

奥会津「命をつなぐ」

伝統的保存食

文化調査事業

報告書



令和6年3月

福島県柳津町教育委員会  
福島県柳津町中央公民館



鰯 エニ  
ゴ シン  
汁

命をつなぐ

山菜の王  
ゼンマイ

ワラビ三種盛り

「食感、  
熟成、  
塩のかほり」

骨むしり  
独活

クインの如し

世界の深奥

こんぽっばもち  
ニシン山椒  
くじらそうめん

わりがらし  
鬼胡桃和え



「冬が一番ごちそうを食べられるんだ」

# 塩蔵

冬が育んだ食文化

厳しい自然と向き合うからこそ、  
穏やかで豊かな食文化が生まれる

「生とは異なる、特別な旨味」

川が山にもたらし海

食の知

乾物

驚く豊潤さ、深い滋味



## はじめに

「奥会津」は日本海に続く只見川と越後山脈に接する急峻な山々に囲まれた日本有数の豪雪地帯です。その中のひとつ柳津町は、奥会津地方の西の玄関口に位置する、山と海をつなぎ栄えてきた川港と円蔵寺の門前町としての歴史があり、会津地方とは異なる独自の文化をいまに伝えています。

特に、この地では雪深く長い冬を生き抜くため、保存食により命をつないできた食文化が形成されました。江戸時代の幕府直轄領であった集落では、山と川の幸を材料とする保存食や、北前船がもたらした乾物が融合した独自の料理として継承されており、年中行事や祭礼と結びつきながら、集落単位で命をつなぎ保存食の文化が色濃く残っています。

保存食には、世代を超え受け継がれてきた地域の「らしさ」や「個性」が詰まっています。その存続と継承は地域の大きな課題です。文化財が歴史や文化を認識させ、魅力ある地域社会の礎であるという意味で、食文化もコミュニティの活性に寄与するもの。保存食は、「食べる文化財」と言えます。

本調査は、保存食という奥会津地方の食文化の価値を掘り起こすため、文化庁の支援を受けながら実施されたものです。2年目となる本年度は、保存食の材料の採取、加工、流通に視点を当てながら調査を実施しました。調査に際して、只見川・阿賀野川流域の町村や関係機関、住民の皆様にご多大なるご協力をいただきました。この場をお借りして御礼を申し上げます。

今後も奥会津の食べる文化財の継承のため、多様な連携を進めるとともに、担い手の育成や将来的な文化観光も視野に入れながら、持続可能な地域づくりと、ゆるやかな経済の循環をめざして参ります。

令和5年3月

柳津町教育委員会  
柳津町中央公民館



# 目次

## はじめに

### 1 事業の概要

- (1) 事業の目的
- (2) 実施事業と年次計画
- (3) 事業の体制

### 2 調査研究

- (1) 調査地
- (2) 調査の視点
- (3) 調査集落
- (4) 伝統食の再現
- (5) 食材の形態と料理
- (6) 食の記憶
- (7) 調査のまとめ

## 終わりに







# 1 事業の概要

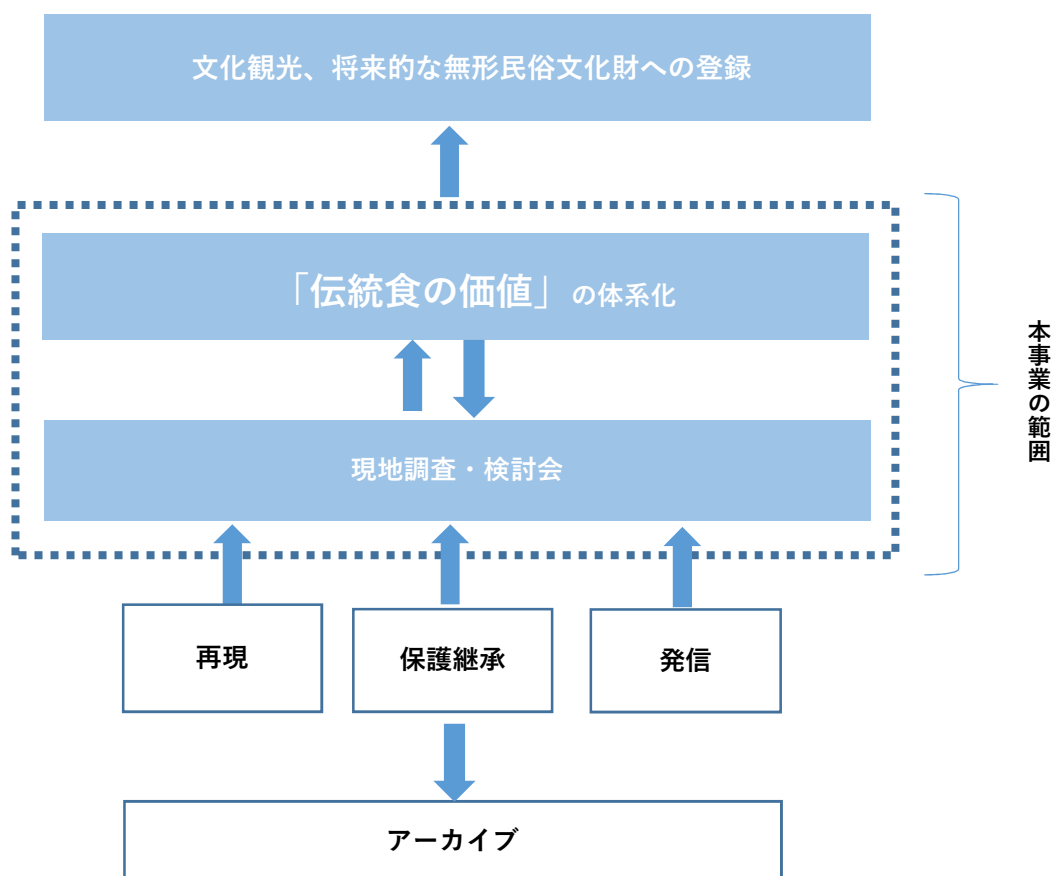
山ごぼう葉入りの凍み餅(ごんぼっもち・沢中集落)

# 1 事業の概要

## (1) 事業の目的

奥会津地方で急速に失われつつある、山と川からの食材の採取、栽培、加工、流通、保存、調理の一連を奥会津の伝統食文化と位置付け、年中行事や習俗が合わさった食文化の調査・記録・研究を行うとともに、アーカイブに向けて整理と利活用を進め、さらに地域アイデンティティとして醸成し、伝統文化の継承・発信を通じて、奥会津地方が一体となった文化観光の基盤固めと、将来的な無形の民俗文化財の登録をめざす。

図 事業の位置づけ





## (2) 実施事業と年次計画

本事業は、目的毎に次の3つの事業により実施するものとし、3か年事業として年次計画を設定した。

### a)調査研究事業

急速に失われている奥会津の保存食の調査・記録・研究を進めるとともに、デジタルでのアーカイブとして利活用を進めるべく、奥会津の保存食文化の整理を行う。

### b)保護継承事業

奥会津の保存食文化を継承するための機会を提供する。学校、地域、企業等と連携するとともに、次世代の担い手となる個人や団体を育成する。

### c)情報発信事業

奥会津の伝統的な保存食を、文化観光に資する形で内外に発信する。

図・奥会津「命をつなぐ」伝統的保存食文化調査・継承事業 年次計画

区分	主な事業	2022年度	2023年度	2024年度
調査研究	準備委員会・検討会	●	●	●
	現地調査(再現・記録)	●	●	●
	食文化ストーリー整理		●	●
	報告書の作成		●	●
保護継承	体験会・連携事業		●	●
情報発信	ままんま博、SNS		●	●

※食文化ストーリー事業は、2022年度と2023年度に実施。2024年度は単独での実施を予定。

## (3) 事業の体制

### a)内部体制

調査・記録・研究のほか、地域の普及活動や内外への発信を進めるため、横断的な体制で実施するとともに、別に掲げる指導者等と協力しながら現地調査を実施した。

役割	担当部署
総括、庶務	福島県柳津町教育委員会
調査・研究・記録、地域調整、広報	教育課生涯学習係
文化観光との連携	柳津町中央公民館

## b)有識者、関係機関等との体制

学術的な見地から調査結果を検討するため有識者による検討会を実施するとともに、調査・記録・研究をスムーズに進めるため専門的な見地からの指導及び助言を行うため、次の体制により事業を推進した。

役割	氏名・所属等
有識者・指導等	大正大学教授 森枝 卓士(食文化)
	山形大学教授 江頭 宏昌(農学)
	学習院大学教授 赤坂 憲雄(民俗学)
	作家 四方田 犬彦(食文化)
	福島県立博物館 専門学芸員 小林めぐみ
	福島県立博物館 専門員 川延 安直
アドバイザー	鈴木 真也(郷土料理)
	遠藤 由美子(郷土文化)
	高山 裕美子(ELLE gourmet)
行政協力	福島県立博物館
	福島県教育庁文化財課
	奥会津振興センター(福島県・奥会津町村による広域行政機関)
	三島町、金山町、昭和村、只見町 (奥会津地域市町村)
	西会津町、新潟県阿賀町 (阿賀野川流域市町村)
	福島県観光物産協会、柳津町文化財保護審議会

## c)検討会(調査研究専門会議)の開催(令和5年度)

学術的な見地から調査結果を検討するため有識者による検討会を実施した。

また、可能な限り集落にも訪問し、調査成果や保存食の現物確認を実施した。

### ・第1回

開催日	令和5年6月14日
会場	現地集落
内容	調査視点の確認、伝統食の再現調査、意見交換

### ・第2回

開催日	令和5年12月14日
会場	現地集落
内容	伝統食の再現調査、意見交換

### ・第3回

開催日	令和6年2月3日
会場	やないづふれあい館
内容	調査の総括、中心価値の確認、意見交換







## 2 調査研究

- 6 -





## 2 調査研究

### (1)調査地

奥会津地方は、福島県の会津地方西部の只見川と越後山脈により形成され、急峻な地形と冬の季節風による日本有数の豪雪地帯であり、古からの伝統文化や技術が残されている地域である。今回調査地の中心とした柳津町は、奥会津の玄関口にあり、かつての会津藩領であった「柳津地区」と、天領の「西山地区」に分かれ、それぞれ異なる歴史文化・風土が形成された。只見川により山と海をつなぎ栄えてきた川港と圓蔵寺の門前町としての特徴も有し、いくつかの河岸段丘と急峻な山地の僅かな平地に点在する 48 集落が、固有の風習や「結」による精神文化を継承している。

図・奥会津と柳津町の位置





柳津町の南端(博士山山頂付近)から北(飯豊山)を望む

## 「柳津」地区 ～舟運と門前町のまち

柳津(やないづ)町の北半分に位置するのが「柳津」地区である。町の北部を流れる只見川の舟運で栄え、筏の発着所として賑わった。奥会津の山々から伐採された大木は筏に組んで流され、江戸時代に始まった軽井沢銀山から採掘された銀も川舟で運ばれたという。柳津という地名は、只見川の岸辺に茂っていた楊柳と舟着き場に由来する。「津」のつく地名は、下流に「揚津」(高郷村)、新潟県に行けば「津川」「新津」もある。「柳津」の地名は他に宮城県、岐阜県にもあり、ともに川に沿って水運の便があり、読み方は「やないづ」である。この只見川に沿ったいくつかの河岸段丘と山間部に 32 の集落が散在する。

