



雪国観光圏  
SNOW-COUNTRY.JP

真白き世界に隠された知恵と出会う

# 雪国の風土とフード



# 真白き世界に隠された知恵と出会う

雪国文化研究ワーキンググループは、雪国観光圏の活動の中で、「真白き世界に隠された知恵と出会う」をテーマに、雪国文化の調査・研究を進めています。これまでの成果をまとめ、江戸時代の食を中心に発信することとなりました。

## 雪国

いつの時代から雪国という言葉を使うようになったのでしょうか。

江戸時代の文人鈴木牧之の『北越雪譜』の中に、雪国の文字が見えます。北越雪譜は、雪国を江戸へ発信した本で、ベストセラーになりました。さらに、長野県栄村と新潟県津南町にまたがる雪国の秘境秋山郷を「秋山記行」として出版しようとなりましたが、草稿で終わってしまいました。

したものと紹介しています。二〇〇九年には、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

この縮の荷物とともに運ばれたのが山菜のゼンマイです。縮商人が大名屋敷などへの進物とし、江戸の川柳にも詠まれています。雪国のゼンマイはアクがなく、高級食材として珍重されたのです。峠を越えた荷物には水鳥の肉もありました。魚沼郡は、文字通り水鳥の棲む沼が点在していたのです。

## 漬物と大根つぐら

漬物は、長い冬を過ごすための保存食でした。この保存食に豊かな味と香りが加えられ、名前も「香の物」となり、お膳にものぼるようになります。冬の野菜の代表は大根でした。冬囲いと合わせて軒先に大根つぐら、大根だてが作られます。野菜を新鮮に保つ先人の知恵が引き継がれています。

## 食は折り

食は折りでもありました。牧之の記録にあるように、普段の食は地主でも質素でした。行事日はイワイメーゲツ(祝名月)ともいい、神仏にご馳走を供え、五穀豊穣無病息災を祈って食したのです。

雪国と言えば、小説『雪国』が思い浮かびます。大正・昭和の文豪川端康成は、水上町の温泉に滞在した時、宿の主人にトンネルの向こうへ行くことを勧められます。そして「国境の長いトンネルを抜けると雪国であった。」で始まる『雪国』が誕生したのです。昭和四十三年(一九六八)ノーベル賞を受賞しました。

## 縮とゼンマイ

この地域からは、江戸へ多くの産物が運ばれて行きました。その中でも織物の縮(ちぢみ)は、越後を代表する名産でした。北越雪譜の中に「雪中に糸となし 雪中に織り 雪水に洒ぎ 雪上に晒す 雪ありて縮あり されば越後縮は雪と人と氣力相半して名産の名あり 魚沼郡の雪は縮の親というべし。」とあり、雪国の風土と人が織り成

イワイメーゲツの食には、歴史が感じられます。正月の代名詞でもある雑煮には縄文時代が、赤飯には弥生時代の食が見えてきます。

「真白き世界に隠された知恵と出会う」一助となれば幸いです。

雪国観光圏エリアマップ

Area Map



雪国観光圏は、魚沼市、南魚沼市、湯沢町、十日町市、津南町、みなかみ町、栄村の7市町村を圏域としています。

# 我里はいつまで雪の弥生哉 牧之



新編会津風土記  
会津藩が文化年中に村々の地誌をまとめた風土記。

雪消えが遅い年は、春は名のみの弥生（三月）を迎えます。

・新編会津風土記を読むと、季節の変わり目は、雪でした。雪の訪れが冬の始まりで、雪消えが冬の終わりです。雪のない時期が夏です。

春は、冬と夏の間にあつて、残雪の中に咲くマンスクに春のきざしを感じます。雪国の農作業は、春の山に現れる田かき馬や豆まき入道などの雪形を目安としました。秋は、夏と冬の間にあつて、雪の到来で終わりを告げます。雪の中に桜が咲き、紅葉に初雪が降ることもめずらしくありません。

