

雪国にいたの 保存食を使った 越冬料理

調査報告書



新潟県

雪国にいがたの風土～



棚田（十日町市）



信濃川（小千谷市）



干し大根（新潟市）



三面川の居繰網漁（村上市）



三面川のウライ漁（村上市）



塩引き鮭（村上市）



大根ツグラ（津南町）



野沢菜畑（津南町）



体菜を塩漬け（長岡市）



野沢菜の古漬け（津南町）

FOOD 越冬料理



干し大根（上越市）



はりはり漬け（上越市）



体菜の煮菜（長岡市）



野沢菜の煮菜（津南町）



鮭の塩引き工程（村上市）



飯ずし（村上市）

序 文

新潟県は全国有数の豪雪地帯であり、冬季には物流が滞りがちであったことから、先人たちは長い冬に備え、自然の恵みを最大限に活かした多様な保存食文化を育んできました。雪解け直後の山菜に始まり、秋には大根や青菜、鮭などを乾燥・塩蔵・発酵といった技術で保存し、さらに根菜類は雪中や床下、囲炉裏周りなど、野菜の特性に応じた方法で貯蔵してきました。また、北前船がもたらした乾物や干物も取り入れ、豊かな食文化を生み出し、厳しい冬を乗り越えてきた歴史があります。

しかし、これらの技術や料理は、生活様式や嗜好の変化などにより、若い世代では調理経験や食体験が減少し、次世代への継承が危ぶまれる状況にあります。本県では、「新潟県文化振興条例」において、「本県の特色ある食文化」の継承や発展を図るために必要な施策に取り組むことを規定しており、「雪国ならではの食文化」の文化的価値を明確にし、広く発信することで、食文化の継承につなげるとともに、観光資源としての活用を促進したいと考えています。

こうした背景から、本県では、雪国ならではの知恵と工夫により受け継がれてきた食文化の中から、乾燥・塩蔵・発酵を中心とした保存食の製造技術と、これらを用いた代表的な越冬料理である「干し大根漬け」「煮菜」「飯ずし」に焦点を当て、食材や調理方法、地域への広がりなどについて調査を実施しました。

本調査を通じて、先人たちが自然と共生しながら築き上げてきた新潟の食文化が、県民の皆様にあらためて理解され、未来へと受け継がれていくことを心より期待しております。

結びに、本書の刊行に当たり、保存食の製造や越冬料理の担い手である多くの団体や企業、個人の皆様、アンケート調査に御対応いただいた新潟県食生活改善推進委員及び新潟県学校栄養士協議会の皆様、調査研究を御指導いただいた文化庁参事官（生活文化連携担当）の皆様及び有識者検討会委員の皆様、そして調査や本書の執筆に御尽力いただいた NPO 法人にいがた食の図書館の高橋真理子氏をはじめとする皆様から、多大な御協力をいただきましたことに、深く感謝の意を表します。

令和8年3月

新潟県観光文化スポーツ部文化課長
萬歳 真紀

目次

第1章 調査事業の概要 1

1 調査に至る経緯 2

2 調査の目的 2

3 調査体制 2

4 調査経過 3

第2章 雪国にいがたの概要 5

1 地理的環境 6

2 雪と大地に育まれた新潟の食文化 8

3 本調査における食文化による地域区分 10

第3章 保存食の製造技術及び保存食を使った
越冬料理に関するこれまでの調査研究 16

1 保存食の製造技術に関する史料及びこれまでの調査結果 16

（1）干し大根 17

（2）漬け菜 20

（3）打ち豆 23

（4）塩引き鮭 24

2 保存食を使った越冬料理に関する史料及びこれまでの調査結果 ... 26

（1）干し大根漬け 26

（2）煮菜 28

（3）飯ずし 30

第4章 保存食の製造技術及び保存食を使った
越冬料理に関するアンケート調査 33

1 アンケート調査の目的 34

2 アンケート調査の方法 34

3 回答者の属性 36

4 アンケート調査結果 37

（1）干し大根漬け（はりはり漬け、切り干し大根漬け） 37

（2）煮菜 42

（3）飯ずし 46

第5章 保存食の製造技術及び保存食を使った
越冬料理の現地調査 49

1 越冬貯蔵の技術 50

2 保存食の製造技術 53

（1）干し大根 53

（2）漬け菜 55

（3）打ち豆 57

（4）塩引き鮭 58

3 干し大根漬け 64

4 煮菜 70

5 飯ずし 76

第6章 保存食の製造技術や越冬料理を継承する
県内の取組 83

おわりに 89

参考文献 90

協力者 92

第1章

調査事業の概要



豪雪地である新潟ならではの保存食の知恵と、それらを使った越冬料理の全容を明らかにするため、本調査を実施するに至った社会的背景と目的、および多角的な視点から組織した調査体制、文献調査や現地調査の詳細な経過をまとめた。

1 調査に至る経緯

新潟県は全国屈指の豪雪地帯であり、冬季は積雪により生活や物流が制約を受けた。そのため、先人たちは古くから長い冬に備え、雪解け直後の山菜に始まり、秋には大根や青菜、鮭などの多くの食料を、乾燥や塩蔵、発酵、いぜこみ(茹で菜の水漬け保存)といった多様な技術を駆使し、保存食を準備した。また、冬の大事な食料である根菜類は生のまま保存するため、藁で作った貯蔵施設に入れて凍みないように雪中保存するほか、地中や台所の床下、芋類は囲炉裏周りの床下で粃殻や木灰をかけて貯蔵するなど、野菜の種類に適した方法で備蓄した。そして冬になると、これらに加え、北前船がもたらした乾物やニンシなどの干物も取り入れ、多様な越冬料理を生み出し、長く厳しい冬を乗り越えてきた。