また、柳津は、大同 2 年(807)に開創した圓蔵寺の門前町としての歴史を有する。圓蔵寺は、その歴史と規模により歴代の領主から庇護・寄進を集めてきた。安土桃山時代には織田信長や豊臣秀吉の代拝を受けている。江戸時代には会津のみならず、遠くは越後や出羽から講による参詣客で賑わった。文化 14 年(1817)秋、円蔵寺に滞留した越後の僧良寛もその長詩で「沓々たり津を問ふ客汎々たり渡を競ふ船」と描写し、渡し場に急ぐ客や舟運の賑わいを活写している。

食文化の視点からは、古来より只見川を有する柳津は豊かな食材に恵まれた。只見川水系の縄文中期(5000 年前)の遺跡からは多くの土錘(どすい)が出土しており、投網による漁業が行われていたことが分かっている。江戸時代の『會津名物類聚』(1854 年頃)には、奥会津の主要な産物としてシャケが記されており、幕府に献上されていた。昭和 3 年(1928)に新潟県の鹿瀬発電所が建設されるまで、春にはマス、秋にはシャケが多く捕れた。他にも、アユ、アカハラ、コイなども豊富に生息しており、地域の貴重なタンパク源として重視されてきた。只見川は、柳津の歴史と食文化に深く関与している。





只見川



円蔵寺



## 「西山」地区 ～天領・御蔵入

柳津町の南半分に位置する西山(にしやま)地区は、川崎市とほぼ同じ面積に、16 集落 650 人(2024 年 3 月 1 日現在)が居住している。幕府による御蔵入地や会津藩の預かり領として近代に至った。このような領地の成り立ちの違いにより、風習、方言など柳津とは大きな違いがあり、食についても独特の文化が形成されてきた。

西山は、1000 から 1400m 級の山に囲まれた地域に 16 集落が散在しており、さらに西川と東川の 2 つの河川で分かれている。冬季間の 12 月から 3 月までの 5 ヶ月間は、2～4m 前後の積雪に閉ざされるため、春から秋までに蓄積した多様な保存食によって命をつなぐ食文化が形成された。

例としては、豊かな自然環境を背景に、塩蔵や乾燥した山菜と、身欠きニシンなどの乾物が融合した食文化が第一にあげられる。また、冬の強い寒気にさらし乾燥させて作る、長期保存が可能なごんぼっぱ餅や雪室で作る雪中麴納豆、ウサギや山鳥などの肉食のほか、滝谷川流域のアカハラ、イワナ、カジカの干魚による出汁文化などがあげられる。





西山地区を南北に流れる「滝谷川」(砂子原集落付近)



西山地区の久保田集落





只見川

#### a)柳津町の地形と標高

柳津町は、町全域のほとんどが急峻な傾斜地と峡谷によりその地形が構成されている。面積の約 86%が山地であり、平地は河岸段丘と一部分に平地がある程度で極めて少ない。

標高は、居住、耕作、移動などとともに食文化に大きな影響を及ぼしている。最高 1482m（博士山）から最低 190m であるが、標高 500m 以上の面積は全体の 52%を占めている。特に、町の南側に位置する旧西山村の領域は、小規模な河川域を除くと一般に標高が高い。なお、町内で最も高所に位置する集落は、標高 700m の高森集落である。

#### b)只見川

食文化を考察する上で、只見川は無視できない。尾瀬沼を源流とするこの川は、町の北側を南西から北東へ流れ、大川と合流して阿賀野川となり日本海に注ぐ。町内では標高 185m の位置を南西から北東に流れるが、川の侵蝕は激しく、上流は V 字谷で堆積が見られない。かつては高所を流れ、流路の変化に伴って、高い地点から複数の河岸段丘が形成された。

最も段丘が発達しているのが、隣接する三島町宮下地区と柳津町の柳津地区である。これらの地域からは、縄文時代中期の住居跡が複数発見されており、古代から現代に至るまで生活の拠点として利用されてきた。

#### c)積雪

雪は当地の食文化に極めて密接な関係がある。殆どの集落は一年のうち、約 4 か月は完全に雪に閉ざされ生産活動が停止。移動も制限されるのが宿命であった。特に、西山地区は隣接する集落であっても冬は交流することは稀であったという。

当地では、毎年 11 月の中旬から下旬になると初雪が降る。博士山や高い山は 10 月下旬に降雪がある。飯谷山は 11 月の上旬になると雪化粧をする。「飯谷山が三回雪化粧すると平地に雪がやって来る」との言い伝えがある。初雪は毎年消えるが、12 月中旬以降に降る雪はそのまま残ることが多く「根雪」と称される。通常であれば、1m から 2m 以上の積雪がある。最も降雪が多い高森集落では 3m を超えることもある。

#### d)耕地

耕地は、一部の河岸段丘の耕地を除くと、山地の溪谷に沿った棚田が中心になる。このため日照時間は少なく、小規模な水田耕作が行われてきた。戦前までは一反当たり 3〜4 俵程度と収穫は極めて少量であった。焼畑による農耕も盛んに行われていたようで、福島県立博物館の佐々木長生氏による聞き取り調査によると、昭和の初期に野老沢集落で焼畑が行われていたことが確認されている。

「野老沢(ところざわ)地区は、狭小で急峻な段丘にある集落でカノとよばれる畑作を多く行っていた。カノには村の奥の山を主に刈って使っていた。カノは、最初の年はソバを蒔き、次の年は粟や小豆を作る場合が多い。また、カノカブとかカノダイコンと呼ばれる蕉や大根を最初の年に蒔く場合もあった。刈り払って焼いてから二、三日後に種子を蒔く。カノに作った大根は、甘味があっっておいしい。これは焼いたあとのアク（灰）気があって、甘味がでるからと土地では言われている。また、病気がでないことも焼畑を行っていた理由である」（1992 年「会津の民俗」第 22 号）

これら焼畑は、野老沢に限らず町内各地の主に南斜面を利用して行われており、西山地区では焼畑跡の名残が 1960 年代まで残っていた。現在、焼畑を行っている集落はない。







## (2) 調査の視点

### a)経緯

奥会津地方は、全国でも最も高齢化が進む地域の一つである。当町でも、高齢化率は45%を超えており、西山地区の集落では85%を超える集落もある。著しい人口減少と高齢化による担い手不足の深刻さは、食文化にも大きく影響している。物流や食品の保存技術の発達とともに、伝統的な保存食の採取、加工、保存について継承機会が喪失されつつあり、食文化の多様化により家庭での提供機会も減少している。

一方で、当地の越後三山只見国定公園や只見川が成す豊かな景観美の発信を背景に、多くの国内誘客やインバウンド観光が推進され、一定の経済効果をもたらしている。しかし、奥会津の保存食の魅力については、十分な検証と発信がなされてこなかったため、近年地域住民から伝統食に対する体系的な調査・記録・整理とその利活用を求める声が大きくなっている。

奥会津地方の伝統食調査については、明治期婚礼料理について調査した『婚礼料理報告書』（福島県昭和村2022年）や、祝い膳を調査した『早苗饗膳の再現』（奥会津振興センター2020年）などハレ食としての調査は自治体が主導しながら実施されてきた経緯がある。しかし、奥会津地方の保存食については、一部がハット、ゆべし、じゅうねん料理など個別の食として取り上げられることはあったが、いずれも会津の食文化全体の記述の中でわずかな言及に留まってきた。

このことから、急速に失われている山と川からの食材の採取・栽培・加工・流通・保存・調理の一連のつながりを奥会津の保存食文化と位置付け、年中行事・信仰と密接に関連した食文化の調査・記録・研究を行うことにした。さらに、調査研究で得られた知見や画像をデジタルアーカイブスとして整理し、その発信を通じて地域の

アイデンティティの醸成、将来的な文化財登録、文化観光をめざすことを視野に入れながら調査を実施することとした。

### b)視点

まずは、奥会津地方の玄関口である柳津において、厳しい冬を乗り越えるため伝統食がどのような形で継承されているか全体像を把握することにした。雪深く、長い冬を生き抜くため独特の食文化が発達してきたが、保存食はその中心である「命をつないできた保存食」という視点からは、カロリー供給量や栄養素の側面も重要であるが、本調査では奥会津の食文化としての保存食がどのような位置づけであるのか考察したい。特に、奥会津地方の保存食づくりは、4月から11月までに限られるため、単に料理だけではなく、保存食の材料となる素材の採取や栽培、加工、保存に至る一連の作業について人々が営んできた「食の知」という観点からのアプローチが欠かせないと考えた。

また、保存食の種類や使われ方に焦点を当てた。気候風土が類似している奥会津地方内や隣接する地域でも物資の往来状況によって大きく異なると想定されるため、保存食による食文化をいまなお良好な形で留めている集落を中心に重点的な聞き取りと伝統食の再現を行い、集落の周囲にも調査範囲を広げながら差異を確認していくことをめざした。

加えて、保存食の形成には、現在の自治体区分毎では把握できない側面、とりわけ地勢的な違いや物流（陸運、舟運）が与えた影響も大きいと考えられる。このため、旧峠でつながる隣接する集落や、只見川水系や下流域の新潟に通じる阿賀野川沿いの集落に残る保存食・伝統食との関連を踏まえて可能な限り調査と考察を試みた。



### (3) 調査集落

各集落での伝統食再現を前提とした現地調査に当たっては、まず柳津地区と西山地区に区分した。その中で、コミュニティが良好に維持され、古来の食と習俗が残っていると思われる西山地区の東川流域の5集落(五畳敷、牧沢、中屋敷、沢中、高森)を選定し、調査を開始した。

この集落群は、標高 500m から 700m に位置し、急峻な山間に挟まれわずかな耕地しかない地形に点在する。古くは焼畑のほか、木炭、麻の生産、飼料用の葛葉の販売により生計を立てていた。稲作に適さないことから、「農繁期には高田(現在の会津美里町)の集落に農耕馬を貸し、その代りに米を取って生活の足しにしていた」と高森の古老の記憶にも残る。他の地域との交流は、もっぱら峠越えであり、町道が整備され

はじめた 1960 年代まで物流も限られてきた地域である。

次に、東川流域との川筋での違いを確認するため、滝谷川(東川)流域から砂子原、大成沢、琵琶首、久保田の4集落を選んだ。さらに、比較対象のため東川流域と滝谷川流域と峠で接する集落(大谷、間方、大岐、喰丸、仁王)や柳津地区の只見川流域の集落、その下流域に位置する阿賀野川の集落(塩坪)へと対象を広げ、伝統食の再現を行う対象として計33集落を選定した。