一年の半分近くを雪と過ごす風土の中に、雪国の食文化が受け継がれています。

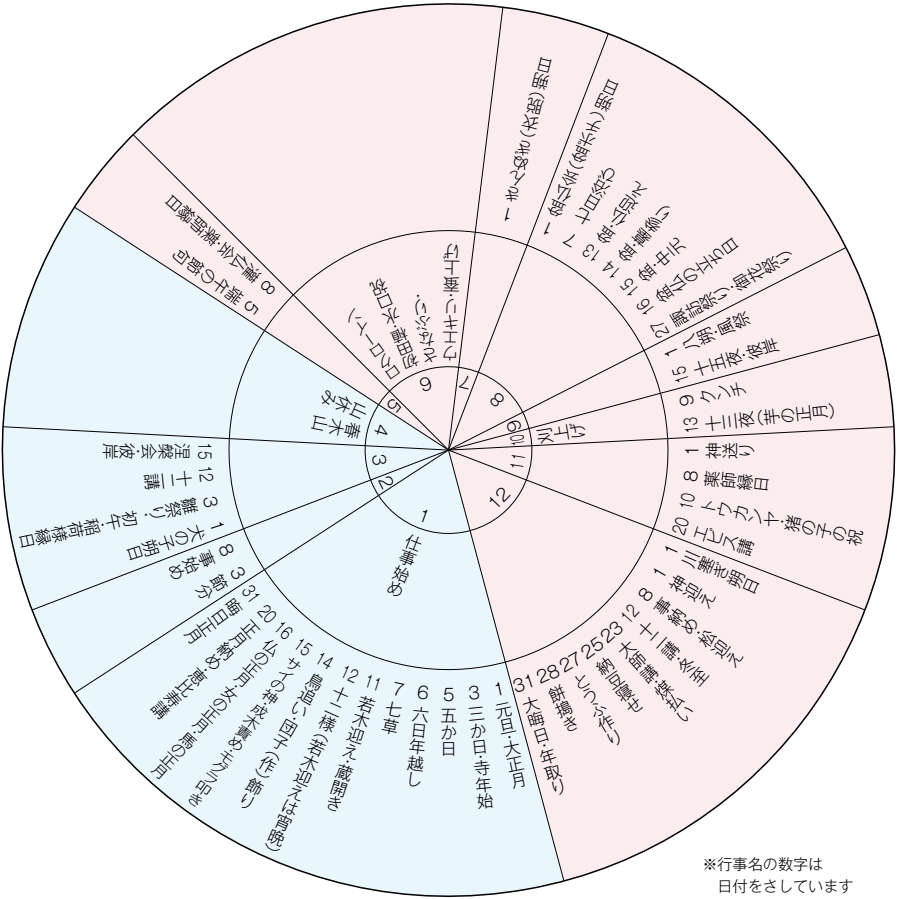


イワイメーゲツ  
明治になって太陽暦が採用されるまでは、年中行事は、太陰暦によりました。太陰暦は、月の満ち欠けを周期とした暦です。十五夜を始め、三日月、七夕、十三夜、二十三夜は、今でもくらしの中に生きています。行事日はイワイメーゲツ（祝名月）ともいい、太陰暦の名残です。

年中行事は、お正月とお盆の前後に集中しています。冬の行事は神事が主で、お盆は文字通り仏事が中心です。  
年中行事には、普段とは違ったご馳走を食べます。ご馳走は行事によって決まっています、五穀豊穡無病息災を願うものもありました。

## 雪国の行事こよみ

Event calendar of the snowy country



※行事名の数字は日付をさしています

一年間の行事を、円形に並べました。中心の円は暦の月（太陽暦）、その次の円は作業ごよみ、外側の円が年中行事、数字は日付です。  
青色の部分は雪のある時節、桃色は雪のない時節です。  
年中行事は、明治以降大きく変わりました。明治に太陰暦から太陽暦に変わったため行事日が変わり、さらに、戦時下の質素節約統制で改廃を余儀なくされたことが大きく影響しました。このため、地域によっては、この表と月日が異なります。  
行事は、主にカレンダーなどに表示されている名称で表しました。

# 雪国のごっつお

## 行事食

### 雑煮

正月の代名詞でもある雑煮は、大根・里芋・人参・牛蒡・コンニャク・豆腐などの野菜に、アジ（鮭）などの魚が入っています。力わらびと称して、ワラビを加えるところもあります。元旦から三日が日、二十日の正月納め、三十一日の晦日正月など、主に正月のご馳走です。



### 餅

餅は、正月中は雑煮とともに食われました。近年では、小豆のお汁粉で食べることもあります。正月のお飾りには、丸い福手餅が供えられます。餅を食べる行事は多く、三月一日の犬の子朔日（犬の形の団子を作る、餅はきなこ餅）、三日のひな祭り、田植始めではきな粉餅、お盆、九月一日の八朔（田の実朔日ともいい、豊作を願う。\*風祭

りもこのころ）、十五日の十五夜、十月九日のクンチ（重陽、菊の節句、十九日、二十九日に行う所もある）、稲の刈上げ（この日穂のついた稲二株を神前に供えた）、十一月十日のトオカンヤ（亥の子の祝・案山子祭り・大根の年取りともいう）、十二月一日の川塞ぎ朔日、この日は川ふさぎ餅をついて水神様に供えます。正月十六日の仏の正月には串餅（うちわ餅）を食べるところもあります。

### 赤飯

餅とともに、赤飯も度々メーゲツの食にのほります。こわめし（強飯）ともいいます。初午（三月の最初の午の日、稲荷様の縁日でもある）、三月十二日の十二講（弓矢を作って山の神を祭る）、春の彼岸、七月七日のナノカビ（この日、川に薬水が流れてくるといい、日に七度水を浴び、七回飯を食う）、お盆、八月二十七日の諏訪祭り（尾花祭りともいい、ススキと赤飯を供え、ススキの青箸で食べる）、九月一日の八朔、秋の彼岸などで赤飯を食べます。村の祭礼、冠婚葬祭、人の成長のお祝いにも赤飯がつかます。

