。じゃがいも・南瓜は飯の足しになったが、殊に収量の多いじゃがいもは多様な使い方があった。その中でもじゃがいもから澱粉を取る仕事は大掛りで晩秋の一大作業となった。野菜類は他2地区とほぼ同様な種類のものが作られ、山菜は鬼無里と同様に豊富に取ることが出来た。これらの野菜・山菜のうち保存出来るものは加工されて長い冬の蓄えとなった。果実のうちの梅は他2地区と全く同じに梅漬となり、杏・柿その他の果実は季節の楽しみとして主に間食にされた。鬼ぐるみその他の木の実は鬼無里の場合と同じように採取して間食にされたり、調理の味つけに用いられた。どじょう・たにし・いなご・さなぎは他2地区と同じように日常よく食べた。鶏・卵・山どり・うさぎ・蜂の子などの扱いは鬼無里の場合と同様であった。食品の購入は村落内にある産業組合や、時折訪れる行商人から求めることが出来た。しかし、表6に見られるように購入食品は11種で少ない。他2地区と同様に塩以外の食品は購入量が少く、煮干しを除いては特別な機会に求めるという習慣であった。

以上のように、調査した三地区は長野県北部という限られた地域であるが、地区毎の風土の違いは、住む人びとの食糧に多少の差をもたらした。殊に主食となった穀類の生産状況の相違によって、それぞれの土地に独得な食事内容が編み出された。

昭和初期に於ける長野県北部地域の農家の食習慣 1

表7 長野市稲里に於ける四季の日常食例

季節 食事	春 (3~5月)		夏 (6~8月)		秋 (9~11月)		冬 (12~2月)		
	例1	例2	例1	例2	例1	例2	例1	例2	
朝食	麦味噌納豆 味噌汁 飯汁大豆味噌	麦味噌大豆味噌 味噌汁 飯汁大豆味噌	麦味噌茄子味噌 味噌汁 飯汁茄子味噌	麦味噌根おろし 味噌汁 飯汁根おろし	麦味噌野菜味噌 味噌汁 飯汁野菜味噌	麦味噌茄子味噌 味噌汁 飯汁茄子味噌	麦味噌野菜味噌 味噌汁 飯汁野菜味噌	麦味噌野菜味噌 味噌汁 飯汁野菜味噌	麦味噌野菜味噌 味噌汁 飯汁野菜味噌
昼食	麦味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁
夕食	お豆腐味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	お豆腐味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	お豆腐味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	お豆腐味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	お豆腐味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	お豆腐味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	お豆腐味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	お豆腐味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	お豆腐味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁
開食	胡麻あえせんべい 煎おこし	あ煎りり豆 煎おこし	れ豆干し 煎おこし	そら豆とうもろこし 煎おこし	団煎おこし 煎おこし	柿蒸し 煎おこし	あ大豆衣 煎おこし	干干し 煎おこし	栗柿 煎おこし

表8 上水内郡鬼無里村に於ける四季の日常食例

季節 食事	春 (4~6月)		夏 (7~8月)		秋 (9~11月)		冬 (12~3月)	
	例1	例2	例1	例2	例1	例2	例1	例2
朝食	そばやきもち お茶	そばやきもち お茶	そばやきもち お茶	そばやきもち お茶	そばやきもち お茶	そばやきもち お茶	そばやきもち お茶	そばやきもち お茶
昼食	麦ひしやぶ味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦ひしやぶ味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦ひしやぶ味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦ひしやぶ味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦ひしやぶ味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦ひしやぶ味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦ひしやぶ味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	麦ひしやぶ味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁
夕食	そばのお煮か 残り麦飯物	そばのお煮か 残り麦飯物	そばのお煮か 残り麦飯物	そばのお煮か 残り麦飯物	そばのお煮か 残り麦飯物	そばのお煮か 残り麦飯物	そばのお煮か 残り麦飯物	そばのお煮か 残り麦飯物
開食	そばせんべい 煎おこし	うすやき豆 煎おこし	うすやき豆 煎おこし	うすやき豆 煎おこし	うすやき豆 煎おこし	うすやき豆 煎おこし	うすやき豆 煎おこし	うすやき豆 煎おこし