なお、一部の保存食(車麯等)や食習慣(エゴ等)の有無の確認のみで分布の把握ができるものについては、必要に応じて聞き取り調査のみ実施した。

伝統食を再現した集落※

集落名	町村名	川	水系	旧領地				
1) 藤	福島県柳津町	只見川	只見川	会津藩				
2) 石坂								
3) 小巻								
4) 野老沢								
5) 麻生								
6) 芝倉								
7) 八坂野								
8) 安久津								
9) 龍蔵庵								
10) 石神		龍蔵庵川		幕府直轄地				
11) 長倉		銀山川						
12) 猪鼻								
13) 砂子原		滝谷川(西川)						
14) 大成沢								
15) 琵琶首								
16) 久保田								
17) 五畳敷		東川						
18) 牧沢								
19) 中屋敷								
20) 沢中								
21) 高森								
22) 大岐	福島県昭和村	野尻川			阿賀野川	会津藩		
23) 喰丸	福島県三島町	只見川						
24) 西方								
25) 大谷								
26) 間方		大谷川						
27) 玉梨	福島県金山町	野尻川						
28) 仁王	福島県会津美里町	宮川	大川					
29) 黒沢	福島県西会津町	鬼光頭川						
30) 野沢		阿賀野川						
31) 塩坪	福島県喜多方市							
32) 津川	新潟県阿賀町							
33) 日野川		常浪川						

※ 現地調査で伝統食の再現を行った集落。聞き取りのみの集落は除く。







#### (4) 伝統食の再現

奥会津での伝統的な食文化の全体像の把握に向けては、まず保存食の材料(山菜・川魚)の採取、栽培、加工、流通、保存方法をはじめ、集落や河川流域毎の保存食や料理の相違点、只見川・阿賀野川流域における保存食や料理の分布の把握が必要であると考えた。そこで、奥会津で活用される保存食材料の確認と保存食を使った伝統的な料理の再現を行うこととした。

##### ・ 伝統食再現における調査の視点

- ①保存食の材料(山菜・川魚)の採取、栽培、加工、流通、保存方法
- ②集落や河川流域毎の保存食や料理の相違点
- ③只見川・阿賀野川流域における保存食や料理の分布

実施に当たっては、効率的に調査を行うため、当該料理の分布、地域での違い、食の季節や場面、原材料の調達方法、年中行事等との関わりについて予め聞き取りによる調査を行った後に、調査すべき保存食と再現すべき伝統食を選定した。

伝統食の再現では、集落の婦人会、団体、個人で嫁姑間での伝統的な保存食の継承が成されていると認められる人を中心に依頼し、他地域からの食の影響を考慮して婚姻等で移り住んだ人は除外した。なお、明治初期の行政区分やそれ以前の川筋・村毎の生活区域を考慮して集落の選定を行ったのは前述のとおりである。

今回再現した伝統食の 111 種を一覧に掲げるとともに、食文化の全体像の把握に向けて有益と思われる主だった保存食とその保存食を使ったいくつかの伝統的な料理について以下に記載する。

なお、明らかに同種の料理と思われるものは除外するとともに、比較考察するうえで有益なもの(ニシンの山椒漬け、エゴ)については一覧に含めた。







表 再現した奥会津とその流域の伝統食(1)

料理名	使用する主な食材	主な集落名	川
1 ニシン汁	身欠きニシン	高森	東川
2 クジラ汁	塩クジラ		
3 ざくざく	きくらげ、山菜塩漬		
4 おろしから汁	干し菜		
5 おひら	ニシン		
6 かて飯	干し菜、青菜塩漬		
7 みそまめ	味噌、まめ		
8 そばだんご	そば		
9 やまごぼうもち	やまごぼうの葉	沢中	
10 干し栗	山栗		
11 干し栗あんこ	干し栗		
12 熊汁	熊肉		
13 やせうま	そば、干し栗餡		
14 小豆かゆ	小豆、餅		
15 ぼうたら煮	ポウタラ	四ツ谷	
16 くじら団子	鯨、そば		
17 わりがらし	だいこん	牧沢	
18 凍み餅	コメ		
19 もちっこ	もち		
20 大根の柿漬	大根、柿		
21 じゅうねん和え	じゅうねん、さといも		
22 マス濁酒かす煮	マス	五畳敷	
23 鱒漬け	マス		
24 骨むしり	うさぎ		
25 葬式そうめん	油揚げ、そうめん		
26 ニシン味噌	身欠きニシン、味噌		
27 きくらげの山ぐるみ和え	鬼クルミ、きくらげ		
28 ザクザク	さといも、人参、		
29 機械そば	そば		
30 笹巻	笹、もち米		
31 竹梅	竹、赤しそ		
32 なた漬け煮	大根		
33 ニシンとマイタケのけんちん	身欠きニシン		





くじら汁(柳津町四ツ谷)



表 再現した奥会津とその流域の伝統食(2)

料理名	使用する主な食材	主な集落名	川
34 粟団子	あわ	久保田	滝谷川(西川)
35 たくあんの白和え	たくあん、豆腐		
36 ワラビ漬け	わらび(塩蔵)		
37 大根葉炒り	うち豆		
38 カジカ干し	カジカ		
39 カジカそうめん	カジカ干し		
40 マス干し	マス		
41 きゅうり漬	キュウリ		
42 雪中納豆	大豆、わら	砂子原	
43 糀納豆	大豆、糀		
44 トチモチ	とち、もち米	大成沢	
45 マス焼き(背越し)	マス、塩		
46 のしもち	もち米		
47 つゆもち	もち		
48 しんころもち(葬式)	餅粉、あずき	琵琶首	
49 エゴ(白)	エゴ草	麻生	只見川
50 アカハラ煮	アカハラ		
51 鯉こく	鯉		
52 鯉の洗い	鯉		
53 もちのつけ	米、もち(乾物)		
54 大根そば	大根、そば		
55 柿のじゅうねんあえ	かき、じゅうねん		
56 車麴煮	麴、身欠きニシン	芝倉	
57 ぜんまい炒め	ぜんまい(塩蔵)		
58 鯨の酢味噌和え	鯨、ねぎ		
59 エゴ(黒紫)	エゴ草	野老沢	
60 ニシン煮(葬式)	ニシン		
61 はちへい(葬式)	こんにゃく		
62 五目膾	だいこん、にんじん		
63 ゴボウ煮(葬式)	ごぼう		
64 お平	ニシン、さといも		
65 ニシンのゴボウ煮	ニシン、ごぼう		
66 鯨そうめん	鯨、そうめん		





ぜんまい煮(柳津町五畳敷)



表 再現した奥会津とその流域の伝統食(3)

料理名	使用する主な食材	主な集落名	川
67 初午おこわ	豆、もち米	石神	只見川
68 へそ煮	丸干し大根	猪鼻	
69 ワラビ汁	ワラビ、身欠きニシン		
70 めいだま	蕨、もち	長倉	
71 べったら焼き	そば	龍蔵庵	
72 しそあげ	しそ、味噌		
73 そばがき	そば		
74 エゴ(紫)	エゴ草		
75 ニシンのミョウガ和え	身欠きニシン		
76 イナゴ煮	イナゴ	安久津	
77 ひしお漬け	ひしお(乾燥麦麴)	石坂	
78 エゴ(深緑)	エゴ草	藤	
79 はちへい	あぶらあげ		
80 ずるびき	こんにゃく		
81 ニシン煮	ニシン		
82 赤飯(葬式)	小豆、もち米		
83 ニシンの山椒漬け(たまり)	ニシン、山椒、たまり		会津美郷町仁王
84 イノシシ煮	猪肉	三島町大谷	大谷川
85 ころころ(葬式そうめん)	豆腐、そうめん		
86 ニシン山椒漬け(酢無し)	身欠きニシン		
87 ずいきのニシン煮	ずいき、身欠きニシン		
88 車麴揚げ	車麴	三島町西方	只見川
89 菊のじゅうねん和え	菊、じゅうねん		
90 イカ人参	スルメイカ、人参		
91 エゴ(深緑)	エゴ草		
92 切り昆布と打ち豆の煮もの	うち豆		
93 切り干し大根の煮物	切り干し大根		
94 ニシンの甘酒漬け	身欠きニシン、甘酒、糀	金山町玉梨	野尻川
95 クジラ汁(春)	塩クジラ		
96 エゴ(赤)	エゴ草	喜多方市塩坪	只見川
97 ニシンの糀漬け	身欠きニシン		
98 こづゆ	つと豆腐	西会津町黒沢	阿賀野川
99 車麴煮	麴		



婚礼前の休憩膳(柳津町小巻)



葬儀善(柳津町藤)

表 再現した奥会津とその流域の伝統食(4)

料理名	使用する主な食材	主な集落名	川
100 ぜんまい炒め	ぜんまい	西会津町黒沢	鬼光頭川
101 鯨の酢味噌和え	鯨		
102 ニシンの甘露煮	身欠きニシン	新潟県阿賀町津川	阿賀野川
103 鮭の粕汁	鮭、酒粕		
104 鮎の吸物	鮎	新潟県阿賀町日野川	常浪川
105 鮎のすし漬け	鮎、コメ、塩		
106 かしみいも	じゃがいも		
107 わっぱさみ	大根、唐辛子		
108 アザミの炒め煮	カワアザミ		
109 白和え	豆腐		
110 のっぺ	サトイモ		
111 饅頭麴汁	丸麴		







# ゼンマイ

## 山菜の王

---

### a)概要

奥会津においてゼンマイは、山奥の湿気の多い痩せた崖地や溪流脇の岩の上に多く生育する。特に、良質なゼンマイは岩場の急斜面に多い。このため、採取は山を知る者でないとかなり難しく、地元民でも危険な作業とされる。

採取されたゼンマイは、そのままでは食べる事はできない。山菜は、茹でてアク抜きすれば食べられるものが多いが、ゼンマイは大きく異なる。繊細で手間のかかる作業（綿取り、茹で、揉み、乾燥の4工程）を約1週間程度かけ、保存食としての乾物のゼンマイがようやく完成する。

乾物のゼンマイは、手間暇がかかる一方、保存食としての機能に優れる。保存可能期間が3年以上と長いため、古来は飢饉食として備蓄された。軽量で換金性も高いことから、米の収量が少ない奥会津では重要な産物であった側面も見逃せない。

食の場面でも、冠婚葬祭で欠かせない素材の一つである。乾燥した状態のものを茹で戻したのち、油炒りや和え物にして食する。山野と天日の風味をまとった高級食材として、いまでも地域で珍重されている。



## b) 分布

植物としてのゼンマイは、山奥の湿気の多い痩せた崖地や溪流脇の岩の上などに好んで生育することから、急峻な山地が広がる奥会津の全域で見受けられる。保存食と伝統食の側面からも同様の食習慣の分布を見せるが、只見川の下流域になると、その頻度はやや少ない。行事食として食することはあるものの、集落近くで良質のゼンマイが入手しにくいいため、奥山より希少性が高くなるためのようである。

ゼンマイの調査を進めていくなかで、地元の多くの人が、山菜に関する生態と知識が豊富なことに驚かされる。まず、ゼンマイは「男ゼンマイ」と、「女ゼンマイ」に区分される。男ゼンマイは、一株に2～3本ほど生えるが、男ものは硬くて不味いとされ、採らずに残される。結果、胞子を飛ばし子孫を増やす役目として男ゼンマイは自然と守られる。一方、柔らかく美味な女ゼンマイは、「(1株を)全部とるべからず」という山の掟により必然的に守られてきた、とのことであった。

## c) 保存食「乾燥ゼンマイ」

保存食としての乾燥ゼンマイづくりは、材料の採取から始まる。材料となるゼンマイは、太いものが「いいもの」とされる。太さは食べた時の食感や換金性にも大きく影響する。しかし、前述のとおり、これら良質のものは、山奥の崖地や岩の上に多く生育するため採取は容易くない。ゼンマイ、地竹、キノコの採取は地元民にとっても危険が伴う作業である。

