

NAGANO



受け継がれてきた
漬物の文化

NAGANO

長野を
生きる知恵

長野の冬は長く、寒さが厳しく、積雪が多い地域もある。農作物が手に入らない厳しい冬を乗り切るため、各家庭で保存食として漬物がつくられてきた。その土地で採れる野菜を使い、糠・酒粕・味噌・柿の皮・茄子の葉など、身近にあるもので工夫して漬ける。数ヶ月の間、微生物の力で、より美味しくしあがっていく。長野の暮らしの中で発生した生きる知恵である。

交流を生む
「お茶請け文化」

客人へお茶と一緒に漬物を振る舞う、おもてなしの食文化が長野にある。また、各家で作った漬物は手土産として持ち寄られ、他の家の味を楽しみ、炬燵を囲う。「今年はもう漬けた?」「今年は漬かりが良くないんだよ」等、漬物作りは各家庭の日常的な行事となっている。人と人との交流は漬物を作る、漬物を食べる習慣を醸成していたのかもしれない。

各家自慢の味

同じ漬物でも時代、家庭によって作り方は多様。冷蔵設備や食習慣の変化により塩分の量は昔より少なくなった。また、漬け桶は、木材のものから合成素材のものへ移り変わっている。同じ漬物を作るとしても、家庭によって材料は様々であり、作る人の好みも反映される。時代の変化の影響を受けながら、家庭の漬物は多様に引き継がれ、その美味しさが追求され続けている。

NAGANO 漬物MAP



※1 出典:農林水産省ウェブサイト https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/sunki_zuke_nagano.html

漬物と料理

古漬けをアレンジ

漬物は長く漬けて酸味が強くなると塩出しをして、煮たり、炒めたり、様々な料理に使用される。例えば、野沢菜の古漬けは、酒粕、煮干し、唐辛子、醤油、砂糖(味醂)と煮て粕煮に調理され、お茶請けとして食べられる。貴重な保存食でもあった漬物を余すことなく食べ切るための工夫が伺える。



味噌漬けと郷土料理

手前味噌の文化と共に継承されてきた味噌漬けの文化。味噌漬けは長野県全域で作られているが、北信地域には味噌漬けを使った「笹ずし」「やたら」「せんべい」などの郷土料理が残っている。「笹ずし」や「やたら」は冠婚葬祭など人が集まる時に、「せんべい」は畠仕事の合間に。地域の暮らしに根付いた料理に味噌漬けは紐づいている。



漬物を未来へつなぐ

後継者不足、暮らしの変化による食べ手の減少など漬物文化継承に課題がある中、各地では漬物文化を引き継いでいこうという活動が行われている。栽培、漬物作りの体験、品評会、地域の人々との交流など、漬物について知ってもらい、作ってもらい、食べてもらうことで食べ手の継承を目指している。



- 野沢菜: 野沢温泉のざわな蕪四季會社
- すんき: すんきフェスタ(品評会、すんき料理コンクール)、すんき漬け体験
- 羽広菜: 羽広菜・羽広蕪漬物作り体験
- 上野大根: 信州の伝統野菜を学ぼう 上野大根漬物づくり体験
- ねずみ大根: ねずみ大根まつり
- 牧大根: 牧大根まつり