しかし、冷蔵・冷凍技術及び物流の発達により、越冬のための保存食の必要性が低下し、加えて核家族化や生活様式・嗜好の変化、新型コロナウイルスの感染拡大、お正月料理を購入する家庭の増加などにより、各家庭で保存食や越冬料理の調理体験の機会が急激に減少している。

先人たちが雪国特有のくらしの中で育んできた、自然を活かし、自然と共生する雪国ならではの食文化の中でも、特に継承の危機にある保存食の製造技術について、その掘り起こし及び伝承状況を把握するとともに、「乾燥」「塩蔵」「発酵」による保存食を使った代表的な越冬料理「干し大根漬け」「煮菜」「飯ずし」について、現状を把握する調査を実施することとした。

2 調査の目的

新潟県では、「新潟県文化振興条例」(令和 6〔2024〕年 4 月 1 日施行)に「本県の特徴ある食文化」の継承や発展を図るために必要な施策に取り組むことを規定しており、「新潟県文化振興基本計画」(令和 7〔2025〕年 4 月 1 日施行)において、特に「雪国ならではの食文化」の情報発信や体験機会の充実への取組を掲げている。

また、「新潟県観光立県推進行動計画」(令和 7〔2025〕年 4 月 1 日施行)では、本県の持つ特性である「生活に根付いた上質な食文化」として、雪国で育まれた保存食や発酵食品などの豊かな食文化や、1,000 年続く鮭を食べつくすサステナブルな食文化を掲げており、本県を訪れる旅行者に、これらの食文化を含めた新潟ならではの地勢が生み出す豊かさと厳しさを併せ持つ暮らしや歴史に触れることで、本物の日本の価値を体感してもらうことを目指している。

このため、雪国ならではの保存食の技術やこれらを使った越冬料理を確実に継承し、観光資源としても活用していくため、現状を把握する調査研究を実施し、その文化的価値を明らかにするとともに、情報発信や食文化に親しむ機会を提供することにより、県民から食文化を再認識してもらい、担い手の確保や地域活性化、交流人口の拡大につなげていくとともに、将来的な無形の民俗文化財の登録を目指す。

3 調査体制

学識経験者、観光事業者、文化庁、協力団体及び関係部局、関係機関の協力を得て、有識者検討会を設置し、調査体制を構築した。なお、本調査及び調査報告書作成業務は、NPO 法人にいがた食の図書館に委託した。

① 委 員

氏 名	所属等
飯島 康夫	元新潟大学人文学部 准教授
井口 智裕	株式会社いせん 代表取締役
佐藤 雅一	津南町教育委員会 文化財保護統括監（学芸員）
大楽 和正	國學院大學文学部 准教授

② オブザーバー

氏 名	所属等
沢辺 満智子	文化庁参事官（生活文化連携担当）付 文化財調査官
佐藤 裕隆	文化庁参事官（生活文化連携担当）付 参事官補佐
富山 千恵	文化庁参事官（生活文化連携担当）付 調査係長
久野 由紀	文化庁参事官（生活文化連携担当）付 総括係長
矢野 祐奈	文化庁参事官（生活文化連携担当）付 調査係
佐藤 大和	公益社団法人 新潟県観光協会 次長
小出 真吾	新潟県観光文化スポーツ部観光企画課 誘客宣伝グループ 政策企画員

③ 調査団体

氏 名	所属等
高橋 真理子	N P O 法人にいがた食の図書館 理事長

④ 事務局

氏 名	所属等
萬歳 真紀	新潟県観光文化スポーツ部文化課 課長
廣井 久宣	新潟県観光文化スポーツ部文化課 課長補佐
三ッ井 朋子	新潟県観光文化スポーツ部文化課 文化資源活用推進係長
金子 千夏	新潟県観光文化スポーツ部文化課 文化資源活用推進係 主事

4 調査経過

有識者検討会の指導を仰ぎながら、大根の「乾燥」、漬け菜の「塩蔵」、塩引き鮭を使った「発酵」の保存技術と、それらを使った「干し大根漬け」「煮菜」「飯ずし」の調査を以下の通り実施した。

令和7(2025)年

6月2日 アンケート調査用紙制作のための文献調査／本間文庫にいがた食の図書館

6月17日 アンケート調査用紙配布／食生活改善推進委員協議会総会時

6月20日 【文献調査】開始／本間文庫にいがた食の図書館

9月26日 第1回有識者検討会／新潟県庁

10月9日 【文献調査】3種類の保存食と越冬料理／新潟県立図書館(新潟市中央区)

10月10日 【文献調査】3種類の保存食と越冬料理／新潟県立図書館(新潟市中央区)

10月23日 【文献調査】3種類の保存食と越冬料理／新潟県立図書館(新潟市中央区)

11月9日 【現地調査】塩引き鮭／三面川漁協・平田茂伸氏、イヨボヤ会館、本間キト氏(村上市)

11月21日 【文献調査】3種類の保存食と越冬料理／新潟市歴史博物館みなとぴあ(新潟市中央区)

11月24日 【文献調査】3種類の保存食と越冬料理／新潟市歴史博物館みなとぴあ(新潟市中央区)

11月27日 【現地調査】干し大根／秋葉商店・秋葉愛子氏(新潟市中央区)

切干し大根漬／にいがた石山・石山イチ子氏(新潟市中央区)

11月28日 【文献調査】3種類の保存食と越冬料理／新潟市中央図書館ほんぽーと(新潟市中央区)

12月1日 第2回有識者検討会／新潟県庁

12月5日 【聞き取り・文献調査】十日町市博物館・高橋由美子氏、十日町情報館(十日町市)