採取したゼンマイは、そのままでは食べる事はできない。まず、1本ずつゼンマイの丸まった頭部を覆う綿毛と巻葉を取り除く。最も手間がかかるこの作業を地元では「始末

は乾燥しているため綿が取りづらく時間のかかる厄介な作業だ。

次に、乾燥の工程である。乾燥には1週間ほどかかるが、好天が期待できる最初の3日間が出来栄えをほぼ決定づける。ゼンマイの繊維を柔らかくするため、「揉み」と「干し」を繰り返し、水分を抜きながら乾燥に近づける気の遠くなる作業を行う。特に、初日の「揉み」は乾燥の工程上、最も重要で、かつ難易度の高い作業になる。

まずは、始末された生ゼンマイを筵にパラパラと広げて僅かに乾かす。次に、丸めやすいいくつかのまとまりに分け、少しずつ揉んでいく。水分が十分に抜けないうちは力任せに丸めると茎が折れてしまうため、ごく弱い力でムシロに押し付けながら丸めながら揉む。押し付けた茎から滲み出た水分はムシロに吸われる。1時間おきにこの作業を何度も繰り返す。好天に任せ2時間も放置してしまうと棒状に伸び切ってしまい、硬くて食べられない代物になってしまう。家に常時いないと、やり難い作業である。徐々に水分が抜かれ黒く小さくなった塊からは、清々しい磯の香りが放たれる。

これら一連の作業は、雨天や曇りの日には行えない。最初の3日間晴れが続かないと、せっかくのゼンマイはベタベタと腐敗してしまうからだ。このことを地元では「機嫌を損ねる」という。そのため、作業入日は念入りに選ぶ。春先といっても、山間部は日差しが淡いうえ、日の陰る時間も早い。少しでも多く陽を当てようと、お天道様を追いかけて、筵の位置を小まめにずらすことも忘れてはならない出来栄えに影響する作業の一つである。









1



2



3



4

1 日差しの頃合いを確認し、前日に始末した茎の裾を取り除いたものを干す

2 揉みの工程が2回やった後は、丸め作業へ

3 茎が折れないように柔らかく揉み、水分をムシロに吸わせていく

4 丸めが終わった状態。この日の初日の作業は、合計8時間以上

何より乾燥の具合をみながらの揉みでは、ゼンマイの太さや状態に合わせた作業が求められる。揉む力加減は、回数を重ねながら、注意深く少しずつ強めていく。早い段階で力をかけすぎると裂けて乾物にならない。逆に、いつまでも力が弱いとしわが足りず、ふっくらと仕上がらない。長年培った手の平の感覚だけが頼りになる。揉んで広げて乾かすことを繰り返し、最後は丸めて仕上げの陰干を行い、ようやく保存食としての乾物のゼンマイが完成する。

以上、作業を振り返ったとおり、保存食としての乾燥ゼンマイは、危険な奥山に入っている材料の採取からはじまり、綿取り（始末）、茹で、揉み、乾燥という5つの工程を約1週間程度費やす極めて手間のかかる作業である。

近年では、少しでも手間を省くため、地下茎を畑に移植し栽培するいわゆる「作り物」が盛んになり、ゼンマイの採取は奥山まで行かずとも可能になった。しかし、綿取り、乾燥、揉みの手間は相変わらずで、今回調査した山間部の各集落でも、暮らし方が変容していく中、加工する家が減っている印象を受けた。

#### d) 調理と食べ方

調理は乾燥したゼンマイを戻すことから始まる。戻しは、乾燥の状態や太さに合わせて調整が変わる。概ね水から10～15分程度ゆで、ゆで汁が冷めるまでそのまま放置するが、はっきりとした戻し時間は決められていない。ゆで上がりの放置する時間も長年の感を頼りながら、状態を見ながらになる。家庭によって、戻し方、時間はかなり異なる。しかし、どの時間も足りなければ硬いし、長すぎれば柔らかか過ぎに反ってしまう。

ゼンマイを使った伝統食は、今回調査したどの集落でも見られ、冠婚葬祭には必ず添えられていた。食べ方は、油炒りが最も多い。祝事は胡桃和え、仏事は白和え(豆腐)で食する。味噌汁に入るほか、わさび醤油で、刺身の立ち位置で食される場合もある。

高級食材のため、平場では人参や糸こんにゃくにより量増しされるのが一般的であるが、山間部での量増しは下位な食べ方とされることは興味深い。奥山の集落の年寄り衆は「葬式で量増しなどしたのなら、代々の語り草にされる。家に死人(しびと)が出そうな時や、急な葬式を迎えた時は、いの一番にゼンマイの確保に向うものだった」と語る。

山間部でのゼンマイ料理は、只見川流域に分布するエゴと同様、食としての位置づけが高い。家の格を示す自信と誇りをもって調理されている。結婚したばかりの新妻が調理に携われない点もエゴと同様である。ゼンマイにはエゴのような華やかさはないが、ひっそりと静かな存在感がある。他の山菜は出はじめに「初物」として食されるが、ゼンマイは今年一番の加工上がりを初物として食すことはない。













# エゴ

## 川が山にもたらす海

---

### a)概要

エゴ。奥会津では、イゴ、エゴ練りとも呼ばれる。日本海沿岸に分布する海藻の一種のエゴ草を乾燥させたものを煮溶かしてつくる。外形と色は作り方やエゴ草の個体差があるが、羊羹かところてんのよう。口に含むとみずみずしく独特な磯の風味が広がる。盆や彼岸などの仏事、親戚の集まり、遠方からの客人があるときは欠かせないご馳走であり、家の威厳に関わる大事な位置づけであった。外から流入する乾物は高価なものが多いが、量増しして料理する他の食材と異なり、エゴは単品で食することからも、ハレの食として珍重されてきたことが伺える。奥会津の人々にとって、エゴは川から運ばれた海であり、遠い海への憧憬であったのかもしれない。後述するが、食習慣の分布に関し、会津・奥会津の中でも只見川と阿賀野川の本流筋に偏在している点は非常に興味深い。

### b)分布

エゴの食習慣は、日本海側に広く存在する。近辺では新潟県の中越、下越、信濃川流域、長野県の千曲川流域に食習慣が残る。会津・奥会津方面での分布は、阿賀野川に沿って、会津藩の代官所があった津川(現在の新潟県阿賀町)やその上流の宿場町で栄えた野沢(現在の西会津町)にかけて最も密である。野沢からさらに東に21 km進んだ塩坪(喜多方市)、さらに只見川から上流の片門(会津坂下町)、藤、石坂、小巻、野老沢、麻生、芝倉(以上柳津町)など川筋の集落で現在も食されている。会津盆地を縦断し阿賀野川につながる大川流域では食習慣は確認されない。



### c)調理と食べ方

エゴ草を叩いて付着している砂や小さなゴミを取る作業から始まる。誰もが手間のかかる作業であったと語る。現在は袋詰めの綺麗な状態で販売されているため、この作業は昔ほどの大変な作業ではないらしい。

しかし、若干付着している砂などを綺麗にするため、いまでも水洗いしたのち、天日で干す人はいる。通常エゴの出来上がりは、羊羹のような赤色か深い緑色になるが、干したものは薄緑の白っぽさと、風味が和らぐという特徴がある。このエゴ特有の風味が薄まることを避け、干さずに使う人が多い印象を受けた。なお、乾燥したエゴであっても、新しいものを使った方が風味は断然いいという。

調理では、エゴ草の質、水の量、ヘラの回し加減の3つが出来の良し悪しを決める。作り方や火加減、加熱時間は集落や家庭によって様々である。はじめに柳津の作り方をあげる。

まず、鍋にエゴ草と手のひらが浸るくらいの水を入れる。やや中火から煮始め、沸々としてきたらやや弱火にし、ヘラで回しながら煮る。しかし、回し過ぎは好ましくない。エゴの繊維がすべて溶けてしまい、出来上がりのコシが無くなってしまうからだ。ある程度溶け、ザラっとした糊状になったタイミングで火から上げる。粗熱を取った後、平バットに3、4cmの深さで流し込み、冷まして固まれば出来上がる。

次に、出来上がったものを、刺身の柵状にし、やや包丁を斜めにしてそぎ切りする。どの集落でも薄くは切らず、2cm程の厚さにして切るところが多い。古くは客人へのエゴの出し方は、家の威厳にかかわるとも言われていたようで、切り方にその名残が残る。盆や彼岸、葬儀など遠方から親戚等が集まる場面で食されるため、大皿で見栄えよく盛ることも大事ならしい。



(写真) 下処理が終わって天日で干した後のエゴ草(麻生)

次に、柳津より只見川の下流域に位置する喜多方市塩坪(旧高郷村)に伝わる方法を示す。

水洗いしたエゴ草を鍋に入れ、昔の米炊きの要領で、手のひらが浸るくらいの水に10分ぐらい浸す。すると半透明状になって、中に絡んだごみ(異物)が黒く浮かび上がってくる。浮かび上がったごみを丁寧に取り除き、木べらを使って最初は中火で、ふつふつとしてきたら弱火で10分ほど繊維がなくなるまでなべ底から混ぜる。繊維が溶けてポテッとした糊状になったら、平バットに3、4cmの厚みで流し込む。エゴは、水分量と火に当てて混ぜる時間で食感が異なる。水分量により硬さが変わり、混ぜ時間(草の溶け具合)で、てり、つや、

舌触りの滑らかさが変わってくる。

塩坪地区においても、エゴの味は、各家の伝統であり誇りであるため、よその家が口を挟むことはご法度とされる。エゴに限らず、よその家の味を知る機会となるのは、冠婚葬祭の料理に限られる。それらの料理は、血縁で最も近い者が「親がつつあま」(場を仕切る権限者)として、調理場を差配し、味の責任を負う。ハレの食の最高位であるエゴは、自信をもって振舞われる必要がある。家の威厳(厳密には、おやがつつあまの威厳)に関わるため、高価な材料であっても出し惜しみができない。若嫁はこのようなエゴの調理に関わることが許されず、当事者となる家にさえ、調理に関しては発言できないものとされた。



(写真) 練ったエゴを型に流し込む(麻生)





食べ方については、食習慣のある集落で大きな違いはなかった。小皿で酢醤油または醤油と生姜、わさび、和からしを付け、刺身のようにして食べる。火を通しては食べない。冷蔵庫で保存すれば調理後1週間程度は食べられる。かつては残ったエゴを味噌漬けにして保存性を高めて食べていたという。

現地での再現調査の中で、いくつかの集落の方からエゴに関する苦労話を伺った。

結婚式を家で挙げていた昭和 40 年代中頃まで、エゴは嫁いできた花嫁たちにとって極めて厄介な代物であったという。羊羹のような見た目と味のギャップに新嫁は驚かされた。結婚式で独特な風味を口に入れた瞬間「この先これを食べ続けなければいけないのか」と暗鬱とした気持ちになったという。

加えて、冠婚葬祭の料理なかでエゴは最上位のもの。エゴの出し方や出来栄は、その家の格を示していた。そのため、エゴ作りは新米嫁の必修であり、事あるごとに姑を見て覚えながら作り方を学ぼうとするが、簡単にはいかない。当然集落内の冠婚葬祭で新米嫁はエゴ番に関わらせてもらえない。しかし、家や集落に溶け込み、エゴが次第に上手に作れるようになるとようやく一人前と認められる。はじめて土地の者となり、そのころには、エゴの美味しさを知るに至る。