### 膳料理

行事食に出されるお膳料理は、最高のご馳走です。中でも一番は大晦日の年取りで、次いで正月です。この膳料理には、山菜のゼンマイ、ワラビの煮もの、鱧、ヤマメ、イワナの焼き魚、ケンチン汁、コクシヨウ（汁）なども出されます。また、豆腐は必ず使われました。



年取り

### 牡丹餅

二月八日の事始め・十二月八日の事納め（事の神様が里に下りる日と山に帰る日）、春と秋の彼岸、サナブリ（田植仕舞）、蚕上げ、稲の刈上げは牡丹餅です。仏の命日にも供えます。

### 小豆粥

正月七日の七草（七草粥の代わりとする）、十一日正月（若木迎え・歳開きの日でもある）、十五日の小正月（成木ぜめで粥を木の根元に撒く。箸ははらみ箸を使う）、十八日粥（観音様縁日でもある）は小豆粥で、餅が入ります。十二月二十三日の大師講（弘法大師の跡かくしの雪の話）を伝えるところもある）では、イリゴ（くず米）粉の団子が入り、焙った大根のなますも作ります。

### 小豆飯

小豆マンマともいいます。正月十一日の十一日正月、二十日の正月納め、六月の蚕上げ、七月七日のナノカビ、十一月二十日のエビス講（豊作と商売繁盛）、十一月一日の\*神送り、十二月一日の神迎え、その他に仏の命日、祝事など、赤飯の代用の時もありました。

### とろろ汁

正月三日から五日の間に食べ、風邪をひかないといえます。十二月二十三日の大師講にも食べるところがあります。

### そば・うどん

正月元旦、六日（六日年・年取り）、二十日の正月納め、三月初午、端午の節句、九月一日の八朔、十一月十日のトオカンヤを始め、来客のもてなしに出されました。八月十六日の仏の立ち日には素麺です。

### その他

ちまきは端午の節句及び七月一日のキンヌギ朔日、カボチャは冬至、寒九、鯉はエビス講、納豆は正月の膳に上りました。



風祭り（かせまり）  
立春から数えて二百十日、  
台風の季節にあたり、風  
難除けを祈願する。

神送り・神迎え  
神無月（旧暦十月）には、  
神様が出掛けて村にいな  
くなる。大里（旧塩沢町）  
では、国中の神様が集ま  
るので神有月という。

# 雑煮・赤飯の ルーツを探る



## 雑煮と縄文の食

元旦を始め正月には食べる雑煮は、正月の代名詞となっています。

煮るといふ料理方法は、人類の歴史の中で、土器によってできるようになりました。土器が作られるようになったのは、縄文時代です。それまでの「焼く」に加えて煮ることをできるようになり、食生活が豊かになった時代です。発掘された縄文時代の住居跡を見ますと、土器で煮込んだザッコ煮を、家族が炉を囲んで食べた様子が想像され、元旦の朝に家内そろって雑煮を食べる現代の光景と重なります。この時代は、クリやトチの実を採集して食料としていました。正月様が持つてくるカキ、クリ、トチモチは、縄文時代からの食材です。



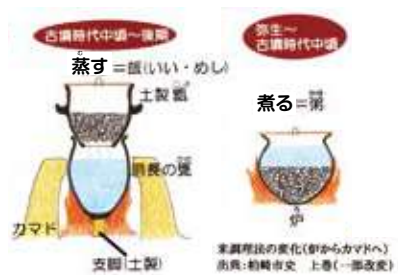
ザッコ煮

## 赤飯とこしき(甑)

米を食べるようになったのは弥生時代からです。このころは、米を、現在のように炊く・煮るではなく、こしき(甑)で蒸していました。いわゆる\*強飯です。

室町時代の越後小泉荘(岩船) 国人領主色部家の年中行事には、正月三日に姫直しの食事があります。三が日の間、祝いの食事として強飯を食べてきたものを、三日の晩から柔らかい\*姫飯に変わるのです。

年中行事や冠婚葬祭の赤飯も強飯で、小豆で染まった色は、古代米の赤米のようです。



せいり

強飯 (こわい)  
姫飯 (ひめい)  
甑で蒸した飯が強飯、釜で炊いた飯が姫飯。

## けんさん焼き

北越雪譜に「吹雪に焼き飯を売る」という話があります。



わたしとおにぎり

焼き飯とは、おにぎりの表面をあぶったもので、携行食でした。おにぎりでも、少しぜいたくなものがありません。炊きたてのご飯を、小形の握り飯にして、それをわたしにのせて焼き、シヨウガ味噌、ゴマ味噌を塗って、再びわたしの上のせて焼いて食べる。これを、けんさん焼きといいますが。このけんさん焼きを茶碗に入れ、大根おろし汁をさし、熱湯を注いで、くずして食べる、これを、浪人雑炊といえます。

## 切火

江戸時代、元旦の朝は、家長が、若水を汲み、塩または塩水で家内を清めます。年の最初の火は、切火で起こし、豆木に移しました。この切火は、火打石と火打金を、打ち合わせて起こした打火のことです。切火は鑽り火とも書き、これはヒノキなどの堅い板に堅い棒を揉みこんで起こした火のことです。古い時代の火起こしを連想させます。