12月5日 【現地調査】切り干し大根漬／にいがた石山・石山イチ子氏(新潟市中央区)

12月7日 【現地調査】切り干し大根漬／にいがた石山・石山イチ子氏(新潟市中央区)

12月16日 【現地調査】煮菜／農家レストラン多菜田・五十嵐愛子氏(長岡市山古志)

12月16日 【現地調査】切り干し大根漬／にいがた石山(新潟市中央区)

12月19日 【現地調査】煮菜／大関和子氏(津南町)

大根つぐら／津南町観光地域づくり課・照井麻美氏(津南町)

しなの荘・山岸祐二氏、緑風舎・松本久子氏(津南町)

12月22日 【現地調査】飯ずし／本間キト氏、能登新・山貝誠氏、石井郁子氏(村上市)

塩引き鮭／三面川漁協・平田茂伸氏(村上市)

12月23日 【現地調査】はりはり漬け／正善寺工房・齋京貴子氏、星田千恵子氏(上越市)

12月28日 【現地調査】飯ずし／本間キト氏(村上市)

令和8(2026)年

1月9日 【現地調査】塩引き鮭・飯ずし／能登新 山貝誠氏(村上市)

塩引き鮭／布部集落、山北中学校・佐藤美春氏(村上市)

1月19日 【現地調査】煮菜・はりはり漬／寿々瀧・鈴木将氏(長岡市)

2月3日 【現地調査】煮菜／大関和子氏(津南町)

大根つぐら／しなの荘・山岸祐二氏、緑風舎・松本久子氏(津南町)

2月4日 第3回有識者検討会／新潟県庁

2月9日 【現地調査】次世代への継承取り組み／になニーナ(長岡市)

【現地調査】煮菜の漬け菜、打ち豆／なじらーて東(長岡市)

2月20日 【現地調査】打ち豆／阿部三代継氏(十日町市)

第2章

雪国にいがたの概要



本章では雪国にいがたの地理的特徴を整理するとともに、
その特徴と歴史、文化の融合から形成されてきた、
新潟独自の食文化を取り上げる。
食文化の観点から県内を6地域に区分し、調査を進めた。
6地域の特徴もここで紹介する。

1 地理的環境

本州の日本海沿岸のほぼ中央に位置する新潟県。山形県境に近い笹川流れから富山県境の親不知まで、本州側の海岸線は約330kmと非常に長い。新潟市の北西約45kmには佐渡が、その北東に粟島があり、2つの有人の島をもつ。県境にそびえる山々、信濃川と阿賀野川などの河川、河口に広がる越後平野や高田平野などの平地、点在する潟湖。雪国にいがたの食文化を知るための基礎情報として地理的環境を整理する。

なぜ新潟は豪雪県なのか

新潟県は全域が豪雪地対特別措置法に基づく豪雪地帯に、30市町村のうちの半数以上が特別豪雪地帯に指定されている、全国でも有数の豪雪県だ。下表の最深積雪ベスト10のうち7地点が新潟県であることからそれがわかる。

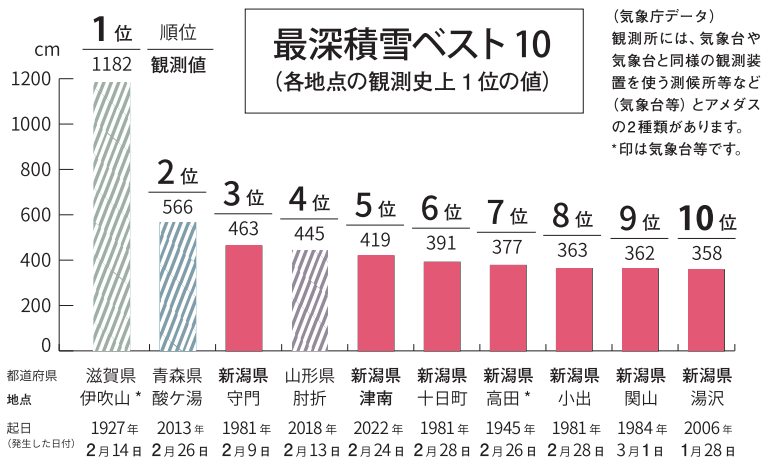
新潟県に多くの雪が降る理由には、2000m級の山々と、冬の日本海を流れる海流が影響している。冬季は西高東低の冬型の気圧配置となり、日本海側では雪や雨、曇りの日が多くなる。大陸からの乾いた冷たい北西の季節風が、暖流の対馬海流が流れる日本海の上を吹き渡るとき、海面から大量の熱や水蒸気を補給し、風の上下の温度差が激しく不安定になる。そして雪雲や積乱雲が発生し、季節風とともに海沿いの県内各地へ流れ込み、さらに県境にそびえる山脈にぶつかることで、山間部に大量の雪をもたらす。

積雪は平野部から山沿いへ、内陸に入るほど多くなり、山地に比較的多く降る雪は「山雪」、逆に平野部に降る大雪は「里雪」と呼ばれる。この呼び方は北陸を中心に使われている。山雪のときは海岸や平野部は風雪となる。

県内の年最深積雪の平均は、海岸部では100cm未満、上越や中越の平野部で100～150cm、山沿いで200～250cmとなっている。近年は温暖化の影響で雪は少なくなっているが、局地的に集中的な豪雪に見舞われることもある。



美しく深い雪が大地を覆う（中魚沼郡津南町）



2つの大河を中心とした多くの河川と舟運

新潟の地理的環境において、信濃川と阿賀野川の2つの大河をはじめとする大小の河川の存在も重要だ。雪解け水をたたえながら河口に肥沃な平野を形成し、そこでは米や野菜、果物など質の高い農産物が栽培され、新潟県は全国有数の食料供給基地になっている。