藤地区の葬式の御膳。欠かすことのできないエゴ(左側上段から2番目)



### c)考察

今回の調査のなかで特筆すべきは、エゴの食習慣が残る集落に隣接していても、峠や川を挟むと習慣が全く確認できなくなることである。通常の食習慣であれば隣接する集落の場合、何らかの影響や分布のグラデーションが見られるのだが、エゴについては同じように新潟方面から流入したニシン、車麩、ボウタラなどの食材と異なり、この例が全く当てはまらなかった。

例えば、旧道の交通の要衝であった塩峯峠や七折峠の東側の集落(塔寺)では食されていない。会津盆地に位置する会津坂下町、湯川村、会津若松市も同じく食されていない。慶徳峠の西側(旧山都町・現喜多方市)では食べるが、東側の慶徳では作る家庭は限られる。

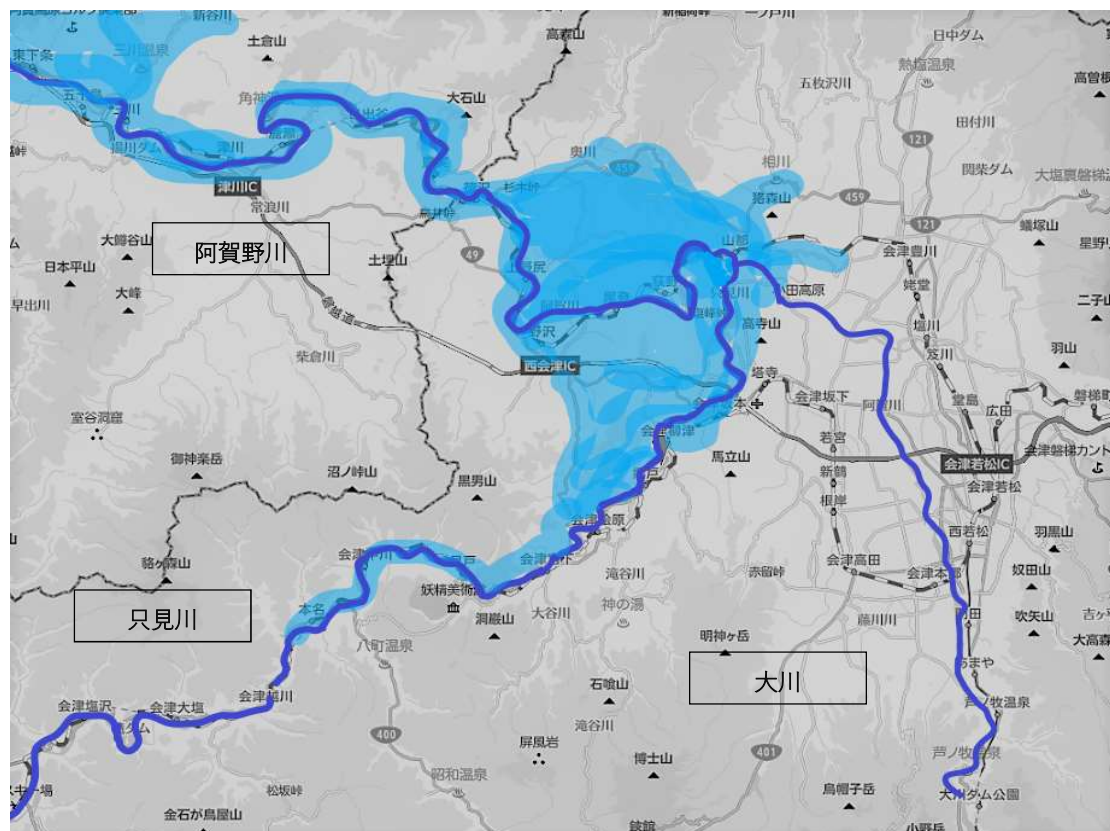
柳津町においては、只見川の北岸はすべての集落で食されているが、南岸に位置する

集落では点在するにとどまる。細越では、他所からもらって食することはあっても、家で作ることはないという。支流の山間部に入ると、黒滝までは確認できるが、その先の西山では食べる習慣自体がない。

只見川が通る三島町の北岸の集落(西方、名入、大石田)には色濃く残っている。一方、川を挟んだ南岸から少し入った大谷集落では食習慣が存在しない。さらに只見川の上流の金山町では川筋の集落(本名など)では若干残るも、野尻川に入った集落(玉梨など)や昭和村では確認できなかった。

只見町では全域で確認できなかった。今回の調査でエゴを定期的に食べる集落の分布を地図に落とし込むと、おおよそ次の通りとなった。

図 奥会津地方周辺のエゴの食習慣の分布



これらの食習慣の分布に関して、一説では「人力で運搬する時代に背負える量は限られているので、売り切れるまでが分布域」という見解※1がある。確かに、江戸期から明治期にかけ、新潟方面から多くの行商人が入っていた。エゴについては、天秤棒の両側に籠をつるした、通称「棒手振り」の売り子により越後の食文化が広まったという研究※2もある。

1847年（弘化4年）12月に、阿賀野川の吉津の難所（現在の新潟県阿賀町・旧三川村地内）で約60名を乗せた船が転覆。44名が水死する痛ましい事故※3があった。そのほとんどが会津から新潟へ帰る商人で乾物の棒手振り娘たちの集団が含まれていたと言われている。このことから、エゴの食習慣の分布域と行商人の活動域は重なり合うと考えるのが自然であろう。

現在は、エゴ草はかつてのように行商人が持ち込むことは無くなった。変わらず高価で

希少な食材であるが、スーパーで出来合いのものが簡単に入手できる。物流が発達した今でも、エゴの食習慣がない地域ではスーパーでも取り扱いはない。

また、エゴの消費量と材料の取扱店舗数には仮説通りの相関も見られた。今回調査した只見川・阿賀野川の流域である西会津町野沢や新潟県阿賀町津川は最多で、個人商店でも確認できた。一部の個人はエゴ草の漁場のひとつである佐渡や粟島から直接取り寄せており、いまでも地域で愛されている。

かつての人力による商品流通の名残が、現在の食習慣にも脈々と残っているとすれば、学際的な興味はまだまだ尽きない。

※1『会津嶺』会津城下町料理指南 鈴木真也 2023年3月

※2『会津の民俗』行事食イゴ 酒井淳 1992年3月

※3 会津藩主松平容保が現場付近に設置した石碑「哀溺鑑戒之碑」（あいできかんかいのひ）





# 身欠きニシン

## 奥会津の万能食

---

### a)概要

奥会津の多くの伝統的な料理は、この「身欠きニシン」(以下「ニシン」という。)を抜きに語ることができない。流通がまだ行き届かなかった頃から山間部の安定したタンパク源であり、いまでも一年を通してあらゆる食材と合わせ日常的に食される。春のササタケやウドに始まり、夏のみょうが、秋のトウガン、冬になれば、様々な保存食と組み合わせられ食卓に上る。単品で食されるのは限定的で、旬の食材のほか、水で戻された塩蔵物や乾物と一緒に調理される。

ニシン食は、調理の場面にとどまらない。昭和30年代頃までは、子どものおやつとして供されていた。子どもたちは学校から帰ると、コモに巻かれた束の中からこっそり抜き取り、「ニシンをかじりながら遊んでいた」と多くの方が話す。

地元で「身は欠いても、欠かしてならぬニシン」と言わしめるほど、奥会津の人びとにとって身欠きニシン。日々の食卓と健康に、なくてはならない食材である。

### b)分布

頭や内臓を除去し乾燥してある「身欠きニシン」は保存性に優れる。江戸時代には軽く輸送にも好都合であったことから、北海道から北前船で運ばれたニシンが、新潟県の出雲崎で荷揚げされ、阿賀野川の舟運により会津に流入していることが様々な記録にも残っている。

調査の中では、ニシンを食さない集落はひとつとして無かった。そして、最も頻度の高い食材でもあった。奥会津のみならず、会津全域で食されていることは、どのスーパーマーケットでも取り扱いが極めて多いことから明確である。



### c) 調理と食べ方

ニシンは奥会津のような山間部で冷蔵庫がない時代に、通年で保管できるタンパク質として重宝された。加えて、ニシンに含まれるうまみ成分であるイノシン酸の働きは、実に多くの奥会津の食材と組み合わせられ効果を発揮した。

以下、現在も食される代表的な組み合わせを挙げる。

#### ・ニシン汁(ワラビ汁)

かつて奥会津の「しょっぱかん」※1 たちに好まれたワラビ汁。刻んだニシンが入っているから、ついニシン汁と呼びたくなるが、大量のワラビを使うときは、ワラビ汁と呼ばれる。この汁物の主役は採れたてのアク抜きしたワラビである。ワラビが大量に入るとき、ニシンは出汁としての脇役。どこまでも、ワラビを美味しくいただくための汁料理になる。季節により大根、ゴボウ、芋茎が入ることもある。豆腐との相性も抜群によい。

ニシンは、魚の常備食で、鰹節や煮干しより身近なもの。ワラビも、山菜の中では常備食的な存在である。かつてニシンと塩出ししたワラビ汁は、野菜が途切れる季節の変わり目や、青物が手に入らない冬の時期の救世主的な存在で頻繁に食された。他方、アク出しした新物のワラビ汁は、完全な冬の終わりと、初夏を迎える喜びに満ちた特別な一品であるという。

「昔はニシンからよい出汁が出るので調味しなかった」と集落のお母さんたち。春の味覚と先人の苦労が伝わってくる滋味深い汁である。

※1 塩辛い味が好きな人を奥会津では「しょっぱかん」と呼ぶ。塩出し後、外でも即席で食することができたことから山林や野良での労働者に好まれた。



(撮影地:柳津町猪鼻)



(撮影地:柳津町五畳敷)





(撮影地:柳津町高森)

### ・おひら

ワラビ汁と同様、ニシンを出汁として使った主に正月など祝事に供される料理。平たいお椀に盛りつけて提供されることから「おひら」という名が付いたといわれる。調査でも大抵は平たい什器で提供された。醤油と酒で、かなり薄目で調味する。分布は、奥会津全域で確認できる。

具材について、柳津町高森では、ニシンのほか、焼き豆腐、昆布、こんにゃく、サトイモ、人参、ゴボウと七種の具材が入る。集落により具材は多少異なるが、ニシン、ゴボウ、ニンジンが入る点と、冬季でも使用できる保存食を用いる点はどの集落にも共通する。但し、正月のおひらは、鱒か鮭の頭を出汁として使うため、ニシンは入らない。

なお、只見川上流に位置する只見町では、ニシンの代わりに川魚であるハヤ(アカハラ)の焼き干しを使用するという。



(撮影地:柳津町五畳敷)

### ・ニシンとウドのけんちん

盆や彼岸、正月など親戚が集うときに供される料理。

塩出しした山ウドを、砂糖、醤油で油炒りし、ニシンのうま味と合わせて、けんちんにする。ウドのほか地竹との組み合わせも多い。

調理では、生のウドではなく、いったん塩蔵して塩抜きしたものを使用する。これによって食感が良くなり、固い繊維質もこなれて食べやすくなる。

また、味を良くするため、塩蔵から水で戻したマイタケを入れることも地域では喜ばれる。ウドと同様、食感が良くなる上に、キノコ類全般に含まれるグアニル酸の効果により味わいはぐっと増す。この料理に限らず、奥会津での伝統食においてはキノコ類の位置づけも、ニシン同様に食材というより出汁として使用する場面が多い。