若水  
新年の最初に井戸や川から汲む水。字あまり松坂に「元日や鶴の声するあの井戸つるべ 亀にくみこむ若の水」の文句がある。

# 山菜



黒崎裕一郎の時代小説に『江戸御金蔵破り』があります。この小説の主人公藤岡藤十郎が、吉原へ登楼する場面、出された料理は、山海の珍味で、その中に「塩ぜんまい」がありました。



アンニンゴ塩漬

## 江戸へ送られた山菜

江戸勤めの侍にとつて、ゼンマイ、ワラビは故郷の味覚でした。延宝五年（二六七七）十一月、魚沼郡から高田藩江戸屋敷に、台所用のカタクリ粉八升五合、干しゼンマイ五升、漬けワラビ二樽が送られています。同年十二月には、同じく高田藩江戸屋敷から漬けワラビ四十八樽の注文があり、堀之内の宮丹十郎が代金を受け取っています。江戸屋敷の糸魚川藩主は、山菜が好きで、良い香りのアンニンゴ（ウワミズサクラのつぼみ）の塩漬けを、正月用の珍味として求めています。

## 「ぜんまいで得意を廻る縮売り」

越後の縮商人は、得意先にぜんまいを進物としていました。縮とぜんまいは、江戸の川柳に詠まれるほど有名でした。湯沢には、近在からぜんまいを買い付ける問屋が数件ありました。米屋喜左門もその一人で、ぜんまいを十日町の加賀屋に卸していました。加賀屋は、縮荷と一緒に江戸へ送っていたのです。

ところで、江戸での行商には、株つまり大名屋敷や大店へ出入する権利が必要でした。宝暦十四

ぜんまい  
米屋喜左門は、加賀屋に八十八貫匁のぜんまいを卸し、諸費用こみで九兩二朱を請求している。

年（二七六四）、塩沢組中村の次右衛門は、松之山組東浦田村の彦三郎に縮・ぜんまいの商株を十両で売り渡しています。

## 山川の幸と本陣・脇本陣の料理

本陣・脇本陣には、大名や奉行、代官などが休



大名御膳

天明5.5 / 1例・村松家老	天保11.6 / 2例・佐渡奉行	嘉永3.5 / 3例・遊行上人
<p>二の膳 ます・ふき 吸物</p> <p>大こん引し 大こん塩し</p> <p>やまめ 青菜</p> <p>香ノ物</p> <p>汁 とうふ</p> <p>御飯</p> <p>塩沢・大塚家</p>	<p>二の膳 取魚 田作切に似た魚10 船 きざみするめ 三筋など</p> <p>ぜんまい いんげん</p> <p>大こんおろし 塩魚1切</p> <p>香ノ物</p> <p>汁 くじら なす 豆腐</p> <p>御飯</p> <p>三俣・関(本陣)家</p>	<p>二の膳 耳 小雑合</p> <p>平寄 ■</p> <p>目からしあえ 干大根 岩茸 刻し油揚げ</p> <p>椎茸 水こんにゃく 竹の子 豆腐</p> <p>香ノ物</p> <p>汁 わらび</p> <p>御飯</p> <p>浅貝・綿貫(本陣)家</p>

## 宿泊者の食事の献立

## ぜんまい小屋

入広瀬の横沢では、平成になっても一軒がぜんまい小屋を掛けていました。四月の節句のころ、凍みた雪を踏んで山に入ります。食料は、みそ、塩、米、クジラ、干しニシンを持参し、四、五十日間泊まり込み、三人で七〇貫（約二六三キログラム）を干し上げるのです。



ぜんまい干し

本陣・脇本陣  
公用の宿。宿泊費用は、支給されたが、それ以上の支出であった。一般の旅人も泊めた。

\*大塚家（高田屋）は、塩沢宿の脇本陣。

## 塩鳥



### 夕鶴と魚沼

\* 木下順二の代表作に「夕鶴」があります。畀にかかった鶴を助ける「鶴の恩返し」の昔話を題材にした戯曲です。北越雪譜には、病気の鶴を助けたところ、恩返しに実り豊かな稲穂を持ってきた話があります。今でこそ美田が広がっていますが、魚沼郡は池や湿地が点在し、かつては沼のようでした。この沼に、鶴が飛来していたことを、昔話は物語っているのです。

### 八木沢番所の改品目

江戸時代の初め、三国街道の八木沢（湯沢町）に関所が置かれ、人と荷物の改めが行われていました。その改品目の中に、鶴・白鳥・雁・鴨・鶯がありました。寺石・宮野原（津南町）と穴沢・大白川（魚沼市）の関所では元禄四年から鶴と白鳥が改品目に加えられました。鶴、白鳥を始めとした塩漬けた鳥の肉が関所を通過したのです。その荷物を塩鳥といいました。魚沼郡は、鶴・白鳥・雁などこれら水鳥の生息地で、これら水鳥を生業としていた猟師が