そしてこれらの河川は、古くから物流を支えてきた。信濃川は日本海へつながる水上輸送路として長岡や、支流の魚野川が流れる魚沼地域などの内陸部と港町を結び、食文化を運ぶ役割を果たしてきた。

福島県では阿賀川と呼ばれる阿賀野川は、県境の会津地方から越後平野へ流れる重要な水路で、山間部と新潟の平野部との食文化の交流にも重要な役割を果たしてきた。例えば、寄港地として繁栄した新潟から、阿賀野川の舟運によって運ばれた身欠きにしんは、阿賀町津川の地で「身欠きにしんのこうじ漬け」という郷土料理として根付いている。河川や潟湖の水運と海路の結節点に位置する新潟港には、北前船によって北海道や上方など外部からの食材が流入し、それらが地元の食材や雪国の知恵と結びつくことで、新たな食文化を生み出してきた。

隣接県との交流と離島佐渡・粟島

新潟県は南北に非常に長く、面積も北海道、岩手、福島、長野に次ぐ全国5位の広さである。隣接する山形・福島・群馬・長野・富山の5県とは、河川や街道、現在の国道、鉄道網などを通じて食材や食文化が往来してきた。村上などの県北地域は山形県の庄内地方と結びつきが強く、東部の阿賀町は福島県の会津地方と、魚沼地域は三国街道を通じて群馬県と、上越地域は北国街道を通じて長野県と、西部の糸魚川は富山県と交流を深めてきた。こうした隣県との交流が、新潟県に地域的多様性をもたらしている。さらに2008（平成20）年には新潟、群馬、長野の県境に位置する7市町村が「雪国観光圏」を立ち上げ、雪国ならではの食文化や知恵を観光資源として磨き上げ、国内外の観光客に食を含めた体験型観光を提供している。



十日町市の雪景色を走るJR飯山線

佐渡島は古くから海路による西日本との交流により、新潟県内では独特の食文化をもつ。北前船の寄港地だったため北海道との人的、食材の往来も盛んだった。粟島は1964（昭和39）年の新潟地震で島全体が隆起し米の栽培が不能となり、現在はジャガイモ栽培に力を入れている。佐渡島も粟島も周囲を流れる対馬暖流の影響で、冬でも比較的温暖である。

2 雪と大地に育まれた新潟の食文化

雪国にいがたの食文化の大きな特徴は、雪によって閉ざされる長い冬を乗り越えるための食材の保存技術が発達していることである。知恵をしぼって保存の技術を生み出し、経験に基づいて工夫・改良し、伝承してきた。そこには技術だけでなく、貴重な食材を無駄にしないという考え方がある。

雪を活かして生のまま貯蔵

雪が降る前に行う食材の保存作業とともに、まだ冷蔵庫がなかった時代、先人たち生活を脅かす雪を冷熱エネルギーとして利用し、天然の冷蔵庫として食材を保存した。雪国にいがたにとって最も身近で重要な食材である大根を春まで貯蔵しておくため、家庭の庭先で、昔は身近にあったわらを使って作った貯蔵庫が「大根つぐら」である。かつては雪の深い山間部で多用されており、地域によって形や呼び方が異なる。ネズミ除けに底に杉の葉を敷くことや、春に役目を終えたつぐらのわらを再び田んぼにまいて肥料にする循環システムなど、大根つぐらにはさまざまな知恵が詰まっている。雪をかぶることで中の大根が凍らず、傷まず、最適な環境で保存できるため、みずみずしい状態を長期間保つことができる。

大根同様に、一年を通して毎日の食事で重宝する食材として里芋やサツマイモなどのイモ類がある。イモ類は寒さに弱いため、屋内の囲炉裏の周りに穴を掘り、底にわらやもみ殻を敷いて保存した。里芋は新潟を代表する郷土料理「のっぺ」の主材料としてもなじみのある食材だ。

物理面、栄養面で理にかなう「乾燥」技術

大根をはじめ、山菜、きのこ、魚介、海藻類、果物など、食材を長期間美味しい状態に保つために発達したのが「乾燥」技術だ。雪が降る前に、軒下に吊るして冷たい風や日に当てて乾燥させたり、屋内の囲炉裏の上でいぶすなど、風土と食材に合わせたさまざまな干し方が伝承されている。干すことで体積が減り、場所を取らないという利点もある。乾燥によって食材の旨味成分が増すことも、科学的に証明されている。大根の干し方にも、千切りやいちょう切りにしてむしろの上に広げて天日干しをする方法や、縦に割ってひもで編んで吊るす割り干し、一度ゆでてから干す方法などがある。呼び名も「切り干し」「割り干し」「干しかぶ」など地域性がある。それらをスルメイカや昆布とともにしょうゆで漬けた干し大根漬けも「切り干し大根漬け」「はりはり漬け」など地域によって干し方や呼び名の違いが伝承されている。



大根を縦に割ってひもで編んで干す「割り干し」(新潟市)

縄文時代からの歴史をもつ「塩漬け」技術

塩づくりの技術は縄文時代からあったといわれる。塩により食材から水分を抜くことで保存性を高める「塩漬け」は、塩によって熟成が進み旨味が増すというよさも兼ね備える。新潟の家庭では冬の間も青菜が食べられるように、雪が積もる前に収穫し、塩漬けした。長岡野菜の体菜や、長野県境の地域で栽培される野沢菜は主に漬物用に栽培される青菜で、「漬け菜」と呼ばれる。