表9 飯山市富倉に於ける四季の日常食例

季節 食事	春 (4~6月)		夏 (7~8月)		秋 (9~11月)		冬 (12~3月)	
	例1	例2	例1	例2	例1	例2	例1	例2
朝食	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁
昼食	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁	粉味噌味噌汁 味噌汁 飯汁味噌汁
夕食	じゃが芋のぼた餅 味噌汁 飯汁味噌汁	じゃが芋のぼた餅 味噌汁 飯汁味噌汁	じゃが芋のぼた餅 味噌汁 飯汁味噌汁	じゃが芋のぼた餅 味噌汁 飯汁味噌汁	じゃが芋のぼた餅 味噌汁 飯汁味噌汁	じゃが芋のぼた餅 味噌汁 飯汁味噌汁	じゃが芋のぼた餅 味噌汁 飯汁味噌汁	じゃが芋のぼた餅 味噌汁 飯汁味噌汁
開食	茶煎り大豆 煎おこし	茶煎り大豆 煎おこし	茶煎り大豆 煎おこし	茶煎り大豆 煎おこし	茶煎り大豆 煎おこし	茶煎り大豆 煎おこし	茶煎り大豆 煎おこし	茶煎り大豆 煎おこし

2 日常食について

表7・表8・表9は調査用紙〔調査1〕を回収し、面接者の記した一日の食事内容をそのまま日常食事例としたものである。事例は面接者達の記録から各季節ごとに2例を取り出して表とした。作成した各表はいずれも昭和初期に自作農を営んだ面接者のふだんの食事内容である。以下、これらの表によって三地区の季節ごとの日常食の様子を概略述べることにする。

(1) 稲里の日常食

①朝食は米に大麦を混ぜた麦飯と味噌汁の組み合わせが四季を通じて多かったことが表の上からもよく汲み取れる。これに添えられる主なものは漬物である。漬物以外のおかずは手数のかからない大根おろし・納豆などや、前以って作っておける油味噌や煮物である。麦飯はひきわりにした大麦を約3割程米に混ぜて、朝のうちに昼食の分も含めて炊いた。②昼食は朝炊いた麦飯と朝食の残りの味噌汁、それに漬物といった食事の型は決っていたが、漬物に変化をつけたり、時には前以って作った煮物を加えるなど工夫があった。いずれにしても、農作業の間の食事であるので食事の支度に手間をかけない様子が見られる。このことは以下の2地区においても同様な傾向である。冬の昼食には、暮や寒中に搗いた餅を焼いたり、雑煮にしたりして食べた。平常食べる餅は殆んど粉餅(もち米にくず米の粉を加えた餅)であった。③夕食は毎日殆んど粉ものを食べたと面接者は語る。表7の夕食中9月の1例の麦飯を除くと他7例はすべて粉ものである。朝炊いた麦飯が夕食にいくらか有るといふ時には、だんご汁(すいとん)やおぶっこ(小麦粉を水で練って薄く伸ばし、幅広く切って、野菜汁に入れて煮たもの)などの粉ものを食べるのが常であった。夏の1例に茄子餛おやき(おやきはやきもちともいい、小麦粉を練って皮とし、野菜や小豆などを餡として包み、焼くか或いは蒸したもの)とある。この地区ではおやきは手間のかかる食物として晴れ食になる場合もあるが、北信一帯で栽培される丸茄子の収穫期に

は平常の日にも茄子餛のおやきを作って賞味したのであろう。夕食事例の半分を占める麺類は冷麦(小麦粉を練って薄く伸ばし、細めに切って茹で、水で冷やした麺)・おとうじ(冷や麦をとうじかごに入れて、野菜の灰山入った煮汁で温めて茶碗に盛る)・釜あげうどん(小麦粉でうどんを作り、釜で茹でて、醤油で作ったつけ汁をつける)・おしぼりうどん(釜あげうどんの一種で、つけ汁が大根おろしのしぼり汁に味噌を加えたもの)などで、季節によって変化がつけられた。④他2地区と同様に、終日続く農作業の中で、午前と午後の間食は働く人びとの楽しみというより必要な食事であったと考える。従って春から夏の作業時間の長い日日の間食は主食に匹敵する食物が調えられた。表7のせんべい類(小麦粉を水で溶いて、ほうろくで焼いたもの)・芋類・とうもろこし・団子などがその例である。大豆の煎り豆は常につくられて、あられと共に子供達のおやつにもなった。間食にはよく漬物も食べたというのが調査票に記入されていなかった。