なお、奥山に自生するウドを使用することから、只見川流域では少数で、山間部に入った地域が主要な分布エリアになる。





(撮影地:喜多方市塩坪)

#### ・ニシンの糍漬け

身欠きニシンを米のとぎ汁で一晩漬けた後、塩と糍で漬け込む。味が浸みた頃、糍を落とし切らずに焼いて食べる。麴の床は、集落によって異なる。塩麴のみ、塩麴と固めに仕上げた甘酒、塩、糍、米を三:五:八の割合で熟成させた「三五八」と呼ばれる漬け床など、漬け込み方は様々である。

現在では、冬の日常食や酒の肴としての位置づけであるが、かつては、米のとぎ汁を必要とすることから正月など白米を炊くときだけに限定された料理であった。

分布は、只見川中流域(金山町水沼)や下流域(喜多方市塩坪)で見受けられるが、山間部では確認できなかった。米作が盛んな地域には存在し、ニシンを出汁として多用する地域では少なかった。

なお、阿賀野川流域に位置する新潟県阿賀町の津川では、ニシンの床に塩と甘酒のみを使用する。先に塩と大根、白菜などと下漬けた後、ニシンのみ取り出し、甘酒と合わせ一晩馴染ませる。スーパーマーケットや個人商店でも入手できる程の名物である。





ニシンの糍漬け(喜多方市塩坪・旧高郷村)





奥会津のニシンの山椒漬け(柳津町牧沢)



#### d) 考察

山椒の若芽が芽吹く 5 月頃、会津の郷土料理の代表である「ニシンの山椒漬け」の最盛期。スーパーにはニシンが詰まった木箱がぎっしりと鮮魚コーナーを陣取る。

会津におけるニシンの山椒漬けの食習慣は江戸時代に遡る。会津藩が記した「家政実紀」には、寛政年間(1789-1801 年)にニシン売りの娘集団が城下に現れた記録が残る。また、文政年間(1811-1831 年)に会津本郷焼で作られたニシン鉢に当時の年号が残されており、すでにこの頃には陶器製の鉢で調理され、ニシンの山椒漬けが普及していることが分かる。松前藩で場所請負人として活躍した近江商人が残した記録によると、享保 2 年には取り扱いがあることから、もっと以前から食されている可能性もある。

古くより食されている会津の郷土料理の代表とされるニシンの山椒漬けが、会津の盆地部で食されるものと奥会津のそれでは、大きく異なることに注目したい。

まずは、材料となるニシンと山椒の葉の量の割合である。盆地部ではニシンが主役で、山椒は脇役になるが、奥会津ではこれが逆転する。山椒の量が圧倒的に多くなる。集落や個人によってばらつきはあるものの、少なくとも半分以上は山椒が占める。当然、食べるときは、ニシンではなく、ニシンの味が付いた山椒の葉を食べる感覚に近い。奥会津では「ニシンの山椒漬け」ではなく「山椒ニシン」と呼ばれる辺りからも、そもそもの主従が異なるのかもしれない。

次に、下処理である。身欠きニシンの種類は、その乾燥度や質によって、上乾、本乾、八分乾、ソフトなどいくつかに分かれるが、盆地や平場で八分乾が好まれるのに対し、山間部はカチカチに乾いた上乾が

選ばれる。臭みと余分な脂を抜くため、米のとぎ汁で一晩戻すのが一般的であるが、奥会津では水で洗ったのち、硬くならない程度に火で炙る下処理の方法を複数確認した。かつて山間部でコメが貴重な換金作物でとぎ汁自体が入手できなかったころの名残と考えてよいだろう。

違いの際たるものは、味付けである。下処理が済んだニシンを調味液につけるのだが、盆地部で基本の調味料とされる醤油、酒、酢、みりん(又は砂糖)のうち、醤油と酢の使い方に大きな違いがみられる。

この料理では、酢の量は味わいに決定的な違いを及ぼす。奥会津では全般的に酢は少なめに使用する傾向が強い。三島町大谷ではそもそも酢を入れない。加えて、醤油の代わりに「みそだまり」を使う複数の家庭(柳津町牧沢、三島町大谷、会津美郷町仁王)もあった。

酢を少なく使うかまたは使わない、醤油でなくみそだまりを使うという調理のスタイルは、山間部だけでなく、再現する方の年齢とも相関がある。五畳敷の古老の話によると「嫁いで来た昭和 30 年代中頃、姑は醤油をあまり使わず、何にでも(みそ)たまりをかけていた」という。会津美郷町仁王の 80 歳を超える方が作るニシンの山椒漬けにはやはり味噌たまりが使われ、醤油は入らない。酢も調味程度で極めて少量である。みそたまりで味付けされたものを初めて食したが、味噌臭さは一切なく丸みのある味わいであった。醤油でなく、たまりを使う理由を尋ねると「昔は、どの家でも味噌をたくさん作ったから、たまりもたくさん出来た。これを無駄にせず使っていたから」と理にかなった話



を伺った。確かに、春と秋に複数の家で共同して作られていた味噌は、現在とは比較にならないほどの量であったことから、みそたまりも大量に発生したことは想像に難くない。当時の味噌は塩分濃度が高いこともあり、現在の醤油としての役目を立派に果たしていたのであろう。

会津での醤油製造の歴史は、若松城下で1700年代に、喜多方では1755年に始まっている。柳津と七折峠や早坂峠でつながっていた会津坂下で確認できる最も古いものは、寛政2年(1790年)で、現在も続く八二醸造有限会社である。

明治期に入ると柳津の裕福な家でも醤油が作られはじめたとする伝承もあるが、奥会津の山間部における醤油や酢の庶民への普及は大正期以降とされる。今回調査で伺った内容と奥会津での醤油の一般の普及を考慮すると、奥会津のニシンの山椒漬は、古式の作り方と風味を残しているといって過言ではないだろう。米のとき汁は使用せず、醤油でなくみそたまりを用い、酢は入っていなかったものと推測される。そしてニシンが有するうまみ成分のイノシン酸の働きが重要である。実に多くの食材と組み合わせられ、いまに伝わる様々な奥会津の伝統食を生み出した。ニシンを単に食材という役割のみならず、出汁として上手に利用してきた奥会津の「食の知」の表れであろう。今回の調査者の一人はすべての調査の終了後、「ニシン出汁説」を唱えるに至るほど、カツオや煮干しによる出汁文化がかつて存在しなかった当地においては必然の位置づけであったように考えられる。

近年、ニシンの山椒漬は、観光客向けに居酒屋で供されることが多くなった。ニシンの高騰のため以前ほど食される機会は少なくなったが、日常食であることに変わりはない。庶民の味、家庭の味である。実際、現地調査でいくどとなく食する機会に恵まれたが、どれ一つとして同じ味はなかった。加えて、30代から年配者まで作り手の幅が広がったことも記しておきたい。

集落の古老に「ニシンは奥会津の主食」と言わしめるニシン。これからも奥会津におけるニシンの食の地位は盤石である。





ニシン煮。甘辛く滋味深い味は、ニシン料理の中でも最も愛されている一つ(新潟県阿賀町津川)



# 食の記憶

---

伝統食の再現調査の中では、普段入れないセド(家や一族以外には見せない個人的な場所)や蔵、納屋等も調査させていただき、何気ない食の記憶について話を伺った。奥会津の保存食の文化的価値を整理する上で参考になると考え、以下、聞き取りした内容を抜粋する。

## ・歳取りの膳

「なまけてたから、作り方も意味も分からなくなってしまった。」

(三島町大谷・70代)

## ・山菜の機嫌をうかがう

「やまごぼう、わらび、切り干し大根、ゼンマイの乾物や塩漬けを水に戻すには、経験が必要だ。レシピは役に立たない。ゼンマイのもみ具合や状態によって細やかに見える技、臭みを残さないように戻す見極め。山菜も野菜も、採る季節や生えている場所で全然ちがう。山菜の機嫌をうかがうことが求められんだ」

(柳津町高森・90代)

## ・塩ウド

「春先に採って塩漬けしたウドを、下茹でしてから塩抜きして食べとうめえだあ。塩漬けのマイタケと一緒に炒めッとなおいべ。生より苦みアクも抜けるため、子供も食しやすくなる。冬に緑なのは、ウドだけだ。昔は冬に緑見っと春来ねえがなあと思ったもんだ。山菜もキノコも塩漬けたほうが歯ごたえよくてうめえだぞ」

(柳津町大成沢・80代)

## ・とうふ小屋

「豆は沢山採れたし、節々に豆腐を必ず作ってた。嫁に来た頃は、村に豆腐小屋があって。台所にも豆腐の窯、備え付けてあったから。」

(柳津町牧沢・80代)

A man with a weathered face, wearing a blue jacket and a white headscarf with a colorful pattern, is kneeling on a tatami mat. He is cooking in a large black pot placed over a fire pit. The fire pit is filled with sand and has a fire burning in it. Steam is rising from the pot, which contains a soup-like dish with various ingredients. The man is holding a wooden spoon in his right hand, stirring the contents of the pot. The background is dark, suggesting an indoor setting with a window or door.

「冬は長いから、美味しいものを作っておかないと飽きっちゃうね。  
調理や加工の仕方がどうだとかもあるけど、まずは素材自体が  
美味しいことが大事。」  
(柳津町砂子原・60代)



### ・昔のニシンの山椒漬け

ニシンは昔々から行商の人がいっぱい持ってきた。山椒漬けは、火であぶったニシンをたくさんの山椒と一緒に味噌だまりに入れてた。醤油も酢もなかったころは、その作り方。

(柳津町牧沢・80代)

### ・やまごぼうもち

「ごんぼっぱはヨモギよりいい感じにつくれんだな。最近の木切んねえがら、博士山の下までいかねえと採れねえだ。五年以上はもつげど、餅作った後、軒下寒いところで50日位しっかり干すのが大事なんだよな。昔はこの集落でも、わらつと何十本もつくってみんな干してたあ。皐月のころの野良仕事で食べるために作ってたんだ」

(柳津町沢中・90代)

### ・山ぐるみ

「胡桃は毎年、利春あんつあ(「あんつあ」は男性の呼称)が届けてくれた。利春あんつあは、近所のじいちゃん、ばあちゃん曰く、集落には、2〜3人の暗黙の胡桃番がいたらしい。その人が、厚い皮に包まれた胡桃を加工し、近所に配っていたようだ。配られた胡桃をほるのは、冬の手仕事の一つだった。雪に閉ざされ外に出られない日の午後、薄暗い茶の間で、大ばあちゃんと2人で胡桃をほった。夕方4時の水戸黄門が始まると胡桃ほりからやっと解放される。胡桃は、餅和え、時に大ばあちゃんのおやつになった。利春あんつあも大ばあちゃんも亡くなった今、胡桃ほりはなくなった。」

(柳津町五畳敷・50代)