冬が深まり漬物が酸味を帯びてくると、塩抜きして油で炒めてから煮込む「煮菜（にな・にいな）」が作られる。煮菜は漬物を無駄にしない知恵から生まれた越冬料理だ。漬け菜のほかに大豆の保存食である打ち豆や酒粕を入れるなど、地域性や家庭の好みによる違いが見られ、味付けはしょうゆが主流だが、みその地域もある。

また、昔は塩が貴重だったため、雪深い地域では塩を使わずに大根葉を水で漬ける「いぜこみ」が行われていた。一度熱湯に通してから刻んで、踏み込み、冷水に漬けて保存する方法である。かつては現在より気温が低く、夜には水が凍ったので腐ることなく、自然の乳酸菌の作用で乳酸発酵した漬物となった。近年、長岡市山古志のいぜこみ菜から乳酸菌やマコシ株が抽出され、その菌を利用した乳酸発酵甘酒やヨーグルトなどが商品化されている。



津南町では野沢菜の塩漬けが煮菜（にいな）の主材料になる

高湿な環境が育んだ「発酵」技術

雪によって低温が安定して続き、湿度が高い本県の環境は、こうじ菌が活動しやすく、こうじを使った発酵食品が各地に伝承されている。みそやしょうゆ、日本酒などの米や豆を発酵させた食品のほか、魚や野菜の保存を目的に発酵させる料理もある。

魚を使った代表的な発酵食品が「なれずし」だ。北海道から北前船によりもたらされた身欠きにしんや、地元で揚がる魚介を米こうじで発酵させた「なれずし」は、山間地の郷土料理としても育まれてきた。村上市特産の塩引き鮭を使った「飯ずし（いずし・いいずし）」も「なれずし」の一種である。

越冬料理がつなぐ家族や地域の絆

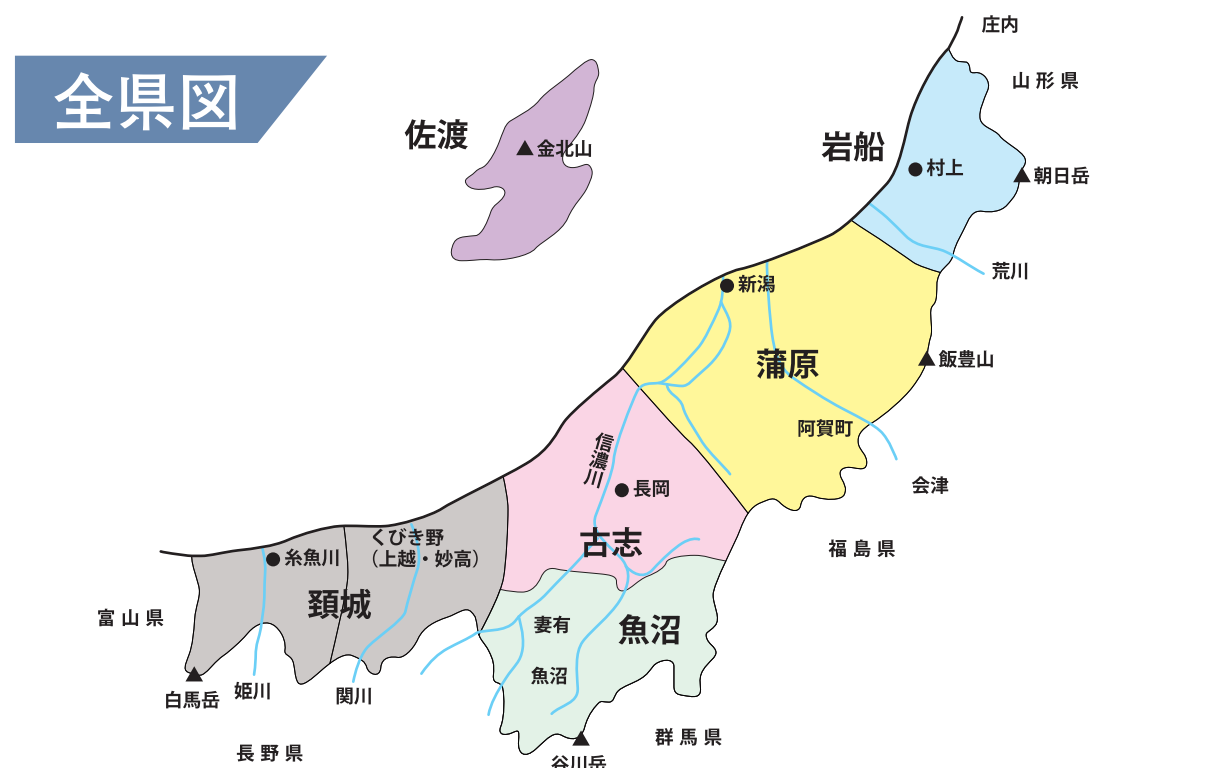
干し大根漬けや煮菜、飯ずしなどの越冬料理は、家族が健康で心豊かに過ごすため、各家庭で具材や味付けに工夫を凝らし、大量に作っておすそ分けをすることで、家族や地域の絆を深める役割も果たしてきた。核家族化が進み、家族間の世代交流や、近所との交流が薄くなってきた現代において、これらの越冬料理の注目すべき点の一つといえる。



村上市の正月料理に欠かせない、塩引き鮭を使った発酵食品・飯（いい）ずし

3 本調査における食文化による地域区分

本調査では、大正末期から昭和初期の新潟県の食文化をまとめた『聞き書 新潟の食事』（農山漁村文化協会,1985年）における食生活の観点からの地域区分と地域名を基本に、それぞれの地域に該当する現在の市町村を併記し、新潟県を6地域に区分した。それぞれの地域の風土と食の関係性を紹介する。