いたのです。後に鶴と白鳥が減少したため、幕府は狩猟禁止の禁鳥にし、塩鳥は雁・鴨の類となりました。

### 戦国大名が好んだ白鳥

白鳥は、古くは日本書紀の仲哀天皇紀に越国が献上した記述が見え、和南津（長岡市旧川口町）には垂仁天皇の時代に鶴（白鳥）を献じた伝説が残っています。長岡市白鳥は平安時代の古志郡白鳥荘と伝え、古志郡八幡官衙遺跡（旧和島村）からは「白鳥」墨書の木簡が出土しています。

下って戦国時代、東国の領主は古河公方足利義氏へ年賀の品を進上していました。その中には「御太刀並白鳥」など、白鳥が目立ちます。戦国大名が白鳥を好んだのは、訓読みで城取（しろとり）に重なるからでしょう。

### 「雁の代見立」と獵師

北越雪譜の中に、雁獵の話があります。春、水辺から雪が解けてくると、水鳥が餌を探しにやってくる。雁は餌のある所を見つけると、まず二三羽が先に下りて、目印に糞を残していきます。

これを里の言葉で「雁の代見立」といいます。獵師は、この糞を見つけると、雪でお椀を伏せた形の洞（雪の穴）に隠れ、待ち伏せて狩るのです。十日町の加賀屋、塩沢の高田屋などの商家では、特別な日の献立に、「とり」「きじのとり」が見えます。江戸時代、鶏は時を告げる神聖な鳥とみなされ、食べる習慣はありませんでした。商家が食べていたのは、雁、鴨、雉の肉です。昭和初期の大巻村（南魚沼市）でも早春に鴨の肉を食べていました。



北越雪譜／雁獵（牧師記念館より提供 以下同じ）

### 幻の食材 ツル

ツルは、江戸時代でもすでに貴重な鳥で、珍珠の代名詞三鳥二魚の筆頭にあげられていました。ツルは、肉は汁・せんば・酒浸、内臓は吸い物に、骨は切り傷、めまいの薬でした。味もさることながら香も良かったようです。ツルの料理の時は、ツルの脚の筋を数センチメートル切って、二本ほど置いて証明としました。

### 木下順二

（一九二四—二〇〇六）  
劇作家、代表作「夕鶴」「子午線の祀り」他

### 日本書紀

奈良時代に作られた歴史書

### 垂仁天皇

伝承上の天皇

### 古河公方

室町時代、古河（茨城県）にいた足利氏。公方は幕府の要職名

## 清流の恵み



### 初鮭は将軍家へ

江戸の珍味三鳥二魚の二魚は、カツオとアンコウです。この二魚に劣らぬ人氣が、サケです。初サケは、はつなといひ、坂戸城主の堀直奇は将軍家に献上したと伝え、長岡藩主牧野家も元和の頃から将軍家に献上しています。牧野家では、一番鮭を納めた者に三石、二番に二石、三番に一石五斗の米を与えました。初サケは、早馬で江戸に送られ、大名も許されなかった夜間の関所も、この鮭だけは例外でした。

### 三国峠を越えた鮭と鱒

寛文十一年（一六七二）、新潟でサケがたくさん獲れ、この年三千駄（馬三千頭）の鮭荷が三国峠を越えています。各地の商人が買い付けに走り、利益を上げました。翌十二年は、サケの水揚げは少なかった。雪が早く降ったため馬足が止まり、千駄の鮭荷が人に担がれて峠を越えました。



北越雪譜／鮭搔網打切漁

して売る。あ  
る晩、川原で  
石を枕に寝た  
ところ、起き  
てみると狼が  
数十頭通った  
足跡が残って  
いて、ぞっと  
した。」

### 熟鮭（なれすし）

会津藩が領下の村々を書上げた「新編会津風土記」には、魚野川では、イワナ、ヤマメ、カジカ、ハエ（ハヨ）、鮭、鱒、アユが、信濃川では、鮭、鱒、フナ、アユ、八目ウナギが産出するとある。利根川上流では、鱒、イワナ、ヤマメ、クキ、カジカ、ウナギがとれる。

鮭とともに、マスも峠を越えました。延宝二年（一六七四）、マスは不漁で、やっと三十駄が江戸に送られただけで、高値を付けました。



北越雪譜／鮭の挿絵

### 草津温泉へ岩魚を売る秋田マタギ

牧之は、秋山の湯本（栄村）で、秋田マタギから岩魚を草津に売りに行く話を聞いています。「ちょうど、秋山と草津温泉の真ん中あたりに泊まる小屋がある。そこで一尺もあるイワナを一度に数百匹も釣り、草津の湯治場に行く。魚が釣れないときは、鹿や熊を獲り、肉を塩漬けに

イワナやカジカなどの魚がたくさん獲れると、熟鮭を作った。寸胴形の桶に笹の葉を敷き、塩漬けた魚・ご飯・セリ・笹の葉を交互に漬けこむ。そして、その上に重い重石をのせる。これに糞が加わると発酵が早く進むとともに、旨味が増す。山沿の村の珍味である。