### ・ワラビの塩漬け

「毎年、山菜やきのこが旬を迎えると、塩蔵の準備が始まる。無造作に採ってきた山菜を、同じ長さに揃えてわらで縛り粗塩で漬ける。どの年代のばあちゃん達も、漬けても漬けても満足しない。山から手ごろな山菜が姿を消すまで延々と続き、落ち着いたころには、きのこの季節がやってくる。今度は夜な夜な、土間できのこの石づきむしりに励み、雪の降る頃ようやく解放される。震災あたりから、息子の送迎に忙しくなり、塩蔵物から遠のいていたが、この(食文化ストーリー)事業で久しぶりに「塩漬け」と向き合ってみた。かなり古びた小屋の中で、85歳の姑の「塩漬け」は、ひっそりと、しかし根強く生き続けていたことに驚いた。塩蔵ワラビは個々に状態が違い、茹で上がりの状態も違う。食べられるのか?と思う茶色いワラビが、真っ青になる様は見事だ。3年越しで黒くなった自家製味噌は、ワラビの塩抜き時に大切な一品になるんです。」

(柳津町五畳敷・50代)





### ・干し菜(ぼうな)

「米くえながったとき、米より多くの菜っ葉を入れて、かさ増しして炊いていました。大根の葉を沢山入れるので、専用の端が反った大まな板の上で細かく刻んでました。天日でさらされているので干し菜の味噌汁は生よりうまいですね。素朴ですが、滋味深いと思います。」

(柳津町高森・80代)

### ・みょうが団子

昔は、米とれるまで(食料を)もたせなきゃなんねかったから、蕎麦の団子を細長くして、みょうがの葉で挟んで食べてた。砂糖が入らない塩あんことかつけて。固くなったら、そのまま焼いたり、汁に入れたりして。

(柳津町牧沢・80代)

### ・冠婚葬祭の食

昔は神様の前に囲炉裏があった。神様の前で食べてた。

(柳津町牧沢)

「ずるびき、揚げ煮、ニシン煮、どれも醤油と酒と砂糖で作っのだけど、みんな味が違うの。不思議でしょ。」


婚礼で村の親戚には、重箱を笹で仕切ってあんこもち、きなこもち。7個入れてね。お返しは、昔だからマッチ箱や点け木、石鹼だったり。」

婚礼の膳は、醤油で汚さない、油使わない。ごぼうも出汁で煮るの。だから、みんな出汁をいっぱい取ってね、それ一升瓶に入れといて。酒も何本も並べたので、こう目印つけて、これが出汁だよってわかるように。

「はちへい」って葬儀の賄いで、揚げだけが入った煮そうめん。煮詰まったのが美味しいの。葬式で手伝いしたのは、私たちが、最後かな。

(柳津町小巻)



A photograph of a person walking away from the camera through a dense forest. The person is wearing a light blue long-sleeved shirt, dark blue pants, a straw hat, and blue gloves. They are carrying a blue woven basket. The forest is filled with tall, thin trees and lush green foliage, including many ferns on the ground.

「若い時だけど、熊撃ちに会津高田の方まで、明神ヶ岳を越えて 10km くらい。1 時間半くらいで行き来してたかな。」

「ごんぼっぱの葉は、タケノコ採りの頃、つむじ倉滝まで行って採る。(自家製の) うちの蜂蜜付けてみっせ。うまいがら。」

(柳津町四ツ谷・90 歳)



## (7) 調査まとめ

今回の食文化調査は、奥会津地方の柳津において厳しい冬を乗り越えるため、伝統食がどのような形で継承されているか、その全体像を把握するため、2022年8月から2024年3月までにわたり継続的に実施されたものである。調査地の対象は、奥会津地方の柳津町東川流域の4つの集落からはじまり、その後、周辺部の集落に徐々に範囲を広げ、只見川の下流域やその先の阿賀野川流域のいくつかの集落も含め、最終的に33集落において、様々な聞き取りと111種の料理の再現に至った。

### a) 雪が育んだ食文化

まず、再現調査と聞き取りから見えた奥会津の保存食を生んだ背景について整理したい。

地形と気候の観点からは、奥会津という土地が急峻な山に囲まれた豪雪地帯であることが、食の基盤を形成しているといって過言ではない。今回の調査の中心であった柳津町では、面積の約86%が山地であり、耕地となる平場は極めて少ない。加えて、雪に閉ざされる12月から3月の4か月間、食の採取と栽培の生産活動が行えない。平場で1m以上、山間部では2m以上の積雪がある。最も降雪が多い高森集落では3mを超え、平場からのわずかな行商の行き来も完全に停止する。冬季間の食を確保するために、春、夏、秋に採取又は栽培したあらゆる食材を保存食に加工し、食糧を備蓄しておくことを強いられてきた。奥会津で冷蔵庫が一般に普及するのは昭和40年代初頭であるが、冬に向けて大量の保存食を作って保管するとともに、様々な食品を買い貯めする人は多く、慣習が今も残る。

加えて、「冬は豊か」という住民の感覚である。それは現代の価値基準から想起される冬の食材の少なさや厳しさとは全く異なる。これまで見てきたように、奥会津では春夏秋冬のすべての食材を保存食に変え備蓄し、大半の食を冬に注ぎ込む。春の山菜、夏の野菜、秋の山の出汁とも言えるキノコ、これらを乾物と塩蔵で保存する。春夏秋冬に保存食には一切手を出さない。冬の食卓は当然豊かになる。今でも昔の暮らしを知る住民にとって冬は待ち遠しい。「冬が一番ご馳走を食べられる」「冬は楽しい」という古老たちの言葉に調査員の誰もが唸った。冬を豊かに過ごすための、未知の食文化に巡り合えた感慨は深い。

今回調査した奥会津地方のほとんどの集落は、当初の仮説のとおり、保存食や食習慣が類似していた。地形と気候がほぼ同一環境であれば、保存食とその保存食を利用した伝統食にも共通点が多く、隣接する集落が互いに影響し合っていることを改めて確認できた。地元の材料を採取または栽培して加工する保存食に関しても同じであった。その範囲は、今回、伝統食の再現調査を行った主な地域であった柳津町の全域（東川流域、西川流域、只見川北岸、只見川南岸）のみならず、隣接する自治体、只見川下流域、その下流域に当たる阿賀野川の流域に位置する西会津町や新潟県の上流域の集落に至るまでほぼ共通していた。新潟県と福島県県境の越後山脈山系の多雪という気候条件によって、似たような自然環境と海から遠い地理的条件によって同種の保存食文化が生まれるに至ったと考えられよう。



干し上がったごんぼっばもち(柳津町・沢中)



但し、ごんぼっぱもちという乾物や山菜の塩蔵物・乾燥物については、地域によりその取扱いに異なる点が少なからず見受けられた。いずれも、保存食の材料となる植物の生育環境に由来する。このもちに使用するフキの葉に似たオヤマボクチという植物は、奥山の限られた場所のみで採取できる。河川部や平場の肥沃なところには生育しない。山菜の類も奥山の急峻な地形や湿地に生育するのがほとんどであり、それら以外の地域で保存食用に備蓄するために必要な収量を確保することは難しい。このことは、平地と山間部の調理法の違いとなって表れる。ごんぼっぱちは山間部でオヤマボクチ単一で作るのに対し、平地ではヨモギなどの全く別の材料で調理する。山菜類を用いた料理についても、平地ではこんにゃくや栽培した他の食材と合わせ量増して調理することが多くなる。冠婚葬祭で欠かせない素材であるゼンマイに至っては、作る量から盛り付け、味付けまで大きく異なる。

もう一種、伝統食の分布で特異的であったのがエゴである。エゴの食習慣は峠や川を挟むと確認できなくなる。通常の食習慣であれば隣接する集落の場合、何らかの影響や分布のグラデーションが見られるのだが、エゴについては同じように新潟方面から流入したニシン、車麩、ボウタラと異なり、この枠組みが全く当てはまらなかった。同様に、新潟県の信濃川や長野県の千曲川の流域でも、エゴの食習慣が途絶えるラインがある。前述のとおり、江戸時代の売り子の商域が食習慣の地域となったとする説が、現時点では最も有力である。行商人の活動域や往時の物流が食文化に影響を与えた事例として注目してよいと考えられる。

## b) 消えた川の食文化

川の流域や支流毎の伝統食の違いについては、流速や流量によって生息する魚類に若干の違いがあったものの、同じような食習慣が見受けられた。かつて遡上していたマス、シャケを使った麴や濁酒粕を利用した保存食をはじめ、小型の川魚(カジカ、イワナ等)の乾物については今回調査した多くの地域に分布していることが確認できた。

一方、コイに関しては、少し異なる。只見川中下流域でのコイの生息は、ほぼ全域で確認できるものの、定期的に食習慣がある同流域の集落は極めて少ない。「鯉こく」というコイのうま味がしっかり乗った味噌汁や「鯉の洗い」と呼ばれる刺身は、会津地方の盆地部や大川の下流域など稲作が盛んな地域で一般的に食されるが、只見川流域では常食する料理としての位置づけはそれほどではなかった。

アユも同様に、只見川上流域にある伊南川では常食するが、只見川中流域になると伝統食としての位置づけはほぼ確認できない。現在、アユの放流は地域の漁業組合により只見川の支流域を中心に行われているが、仕出しや折詰などを特定の場面を除けば一般的な家庭でアユを常食しない。この食習慣の状況は1900年代に入り、電源開発のため阿賀野川や只見川にダムが造られはじめ、川に関わるほとんどの環境(水量、水深、水流速度、川幅、川岸の堆積物など)が全く異なるものになってしまったことによる。「(小さかったころ)只見川はさらさら流れていた」と多くの方が証言しており、当時の魚類の生息環境と現在の違いは明らかである。只見川下流域の麻生と藤集落の聞き取りでは、明治生まれの曾祖母や祖父から






鮎のすし漬けを仕込む(新潟県阿賀町)





内臓を取り出し洗淨した後、塩と混ぜた白米を腹に詰め





仕込み 4 カ月後の鮎のずし漬け。自然発酵による酢加減が絶妙な風味を醸し出す。



「ご馳走は鮎飯だった」という話が複数確認されている。この鮎飯が只見川流域の伊南川や阿賀野川流域に伝わる代表的な伝統食である「鮎のすし漬け」の類と同一のものかどうかは、文献で確認することはできず、その内容も定かでない。しかし、只見川の中下流域だけ一切のアユの食習慣が欠けているのは不自然であり、近年まで何かしらのアユの伝統的な料理があり、ハレの食の重要な位置づけにあったと考えるのが妥当であろう。

いずれにせよ、只見川の中下流域でアユに関する伝統的な料理と食習慣はダム建設前にはあったものの、現在では消滅した。今後、文献調査を続けていく中で、消えた只見川中下流域の食の姿を取り戻したい。

### c) 多様な保存食

奥会津の伝統食の価値とは何か。最も重要な点は、冬の伝統食のほぼすべてが保存食で構成される点にある。保存食の種類は極めて多く、あらゆる食材に及んでいる。特に、乾物については、実に多彩であることに驚かされる。大根や青菜をはじめ、白菜、サトイモの茎、打ち豆などを天日で乾燥または水分をある程度除去した状態に加工された乾物の野菜は味が濃厚になる。野菜の現代的な価値基準では新鮮であることが何より尊ばれるが、味は乾物が上回る。山菜やキノコ類では単に乾物にするだけでなく、保存性を高めるため塩蔵後に乾物としてさらに加工するなどその技術も多様である。