いわふね 岩船 (村上市・胎内市・関川村・粟島浦村)

三面川や荒川が形成した沖積平野を擁し、県内屈指の良質な米の産地として知られている。最大の特徴は、城下町・村上市での三面川を遡上する鮭を中心とした食文化で、塩漬けと冬の寒風を利用した「塩引き鮭」の保存技術がそれを代表する。

全県境が山形県と接する地理的条件から、出羽街道を通じて庄内地方と密接に交流してきた。村上以北の海岸線は、笹川流れといわれる奇石や岩礁が続き、陸路の葡萄峠も難所であったため南北間の交流を妨げてきた。一方で、県外の庄内との交流は容易で、食文化もその影響が強い。米沢街道は内陸の置賜地方と日本海を結ぶ大動脈で、海の玄関口の岩船や塩谷には、海運を通じて各地から多様な食材が流入した。



岩船の範囲

かんばら 蒲原

①福島県境（阿賀町・三条市下田）

御神楽岳などの山々に囲まれ、最深積雪平均が130cmである阿賀町は、かつて会津藩領だった歴史的背景から、食文化においてもその影響が見られる。会津街道や磐越線が東西を貫き、阿賀野川の川港として栄えた津川は、山間部と平野部を結ぶ物流の要所であった。三条市下田と福島県只見町を結ぶ八十里越は、日本海の塩や魚介を只見へ運ぶ交易の道として発展した。また、山間部では塩や海産物が冬を越すための貴重な食材となり、厳しい自然環境の中で、それらを最大限に活かす知恵が、独自の食文化を形成した。

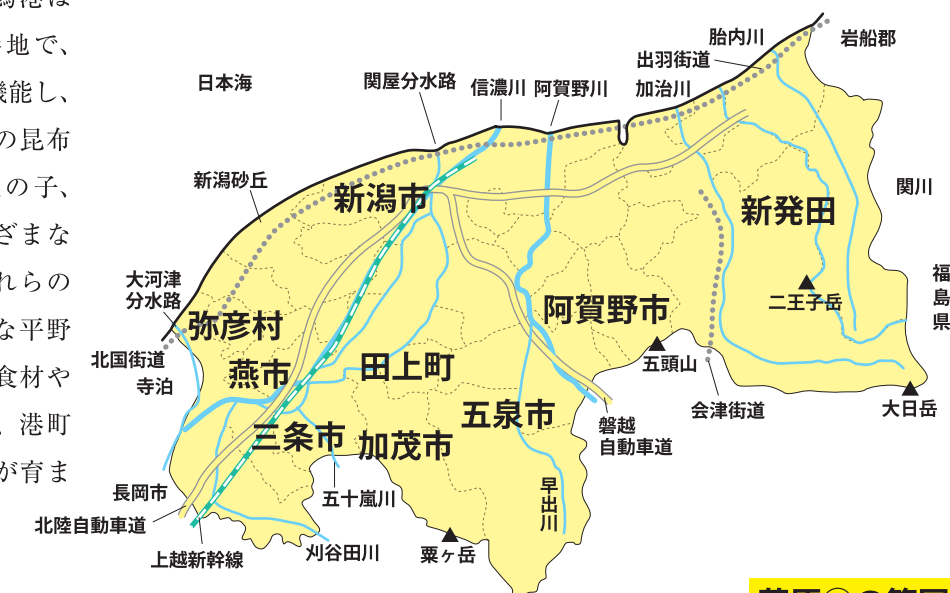
2026（令和8）年秋から2027（令和9）年夏に、国道289号、別名「八十里越街道」が開通予定である。