(2) 鬼無里の日常食

①朝食は毎日やきもち(おやきともいう)であったと面接者の話のように、表8の朝食8例中7例がやきもちである。稲里のおやきのように小麦粉で皮を作るのは夏から初秋までの短かい期間であって、他はすべてそばでつくるやきもちであった。それぞれの季節で手に入る野菜や漬物、時には小豆などを餡にしたやきもちを煎茶を飲みながら食べる型がこの村の朝食であった。②昼食は飯とおつよ(味噌汁)と漬物の組み合わせの食事が普通であったという。この飯は朝食のやきもちを作る片手間に炊く習慣があったので、昼食の用意には味噌汁と漬物ぐらいを調べればよく、手早く支度が出来た。飯はひきわりにした大麦か、または丸のままの大麦を前夜煮ておいたものかを米の約3~4割入れて炊く麦飯か、或いはかて飯であった。じゃがいも・南瓜・かぶなどがかて飯の材料であった。冬の食事例に粟餅や粉餅を焼いて食べる例が記されているが、稲里の冬期の昼食と同じよう

である。③夕食はこの地でも粉ものであったという。稲里の粉ものは小麦粉のみでつくられたが、この村の場合はそばが主で小麦粉を少し使うという型の粉ものである。麦ざざというのはうどんのことで、お煮かけというのは野菜の入った汁の中に麺を入れて一緒に煮て食べるものである。お煮かけにする麺はうどんよりそばの方が多く利用された。勿論うどんもそばも各農家の手づくりであった。おつめり（だんご汁）・おぶっこも稲里のように小麦粉だけでなくそば粉が多く使われた。かいもち（鍋に湯をわかし、その中へそば粉を入れて、しゃもじでよく練り、餅状にしたもの）は、夕食だけでなく、他の食事や間食にも作ったという。④間食は稲里の場合と同じように、農繁期には腹持ちのよい食物が調えられた。そばせんべい（そば粉を水で溶いて、ほうろくで厚く焼いたもの）は平常の間食であったが、小麦粉で作るうすやき（小麦粉を水で溶いて、ほうろくで薄く小さく焼く）は特別の時にしか作らなかったという。なお表8に記入されている芋はすべてじゃがいもである。

(3) 富倉の日常食

①朝食、昼食は基本的には稲里と同じく飯と味噌汁、それに漬物や僅かなおかずを添えられる型である。ただ全く異なる点は飯が麦飯でなくて飯であり、具体的な様子は表9にみられる。かて飯として米に加えられた材料は季節によって異なり、秋から冬にかけては大根・南瓜・じゃがいも、春はしいな米の粉やほうもろこしの粉・じゃがいもの粉（じゃがいもから澱粉をとった滓を干して粉にしたもの）など、夏は保存のきく大豆・小豆に、時にはおんばこ（おおばこ）などが用いられた。大根や大根葉のように細く切って使う場合には、かて切り桶という道具を使って能率をあげたという。②夕食について面接者はいろいろ食べたというが、表9にもその一端が現われている。朝飯の残りの利用・米の粉・じゃがいも・もろこしなどを材料として工夫した食事が調えられた。秋そばとして大量収穫されるそばは、夏期を除いて夕食の材料

としてよく利用された。表9の冬の夕食例にそばとあるが、これは手打そばのことであり、このつなぎには小麦粉は使わず山ごぼろ（オヤマボクチ、きく科）と称する山菜が用いられた。これは6月頃採取する山ごぼろの葉を日に干して乾燥させ、もんだり棒でたたいたりふるいにかけてたりして得るやわらかな繊維であり、陽射しの強い真夏に作っておいて常時使った。またそばにつける汁は味噌漬の大根を細かく刻んで煮出して使うなど工夫があった。その他そば粉の主な使い方をあげると、ほうとう（そばを打つと同様にするが、やや厚めに伸ばし、幅広く切って煮込みとする）・つむぎりだんご（そば粉で作るすいとん）・そばがき（茶碗に、そば粉を入れ、熱湯を注ぎ箸でかきまぜる）などである。表9の事例の芋のぼた餅というのは、大切ににした芋に米を少量加えて炊き、これを潰して適当に握り、きなこ・いくさ（エゴマ）味噌・塩味の小豆餡などをつけたものである。③間食は前記2地区と同様に午前と午後には必ず調えられた。表9にみられる間食のうち三地区に共通しているのは煎り大豆であるが、茶の子（そば粉・しいな米の粉・ほうもろこしの粉などによもぎをまぜて、これで塩味の小豆餡などを包んだやきもち）・おこし（干飯・煎り豆・南瓜の種などを、さつまいもから作った餡でからめたもの）などが特に変っている。