また、串に刺した素焼きの魚を、いろりの上の火だなや藁のつつとこに刺して保存した。



つつとこにかじが差し

マス  
ヤマメと同種で、ヤマメは陸封型、サクラマスは海に下り、川を遡上する。

笹  
防腐効果があると言われている。最近では、飾りとしてプラスチックのものが多く。

つつとこ  
ワラの苞。持ち帰り料理の入れ物、雪納豆など多様な利用がある。



# 命がけのロマン 熊猟

古今東西の文豪も、熊猟に魅了されました。



秋山マタギ

## 『越後紀行』 十辺舎一九

一九は、熊狩りを見ようと清水を訪れました。  
狩人は、総身を皮でつつみ、腰には短刀、手には槍の出で立ちである。出羽より来たといい、話す言葉が違って、わからない。一九が木に上ると、熊を追い込む声が聞こえ、太鼓が鳴り響き、鉄砲の音がつんざいた。ませ垣まで来たところを、猟師が鉄砲と槍で仕留めた。ところが、鉄砲傷を負った大きな手負い熊が現れた、熊も必死である。猟師は、やっこのことで仕留めた。  
一九は「命懸けの渡世、見ているだけでもこわい」結んでいます。

## 「秋山記行」 鈴木牧之

湯本の宿泊を一晚のぼして、牧之は猟師の話を書きました。  
猟師は熊の毛皮を背中にはおり、熊の毛皮の煙草入れを下げ、大煙管

で煙草をふかした。猟師は三十歳くらいで、秋田城下から三里離れた山里が故郷といい、草津と秋山を行き来していた。彼らは鍋の二つ三つ、椀は人数分と米・塩だけで深山に三十日位寝泊りする。着るものは、猪や熊の毛皮、そして寝蓆が一枚。小屋は、又木を二本立て、桁を渡し、大木の皮を屋根にする。夏は蹴網という罟を仕掛けるという。

## 「伊藤左千夫への手紙」 長塚節

長塚節が\*伊藤左千夫に出した明治四十一年九月三日付の手紙に、猟師藤ノ木長右衛門のことが書かれています。

長右衛門は、幕末に大赤沢に土着した秋田マタギ上杉忠太郎の子である。十三歳にして、熊狩りに加わり、生涯に一〇〇頭の熊を突いたという。六十四歳の時、熊に手足の骨を食い折られるほどの傷を負い、引退した。

## 山立根本之巻

この地域の猟師は、古くから秋田マタギの系譜にあたると言われ



免許皆伝書

ています。秋山の太赤沢には「山立根本之巻」という熊獲りの免許皆伝書が伝わっています。

## \* ケンギ

猟師は、山に入る時に、山神(十二様)に祈りを捧げます。清津川左岸の山中では、十二様は巨大なブナの木で、大小無数の鉄の剣が奉納され、この木はケンギ(献木)と呼ばれていました。

## 熊の値段

肉は、それぞれの集団のしきたりによって分配された。皮と胆は売りものであった。干し上げた胆は、湯之谷に伝わる話では、上品は金と同量の重さで取引されたという。現在も、ほぼ同じ相場である。

## ベエ猟

雪国には、ベエ猟がある。雪の時節、枝や藁で作ったベエを投げて、ノウサギ、山鳥が、雪穴に逃げ込んだところを捕まえるのである。ベエが空を切る音をタカの羽音と勘違いして、逃げ込む習性を利用した猟である。かつては、カモシカやサルなども、狩猟されていた。



ケンギ

長塚節  
（ながつか たかし）  
一八七九—一九五五  
歌人・小説家、代表作「土」  
他。

伊藤左千夫  
（いとう さちお）  
一八六四—一九三三  
歌人・小説家、代表作「野菊の墓」他。

十辺舎一九  
（じっぺんしゃ いっく）  
一七六五—一八三〇  
江戸後期の戯作者、代表作「東海道中膝栗毛」他。

# つもの盆・ 歯がためと栗・串柿

## もの摘みなざれ

秋山郷は、今も昔も人を惹きつける魅力があります。秋山を訪れた鈴木牧之が、前倉の平左衛門の立ち寄った時、「もの摘みなざれ」と白い盆がさし出されました。盆の中には、勝栗・柿・昆布・米少々・松葉の五品がのっていました。主人は、「向うへいりんさい」といい、客は手で拝んで受け、「つんでくださる。過分でございます」とこたえます。この来客へのおもてなしが「つもの盆」です。

## 年始客にオツモネ盆

松之山郷では、正月の年始客が来ると、米・松・昆布・柿・栗の入った盆を出す。これをオツモネ盆、またはウツ盆という。

江戸時代の浦佐組（旧大和町周辺）では、盆に米を盛り、その上に杉、豆から、きんかん、栗、みかん・柿・かや等を飾り立て、年始客に出した。正月の玄関飾りは、松でなく杉であった。

## 歯がため

元旦には、歯がためといって、銘々の膳に串柿・勝栗が配られ、これを食べってから雑煮をいただく。魚沼市竜光では、勝栗は悪魔に勝つ、固い物を食べべて歯を丈夫にする、串柿は、福をかき集めると伝えている。