蒲原①の範囲

②越後平野（阿賀野市・五泉市・新発田市・聖籠町・新潟市・弥彦村・燕市・下田除く三条市・加茂市・田上町）

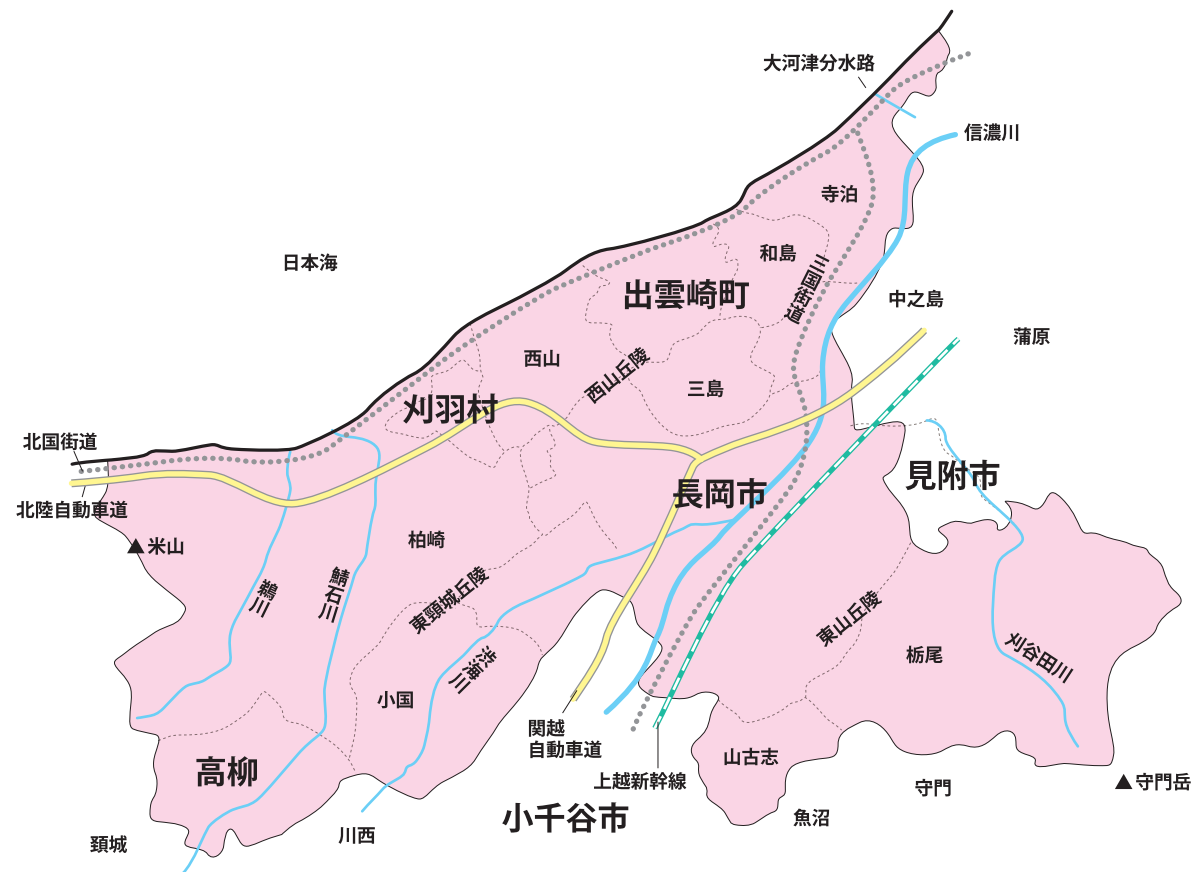
信濃川や阿賀野川などの河川が造り上げた広大な越後平野が大部分を占める地域である。海岸部の新潟市は県内でも積雪量が少なく、令和元年から6年度までの最深積雪の平均は37cmである。海沿いに砂丘が続き、内陸部には鳥屋野潟や福島潟、佐潟などの潟湖が点在する。米とともに里芋やレンコンなどの産地となっており、これらを使った「のっぺ」に代表される郷土料理が伝承されている。新潟砂丘は大根の一大産地でもある。新潟港は北前船の重要な寄港地で、食の流通拠点として機能し、海路を通じて北海道の昆布や身欠きにしん、数の子、上方の塩など、さまざまな食材が流入した。これらの物流の恩恵が、広大な平野がもたらす地場産の食材や発酵文化と結びつき、港町の洗練された食文化が育まれてきた。



蒲原②の範囲

こし
古志

(長岡市・小千谷市・見附市・出雲崎町・刈羽村・柏崎市)



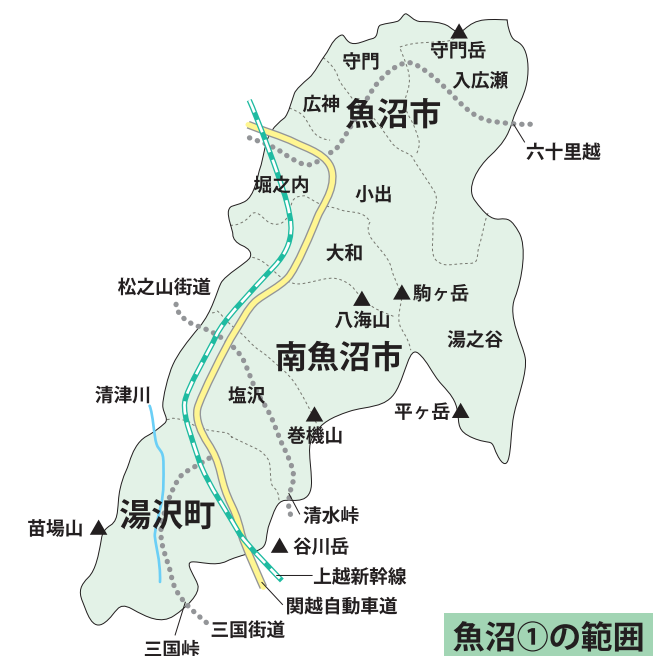
古志の範囲

東には守門岳へ続く山地が連なり、その西側には、中央を南北に貫く信濃川が形成した沖積平野や丘陵が広がる地域である。沿岸部を除き、冬の積雪が非常に多い豪雪地帯で、厳しい冬を越すための知恵が磨かれてきた。北国街道と三国街道が交差する陸路の要衝であり、信濃川を利用した舟運が新潟港との物流を支えてきた。沿岸の出雲崎港は佐渡への金銀輸送の拠点として栄え、人や物資、文化が往来し、出雲崎や柏崎などの海岸部ではタラや鯛などの漁が盛んである。本県第二の都市である長岡市を中心とするこの地域は、食文化の観点で下越（蒲原）と上越（頸城）の遷移地帯としての性格を持ち、双方の特色が重層的に融合している。旧三国街道沿いの長岡市摂田屋では、みそ、しょうゆ、清酒の醸造文化が息づき、近年では観光スポットとしても注目を集めている。1999（平成11）年に発足した長岡野菜ブランド協会では、長岡が誇る伝統野菜を「長岡野菜」として認定しており、塩漬けを目的とした漬け菜として栽培されてきた体菜や長岡菜も名を連ねている。