(4) 主食について

本調査では、朝昼夕の三食及び間食において、それぞれの食事の基本となった食物を主食と規定した。この主食についての聞き取り調査の結果を表10、表11、表12にまとめた。表には主食の種類と、それぞれどのような場で、どんな季節に食べたかを記入した。また、主食が用いられた場合、日常、晴れ、特別（病人・産婦用）の三区分別として聞き取りの結果を印した。晴れ食になる主食についての説明は次報に譲り、ここでは主に、日常食と特別食に関係する主食についての考察をすすめる。

表10～12は三地区で当時食べていた主食の一覧である。記入されている主食のうち大半について

表10 長野市稲里に於ける主食のいろいろ

主食の種類	食べた場		食べた季節			
	日	晴	春	夏	秋	冬
白米飯	○	○	○	○	○	○
麦飯	○		○	○	○	○
赤飯	○		○	○	○	○
小豆粥	○					○
白粥			○	○	○	○
雑炊	○		○	○	○	○
五目ご飯	○	○	○		○	
えんどう飯	○			○		
粟ご飯	○	○			○	
ぼた餅	○		○		○	
のし餅・切餅	○					○
粉餅	○					○
おかざり	○					○
草餅	○	○				
柏餅	○	○				
団子	○	○	○	○	○	○
やしょうま	○	○				
おたて			○	○	○	○
うどん	○	○	○	○	○	○
ひやむぎ	○			○		
おとうじ	○	○				○
おぶっこ	○		○		○	○
だんご汁	○		○	○	○	○
せんべい	○		○	○	○	○
おやき	○	○	○	○	○	○

表11 上水内郡鬼無里に於ける主食のいろいろ

主食の種類	食べた場		食べた季節			
	日	晴	春	夏	秋	冬
白米飯	○	○	○	○	○	○
麦飯	○		○	○	○	○
赤飯	○		○	○	○	○
南瓜飯	○				○	○
芋飯	○			○		
蕪飯	○				○	
小豆飯	○					○
葉づけ飯	○				○	
粟飯	○	○	○	○	○	○
白粥	○	○	○	○	○	○
雑炊	○		○	○	○	○
おじゃ	○		○	○	○	○
団子	○	○	○			
やしょうま	○	○				
粉たて	○	○	○	○	○	○
麦ざざ	○	○	○	○	○	○
おつめり	○		○	○	○	○
おぶっこ	○		○	○	○	○
南瓜ねっとう	○		○			○
そば	○		○	○	○	○
やきもち	○		○	○	○	○
かいもち	○		○			○
のし餅(白米)	○					○
粟餅	○					○
きび餅	○					○
うる餅	○					○
豆餅	○					○
おそなえ	○					○
せんべい	○		○	○	○	○
うすやき	○		○	○	○	○

表12 飯山市富倉に於ける主食のいろいろ

主食の種類	食べた場		食べた季節			
	日	晴	春	夏	秋	冬
白米飯	○	○	○	○	○	○
大根飯	○				○	○
大根葉飯	○				○	
おんぼこ飯	○			○		
じゃがいも飯	○				○	○
じゃがいもの粉飯	○		○			
粉飯	○		○			○
大豆飯	○			○		
小豆飯	○			○		
おこわ	○		○		○	○
笹ずし	○	○	○	○	○	○
白粥			○	○	○	○
南瓜粥	○				○	○
おじゃ	○		○	○	○	○
のし餅(白米)	○					○
粉餅	○					○
粟餅	○					○
おそなえ	○					○
笹餅	○	○				
そば	○	○	○	○	○	○
ほうとう(そば)	○					○
つむぎりだんご	○			○		○
そばがき	○			○		○
米の粉かき	○	○	○	○	○	○
南瓜の粉かき	○					○
じゃがいものぼた餅	○		○			○
ぎつまいものぼた餅	○		○			○
焼きもろこし	○			○		