\* 水沢謙一が入広瀬で聞き取りをした『いりひろせ物語』に「正月様の歌」がある。その歌詞はこうである。

池の峠の腰根まで、何持ってござった、雪のよ  
うなマンマ（白飯）に、紅のようなトト（魚）に、  
油のような酒に、糸のたつナット（納豆）に、毛  
のようなナマスに、ボヤボヤの煮もん（クワイ）に、  
クリにカキにトチモチに、松の木を腰にさして、  
ダンゴの木を杖にして、ござった。

栗・柿・栃餅は、正月様が持つてくるご馳走であった。

## 勝栗

勝栗は、栗を乾燥させて、外皮をむき、白の  
で搗いて渋皮を除いたものである。搗は「かち」  
と発音し、勝と重なるので、出陣や祝い事に欠か



つもの盆

塩沢組（湯沢町・旧塩沢町）では、手掛け、またはつもの盆といい、松の枝を昆布で結び、盆にのせて年始客に出した。客は片手を出していただく風情をした。家により、松、竹、熨斗、昆布、栗、柏の実、みかん等を三方または盆で出した。

せない食べ物となった。勝栗にする栗は、栽培種の大きな栗でなく、山栗が良いとされた。粉にした栗は、高値で取引されたという。

## 串柿で身上が立つ

つもの盆、歯がためで、栗とともに柿がのせられるが、この柿は干柿である。水上町では、大正時代、各家で三〇〇円位の収入があり、柿で身上が立つといわれた。砂糖が高価な時代、干柿は、あまーいスウィーツ、まさに菓子（菓子）であった。柿は、皮をむき、串に刺して乾燥させることから、干柿を串柿といった。同じ雪国でも寒い乾燥した気候が、干柿をさらに甘くした。

串柿

つもの盆  
一般には、蓬菜盆（ほうらいぼん）、江戸では食摘（くいつみ）のことで、年始客に出した。

水沢謙一  
（みずさわ けんいち）  
一九二〇—一九九四  
民話採捕者、代表作「越後の昔話」他

# 漬物と雪中保存



## めでたいものは、大根種

天神ばやしや田植歌には「めでたいものは大根種 咲いて実れば 俵重なる」とあります。<sup>\*</sup>大木六関家年中家例を見ると、冬に多くの年中行事があり、その献立に大根がたびたび使われています。雪中は新鮮な青物が乏しく、大根は冬を代表する野菜でした。

## 香の物

雪国の冬の保存食である漬物は「香の物」とも言われ、この言葉には都の響きが感じられます。京都は、日本の古い伝統を数多く残しており、漬物もその一つです。漬物は、もとは宮中の公家などが、味と香りを楽しむむぜいたく品でした。お茶の普及とともに各層に広まっていったといえます。京都の漬物と言えば、千枚漬とスグキ漬、これは、塩漬発酵の漬物で、発酵により、塩味がまろやかになり、香りも生まれます。雪国と京都は、

雪の深浅に違いはありますが、内陸地で、冬は寒いという環境は似ています。また、江戸時代より前から、特産の織物で京都とは、交易がありました。京都の漬物文化が入ってきて、保存食から香と味を楽しむ香の物になったのでしよう。

## 萩藩主の口に

鈴木牧之は、『北越雪譜』の出版を依頼した<sup>\*</sup>山東京山に、度々漬物を贈っています。京山は、娘の仕え先の萩藩主にも贈り「萩の殿様の口にも入り、縁は味なものなり」と礼を述べています。

## 海辺からやってやってきた漬物

海海の魚の代表と言えば、昔は棒タラと身欠けニシンと決まっていた。お正月、冬のぜいたくな漬物が、ニシン漬です。野菜と身欠けニシンを、塩と糀に漬けこんだものです。晩秋ごろ漬け始め、冬が食べごろとなります。



ニシン漬け

ニシン漬けは、海岸地域の漬物がニシンとともに入ってきたでしょう。北海道では、ニシンがたくさん獲れると素干しにして身欠けニシンで保存します。この身欠けニシンで秋に漬物を作るのです。寒さも厳しい北海道、トウガラシ、ニンニク、シヨウガもいれるといえます。

## 雪納豆

大豆は、米に次ぐ大切な穀物で、加工も多様です。雪納豆は、雪を利用して作ります。大豆を煮てワラ苞に詰め、雪の中に四、五日寝かしておく

## 大根つぐら

大根つぐらは、雪とワラうまく利用した冷蔵庫です。ワラの持つ断熱性と湿潤でマイルドな雪が、適度な温度と湿度の環境を作り出します。この中に、野菜、主に大根を入れると、雪におおわれて新鮮さがそこなわれないのです。青い杉の葉も使われ、これはネズミ除けにもなります。大根だて、畑に穴を掘って作る土だてもあります。

みなかみ町では雪の室を作り、保存しました。



大根つぐら

## 現在の冬の保存食材 (松之山郷の自然を食う会提供)

保存方法	食材
乾燥	ゼンマイ、ワラビ、コゴメ、ズイキ、干し柿
塩漬け	ウド、フキ、深山イラクサ、野沢菜、大根、白菜、キクイモ、ウリ、ミョウガ、ズイキ、マタタビ
瓶詰	タケノコ、キノコ
現物 (含冷凍)	自然薯、トロ口芋、山フジの種、銀杏、鬼クルミ、山椒の実、アズキ菜、ムカゴ、クリ、ドングリ、ヒシ、ケンボ梨、山梨、コゴミ、ミョウガ