塩蔵物は、炭水化物と冬季に確保する肉以外のあらゆる食材に及ぶ。塩蔵の作業は、春の山菜が芽吹く季節からはじまり、11月の降雪前のキノコ類まで続く。自然物である食材はスーパーに並ぶ販売用に作られた規格品とは異なる。これら様々な大きさ形状のも

のを塩蔵で樽に入れ込むとき、個々の太さ固さをそろえ状態を確認しながらの作業が伴う。手間暇がかかる作業であるが、仕上がりに影響するため省くことができない。丁寧に処理され塩漬けされた塩蔵物は、水分とともに青臭さやアクが抜け、食感も驚くほどよくなる。単に保存性を高めるだけの作業ではないことに気づかされる。

近年世界的に注目を集めている発酵食も、奥会津では貴重だった米麴から旨味を増やす知恵が継承されてきた。少ない米麴、多量の塩と水により製造されていた奥会津地方の味噌は、味噌だけでなく大量の「たまり」を生み出し、それらは現代の醤油のように日常の調味料として使用されてきた。米麴、納豆、塩で作る「ひしょ納豆」は食品だけでなく長期保存できるうまみ調味料として利用されている。

乾燥、塩蔵、発酵以外の保存方法では、多雪地帯の気候をうまく活用した「にゅう」による雪中保存がある。収穫後のダイコンや白菜を直径2m程度の放射状に重ね、その上を稲ワラと杉の葉で囲い、降雪を待つ雪の中で保存する。家近くの畑に設置する方法は、驚くべきことに糖度が上がり野菜が甘くなる。春先までみずみずしい状態で保つことができる点で明らかに冷蔵庫以上の効果を生んでおり、その保存性の高さは大いに見直されるべき価値があるだろう。

ごくわずかになってきたが、燻製による保存も確認できる。かつて只見川を遡上した大量のシャケとマス。保存食として加工するため、三又と呼ばれる銚子を使い集落単位で捕獲し、内臓を取り空焼きにした後、囲炉裏上の火棚で燻製にしていたという。





ひしょ納豆(柳津町・砂子原)



にゅう(柳津町・砂子原)



様々な乾物(柳津町・四ツ谷)



図 奥会津の保存食の形態と使用場面

	日常	滋養	冠婚葬祭
乾燥	そば、あわ、きび いもがら、干し菜、大根干し 山菜（ゼンマイ、ワラビ、コゴミ）、きのこ（シシタケ、マイタケ）、うち豆 カジカ、じゅうねん 鬼くるみ※2、山栗、トチ	やまごぼうもち、凍み餅 くるみ、じゅうねん 川魚空焼き （カジカ、マス、イワナ、ヤマメ） 山鳥、熊、ウサギ※1	白米 うるち米（もち）
塩蔵	山菜（ゼンマイ、ワラビ、コゴミ、ウド）、きのこ、タケノコ	熊	塩マス
発酵	みそ みそたまり ひしょなっとう ひしお	どぶろく（粟・米）	マスの濁酒漬け 鮎（すし漬け）

※1 冬季に捕獲する熊肉は、乾燥又は塩蔵(味噌漬け含む)もするが、殆どの獣肉は保存しない。

※2 『會津名物類聚』（あいづめいぶつるいしゅう 1854 年頃）に記載の奥会津の食材

図 他の地域から流入する食材でつくられる伝統食の場面

	日常	滋養※1	冠婚葬祭
阿賀野川からの食材（主に北前船由来）	塩 身欠きニシン	昆布 スルメ 車麴 塩くじら	棒タラ サメ 貝柱 えご草
伝統食の例	（出汁としての）ニシン汁、ニシンと山菜の煮物 日等	くじら汁 ざくざく（スルメ出汁） ニシンの麴漬け	おひら 棒鱈煮 サメ煮 えご

※1 聞き取りによると、滋養食は主に 10 日に 1 度の「村休み」で食した





わりがらし(柳津町・牧沢)



ぼうたら(柳津町・四ツ谷)



また、食料としての保存食以外にも、出汁の少ない奥会津では、川魚であるカジカが多用されていた。今では、イワナや養殖マスで代用され継承されている。

#### d) 生とは異なる旨味

保存食は、地場物だけでなく、海辺の地域から乾物などの形で交易によって持ち込まれたものも多い。江戸時代の物流を担った北前船に集積された身欠きニシンや、新潟県の海辺で保存食とされた海藻のエゴのようなものが、阿賀野川や只見川の舟運や網のように広がる尾根伝いの道を通じて越後の行商人により運ばれ、それを食べる工夫が広がった。例えば、身欠きニシンは日常のあらゆる場面に貴重なタンパク源や保存食の具材を束ねる出汁として進化した。ボウタラは7日間かけて調理する正月のご馳走として、エゴは家の尊厳を示す仏事料理として、地元の食材と融合しながら冠婚葬祭のハレの場に上がるほどに発展を遂げた。すべては、奥会津の豪雪の中で、現代のように必要な時に食料を調達できない暮らしの中で、自ずと生まれた工夫の集積である。雪国という環境が保存食と多様な伝統食を誕生させ、時を経て今や暮らしに欠かせないものとなったのである。山の豊かな幸による多様な保存食と、川を伝わってもたらされた日本海の恵み。これらが融合し生活の様々な場面でうまく使い分けているのが奥会津の伝統食の特徴と言える。

そのような知恵と歴史の結晶であるはずの保存食は、現代の食卓に登場するのが少なくなった。保存食は我々にとって不要なものになってしまったのだろうか。確かに、働き方の変化やあらゆる生活の場面での効率性、美食礼賛の時代の中で忘れられているように感じられる。冷蔵冷凍による調理の手軽さ、物流の進歩を考えると、乾物や塩蔵物の利用は多くの時間を伴うものであり、単身世帯や共稼ぎ家庭が多くを占める現代の生活者目線からは、素材としての評価が相対的に低下してしまうことも否めない。

しかし、天日により乾燥するという技術や、塩による殺菌力を生かした塩蔵技術などは、食物を長く食べられる状態に保つというだけではなく、結果的に生の状態とは違う、特別な美味を作りだしている。地場の保存食と外部から伝来したものが溶け合い、新たな深い滋味を生み出すまでに昇華しているのである。保存と調理を兼ねた知恵の結晶としての旨味、この「生とは異なる特別な旨味」が多様な保存食と合わせた奥会津の伝統食の中心価値を構成していると言えよう。

現代日本の食の均一化と多様性の喪失に対する懸念が増大していくなかで、雪国という特殊な環境で少なくとも数百年以上をかけて作り出された特別なこの旨味は、アマゾンの熱帯樹林や海洋性動物と同様、絶滅の危機に瀕している。日本食における保存食の再評価に向けた時間はあまり残されていない。



歳取りの膳(三島町大谷)



## 終わりに

本調査で見えてきたことは、いくつもある。最も驚かされたことは、奥会津の「冬の豊かさ」である。調査前は、過酷な冬をどのように命をつないだのかという観点であった。雪に閉ざされる12月から3月の4か月間、農業や採取の生産活動を行えない奥会津において、食糧の確保は過酷を極め、厳しい生活を余儀なくされたであろう、という仮説は調査を進めると早々に崩された。古老たちの「冬が一番ごちそうを食べられるんだ」「冬が楽しみだった」という言葉。奥会津の冬は、実に食にあふれ、豊かであった。

山と川の豊かな恵みを、無駄にせず、冬につなげ、確実にいただききる。そのための様々な工夫と知恵が蓄積されてきた。冬の低温を生かした乾燥、塩の殺菌力を生かした塩蔵、雪の保湿力を生かした雪中保存。これら食材を保存する技術は、単に保存するだけでなく、食材の味を高めた。そして、保存と調理を兼ね備えた知恵の結晶である料理としていまに残された。

加えて、阿賀野川と只見川を伝わってもたらされた日本海の恵みである。それら乾物を中心とした食材は、海の香りと味覚が凝縮したもの。山の食材と川が山に運んだ食材が融合し、冠婚葬祭の料理としていまに伝わる。山と海の恵みが雪国・奥会津の冬を豊かにしたのだ。

奥会津の先人たちが、春夏秋のすべてを注ぎ込み用意した冬の食。いまは保存食にこだわる場面は少なくなった。幾重に張り巡らされた物流網、店舗にあふれる食品群、あらゆる食材を長期保存できる冷蔵庫。命をつなぐため必死になって保存食を作る時代は遠い昔の話になった。いまや保存食は、山間に住み続ける人たちが、昔食べた味を懐かしむノスタルジーによって辛うじて支えられている。





一方、近年欧米で進むワイルドガストロノミーの流れに、辺地の保存食の存続に光明を感じずにはいられない。土地のもの、野生のものに立脚した食の在り方や、伝統的な味覚、そして何より「その土地らしさ」への追及は、持続可能な社会を求める世界的な潮流のなかで確実に広がりを見せている。

日本においても、自然と人間の関係性の見直しが急速に進んでいる。文化観光やインバウンド、経済を循環させる様々な場面において、土地特有の食への関心は高まるばかりだ。内外の料理人が共に奥会津の保存食を再解釈し、仕立て直すことで、輝きを取り戻すも可能性もある。マネタイズへの道も開かれるかもしれない。

しかし、今回の調査を振り返る限り、保存食の本質はどこまでも食の知である。生きるため積み重ねられてきた知の結晶であると実感する。そして、人と風土の歴史が詰まったレファレンスであり、自身と土地の関係を再確認する原器であることが奥会津の保存食の本質的な価値と言えよう。今後の継承と発展に向けた場面では、この価値が中心に据え置かれることを願いたい。

最後に、この地の保存食の存続に残された時間は極めて少ない。今回調査で聞き取りした保存食や伝統食のうち、いくつかはすでに消滅し文献もなく再現するに至らなかった。奥会津の記憶の喪失に直面し、文化財保護制度の重要性を改めて突きつけられた。文化財が歴史、文化の理解に欠かせないのと同様に、伝統的な保存食が地域の理解を促すとともに、シビックプライドの醸成にも大きく寄与していることは言うに及ばない。とすれば、伝統的な保存食を知と生命の財産として継承していくことは、まちづくりの文脈の中でもっと焦点が当てられるべきである。まずは、文化観光に関わるステークホルダーが保存食を「食べる文化財」として再評価していくことから始めたい。奥会津の食の知には、この先を開く道が示されているはずだ。





鰯 エニ  
ゴ シン  
汁

命をつなぐ

山菜の王  
ゼンマイ

ワラビ三種盛り

「食感、  
熟成、  
塩のかほり」

骨むしり  
独活

クインの如し

世界の深奥

ごんぽっばもち  
ニシン山椒  
くじらそうめん

わりがらし  
鬼胡桃和え

「冬が一番ごちそうを食べられるんだ」

# 塩蔵

冬が育んだ食文化

厳しい自然と向き合うからこそ、  
穏やかで豊かな食文化が生まれる

「生とは異なる、特別な旨味」

川が山にもたらし海

食の知

乾物

驚く豊潤さ、深い滋味



---

**文化庁「食文化ストーリー」創出・発信事業**  
奥会津「命をつなぐ」伝統的保存食文化調査事業報告書

執筆・編集  
柳津町教育委員会  
柳津町中央公民館

令和 6 年 3 月 25 日

---