は、前述の食事材料と日常食についての文中で説明した。しかし、中には触れていない主食もある。説明を要すると思われる表中の主食を取り上げて以下記述する。表10の稲里におけるおたてというのは、表11の鬼無里の粉たて、表12の富倉の米の粉かきと同じものである。鍋に湯を沸かし、その中に米の粉を振り込んで手早く掻きまぜて練り上げるもので、急ぐ時は鍋を使わず茶碗に沸騰した湯を注いでつくったこともあったという。一般には食事に食べるが、産婦が母乳を良く出すために補食としたこともあった。表11鬼無里の南瓜ねっとうは、少量の米に南瓜を入れて炊き、火を引く時に小麦粉を振り込んで混ぜ餅状にしたものである。これと類似のものが表12富倉の南瓜の粉かきである。こちらの方は大鍋に南瓜を煮て塩味をつけ、仕上げにしいな米の粉を振り込んで煮上げたものである。いずれも秋から初冬にかけて鬼無里・富倉の朝食の主食とされた。表11には雑炊とおじやが並列して記されてあるが、鬼無里では二者を区別している現われである。鬼無里では、残り飯に野菜をたっぷり入れて炒めたものをおじやと呼ぶのである。表12富倉のおじやというのは鬼無里でいう雑水と同じく、野菜類を刻み込んで炊いた粥のことである。表12の焼きもろこしというのは前述のうるもろこしを焼いたものである。

三地区の主食について共通していえることは、白米飯はふだんには食わず、晴れ食としたことである。白米で炊いた粥はいずれの地区でも現代と同じように病人食であつたが、鬼無里ではそれ以外に、元日の夕食に、稲の花と称して晴れ食としたという。米は当時の貴重な食べものであり、大切に使用された。①稲里は麦飯と粉ものが主食の中心であつて、かて飯は用いられなかった。表10の稲里の五目ご飯・栗ご飯などは変りご飯として御馳走とされた。米に穀類以外のものを混ぜて炊いても、この地区では他2地区のかて飯とは全く違った受けとめ方がなされた。②鬼無里の主食は、麦飯とかて飯、並びにそば粉を主とし小麦粉

を従とした粉ものが主体であつた。雑穀の粟やきびも収穫されたので、それらも米の補いとなつたことが表11に見られる。③麦類の生産のない富倉はかて飯が主であり、その種類も多い。またそばの主食に占める割合は大きく、使い方もさまざまであつた。そばは気温が高くなると味が変わるので夏前に食べてしまう習慣があり、夏期の主食には殊に工夫がなされた。

(5) 副食について

本調査で得た三地区の日常食の食事内容を検討して大きく三つの型に分けた。この場合、おかずとは味噌汁・漬物以外の菜をいい、副食とは味噌汁・漬物・おかずの総称であると規定する。さてその三つの型というのは、「①飯類に味噌汁と漬物の組合わせ。時におかずが付くこともある。②粉ものと漬物の組合わせ。時に漬物の代りがおかずになったり煎茶になったりする。③2種以上の軽い主食と漬物。時に漬物の代りにおかずになることもある。」などである。これは主食の形態の違いによって分けたものであるが、主食の形態が変わっても、副食としての漬物の位置は殆んど変わらない。当時、漬物は野菜を保存する有力な方法の一つであり、また漬けてさえおけば何時でも手軽く食べられる重宝な副食でもあつた。調査対象の三地域とも共通に多量な漬物が用意された。主な漬物は野沢菜の塩漬・たくあん・味噌漬であつたが、季節ごとにきゅうり・茄子・大根・しその実などを塩漬とした。春から秋にかけての農繁期における漬物は殊に欠かせないので、たくあん・味噌漬の漬け方に工夫をし、長期間使える漬物が調えられた。また三地区とも梅漬は必ず漬けていた。春から夏に採取される野菜、山菜のうち、ふき・わらび・ごごみ・ぜんまい・よしななどは塩蔵されたが、これらはそのまま漬物として食わず、塩出しをしておかずや汁の実として使われた。副食として漬物のつぎに食事に多く出されたのは味噌汁である。面接者達はいずれも、味噌汁を飲まない日は殆んどなかったという。味噌汁に使う味噌

は春先きに各農家の一大行事としてつくられた。味噌汁の実は主に野菜であった。野菜も気候のよい時期には手近かにあるが、寒い季節には囲ってあるもの、干葉のように乾燥して保存したものなどが使われた。しかし野菜類ばかりでなく、季節によってはたにし、どじょうなどを使うこともあった。なお対象となった三地区の人びとは皆味噌汁に煮干しを使ったというが、これは当時としては恵まれた状態であったものとする。長野県内の他の地域で昭和の初期には味出しとして野菜が使われ、中でもじゃがいもは味出しとして良く使われた、という聞き取り調査がある。おかずについて表7～9の食事例にみられるように、比較的手数のかからない料理や、一度に作っておいて小分けにして食べる料理などが調えられた。おかずは少量でも食事に添えられてある時には喜びがあったという。おかずの内容並びに間食の詳細については次報で述べたい。