大木六 (旧塩沢町) 関家年中家例 天保十一年に分家を出した時、年中行事・農作業をまとめ、渡した記録。  
山東京山 (さんとう きょうざん 一七六九—一八五八) 江戸後期の戯作者、山東江伝の弟。

# 食に五穀豊穡・無病息災を願って

## はらみ箸ときな粉

一月十五日の小正月の年取り膳は、はらみ箸でいただきます。はらみ箸は、白い木を中ほどを太くして両端をとがらせたもので、穂の形をしています。この箸は、その年の稲作にかかわる行事食の時には使いました。稲の穂が大きく膨らむように、豊作への願いがこめられています。現在でも、婚礼や祝いに、五穀豊穡子孫繁栄を願うはらみ箸がつかれます。モチやボタモチ、団子を、きな粉で食べる行事があります。「一月十六日は、稲の花とあって、きな粉餅を食べる習わしである」(大木六閨家年中家例)とあり、きな粉を稲の花粉に例えて、豊作を祈る意味が込められています。諏訪宮を祀る村では、祭日に穂の出たカヤを供え、朝は、新しいカヤの箸で赤飯を食べます。カヤを稲の穂に見立てての神事です。



はらみ箸

## 無病息災を願って

元旦の行事に、いなだきと歯がためがあります。いなだきは、餅・勝栗・串柿などお盆にのせ、歳徳神に供えた後、家内銘々の頭の上にかざし(これをいなだき、またはいただきという)、「でし、でし」や「達者になあれ」と唱えて健康を願うものです。歯がためは、勝栗・串柿が銘々の膳に配られ、丈夫な歯になるように願う行事で、この後に雑煮をいただきます。

正月の三日または五日には、風邪をひかないようにと、とろろ汁を食べる習わしがあります。

小正月の十五日は、サイの神です。各家より正月飾りなどを持ち寄り、火をつけて燃やします。この火で焼いた餅を食べると無病息災で、馬に食べさせるとアブ・蚊を除けるといいます。

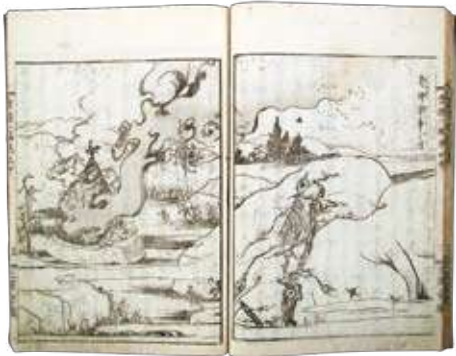
節分には豆木を焚いて大豆を煎り、豆まきをします。また、この豆を囲炉裏の熱灰の上に十二個並べて、その燃え方によって一年の月ごとの天候を占いました。さらに、この豆を保存して、初雷の時食べると災厄を免れるといわれます。

七月一日は、きんぬぎついたち(衣脱朔日)で、蛇や蚕が脱皮するように人間も古い皮を脱いで成

長すると言われています。この日の朝、漆茶菜子を食べる所があります。漆の若葉を使った団子で、体内の寄生虫が退治されるといいます。漆も料理次第で、薬にもなりました。

冬至には、現在でも冬至カボチャといって、カボチャを食べる。中風にならないと言われている。また、寒九(寒に入って九日目)にカボチャを食べると風邪をひかないとも言われている。

冬至には、現在でも冬至カボチャといって、カボチャを食べる。中風にならないと言われている。また、寒九(寒に入って九日目)にカボチャを食べると風邪をひかないとも言われている。



北越雪譜/サイの神

## お世話になった方々

### Special Thanks

- 南雲 實
- 入広瀬山菜組合
- 守門民俗文化財館
- 阿部 幸子
- 農と縄文の体験館  
なじよもん
- 鈴木牧之記念館
- 牧之の宿のよさの里

## 雪国文化研究ワーキンググループメンバー

### Working Group Members

- 佐藤 雅一
- 高橋 由美子
- 貝瀬 健太
- 高木 公輔
- 笛木 孝雄
- 八木 利夫
- 安立 聡
- 佐藤 信之
- 村山 達三
- 小沼 香奈
- 田村 司
- 中島 武
- 笠井 洋祐
- 中沢 英正

豆舌  
焼けて、黒くなると雨  
白くなると晴。

サイの神  
どんと焼きともいう。現在  
は、鳥追い行事と一緒に  
行う所が多い。

真白き世界に隠された知恵に出会う

その知恵は白く、雪のようです

近くにあるのに、気付かない

今も昔も、雪の恵みを知ること

雪国の知恵です



## 雪国の風土とフード

監修

(一社)雪国観光圏

編集

雪国文化研究ワーキンググループ

印刷

株式会社 滝沢印刷

発行日

平成28年(2016年)3月13日

執筆

笛木孝雄