まとめ

第二次世界大戦前の農家の食事は、その地域の自然が生み出すさまざまな条件の下で、真摯に生きた人びとの手によってつくり出され、伝承されたものである。この伝承された食事を体験した人びとから当時のありのままの実態を聞き、記録することに意義を感じ、この調査を試みた。調査は長野県北部地域において風土の違いが見られる三地区—長野市稲里町・上水内郡鬼無里村・飯山市富倉一—で実施した。それぞれの地区の村役場及び農業改良普及所関係職員の推薦による面接者は、調査の意義をわきまえ、体験した昭和初期の食習慣を率直に語り得る人達であった。面接者が少人数であったので機微にわたる事実の聞き取りができた。本報告は調査結果の中から日常食とその食事材料に関する面を取り上げて集約したものである。

昭和初期当時の農家の暮らしは自給自足であり、食事は自作の農作物で賄うのが普通であったと一般によくいうところであるが、本調査で具体的に事例をもって裏付けることが出来た。その一つの例が穀類の生産と主食の形態の関係である。米と麦の二毛作地帯である長野市稲里は、朝食と昼食は麦飯、夕飯は小麦粉による粉もの、であり、山間地で米と麦の収量が少ない上水内郡鬼無里村では、収穫の多いそばが主食の大きな位置を占め、朝食は焼きもち、昼食は麦飯か、かて飯、夕食はそばが主で小麦が従の粉ものであり、積雪多量で麦作の出来ない飯山市富倉は、朝食と昼食はかて飯で、夕食は収量の多いそば・芋類・もろこし類などが米の補いとして多様な型の組合せで主食となっていた。

自作の農作物以外で農家の食事に変化と楽しさを加えたものは、周囲の自然の恵みであった。平地の稲里では山の恵みは得難かったので野で、山村の鬼無里・富倉では野山で四季折折いろいろの植物、動物が得られた、そのことは食事材料の入手状態の表に記入されている。

また当時商店や行商人から購入した食品についても聞き取った。当時、長野市の郊外であった稲里では21種、山間地の鬼無里13種、富倉11種の購入品名があげられたが、いずれの地区でも多量に購入したのは塩であって、その他は日常に使う煮干し以外は殆んど特別の日のための購入品であった。

多量に購入された塩は漬物や味噌づくりによく使われた。三地区の日常食の食事内容をみた場合、この漬物と味噌汁が副食の大半を占めていた。また日常食の形態は一見単純に見えるが、四季の食素材を巧みに使い、季節感のある食事をつくり出していた。

以上本報告は面接者の記憶に基づいて、約40～60年前の食習慣を聞き取ったものである。聞き取りの不十分な点は今後更に調査を重ねて補いたいと考

えている。また本拙文をもとにして、関係者各位から当時の食習慣に関する情報をご教示賜わりたいと願っている。

終りに、本調査研究にあたり終始御懇篤なご指導をいただきました東京医科歯科大学名誉教授柳澤文徳先生に厚く感謝の意を表します。また本調査に多大なご協力を下さいました面接者の皆様、ならびに面接者をご推薦下さいました北安農業改良普及所太田春子氏、上水内郡鬼無里村役場樋口金元氏、下水内農業改良普及所井上好子氏に深く感謝いたします。なお本調査のために貴重な参考資料をご提供下さいました本学の青木孝寿教授に

厚く御礼申し上げます。

文 献

- 1) 下中邦彦：長野県アトラス（平凡社）8（1985）
- 2) 長野図書館：長野市町村変遷表・地名索引10, 12, 17, 1, (1973)
- 3) 長野県：長野県史第四卷（長野県史刊行会）3, 7, 24, 46~47, (1984)
- 4) 西沢一富編：更級郡埴科地方の民俗 1, (1981)
- 5) 長野県総務部情報統計課編：長野県統計書23, 24, 26, 27, (1984)
- 6) 「日本の食生活全集，岩手」編集委員会：日本の食生活全集3, 105, (1984)
- 7) 上田民俗研究会：上田盆地 17号 18(1976)