うおぬま
魚沼

①魚沼地域（魚沼市・南魚沼市・湯沢町）

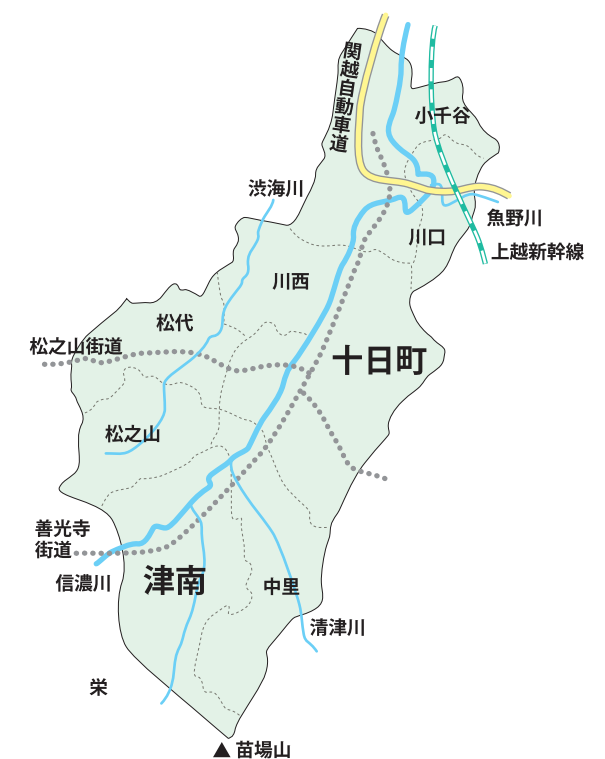
地域の大部分が魚沼水系に属し、六日町盆地を中心とした平地が広がる。東と南を2,000m級の山々に囲まれ、冷涼で昼夜の寒暖差が大きく、北部の守門では全国3位の最大積雪深を記録する屈指の豪雪地帯となっており、その環境を利用して栽培される魚沼産コシヒカリは一大ブランドとなっている。首都圏へ向かう三国街道や会津につながる六十里越の要衝で、現在は上越新幹線や関越自動車道によって首都圏と直結している。清冽な雪解け水を利用した八色スイカなどの果樹栽培や、カグラナンバン、巾着なす、大崎菜などの野菜の栽培も盛んである。



魚沼①の範囲

②妻有地域（十日町市・津南町）

信濃川上流に位置し、日本最大級の河岸段丘と十日町盆地に豊かな耕作地が広がる地域。県内屈指の豪雪により、長い冬を乗り越えるための保存の知恵が、家庭や地域に深く根付いている。大根やニンジンなどの根菜を雪の下で越冬させたり、わらで作る貯蔵庫「大根つぐら」の技術と食文化もこの地に根付いている。塩漬け保存の象徴である野沢菜漬けを使った郷土料理も伝承されている。この地独特の食文化として、織物で使用する布海苔をつなぎに用いた「へぎそば」もある。かつては松之山街道が頸城と三国街道をつなぐ文化の道として機能し、現在は北越急行はくほく線が地域交通を支えている。



魚沼②の範囲

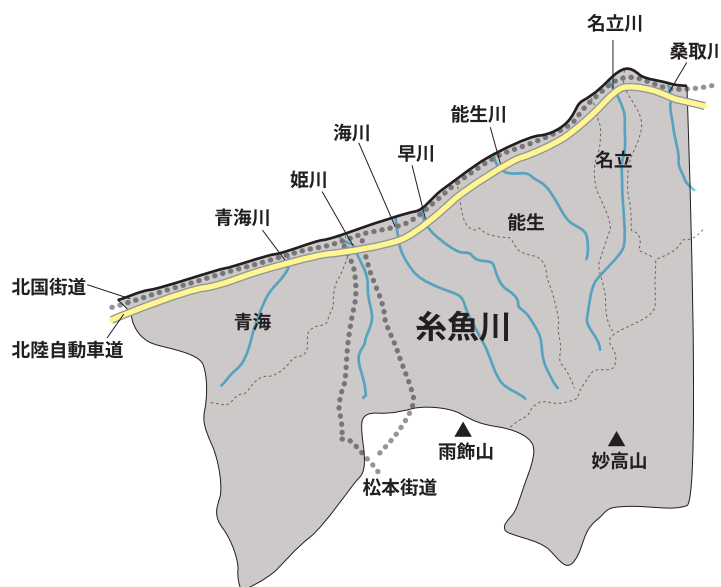
くびき
頸城

①くびき野（上越市・妙高市）

東頸城丘陵から高田平野、砂丘、日本海へと高度を下げる地形的特徴を持ち、山地が海近くまで迫っているため、海岸部でも降雪が多いのが特徴である。交通面では、古くから太平洋側と日本海側を結ぶ北国街道と北陸につながる加賀街道が出会う交通の結節点として機能してきた。現在は北陸新幹線の開通や北越急行ほくほく線、高速道路網の整備により、広域的な観光ルートが形成されている。厳しい積雪環境に対応するため発酵や乾燥などの保存技術が発達。妙高市特産の「かんずり」や清酒、みそやしょうゆなど、発酵と雪による空気の浄化を生かした食品産業が発達し、発酵食文化が現在も息づいている。

②西頸城（糸魚川市）

富山県に接し、大地溝帯フォッサマグナの西縁に位置する地質学的にも特異な地域で、食文化もこれに東西の特色が分かれている。例えば、年取り魚がブリであることや、昆布巻きの芯が身欠きにしんであることなどがあげられる。加賀街道や「塩の道」として知られる松本街道が南北に走り、日本海の塩や海産物が信州へと運ばれ、代わりに内陸からは、大豆、煙草、生薬、綿、麻などがもたらされた。現在は北陸新幹線糸魚川駅が玄関口となり、世界ジオパークにも認定された自然環境が観光の柱となっている。豊富な魚種を活かしたタラ汁やアンコウ鍋などの料理や、干しゲンギョなどの特産品を求める観光客も多い。



頸城②の範囲

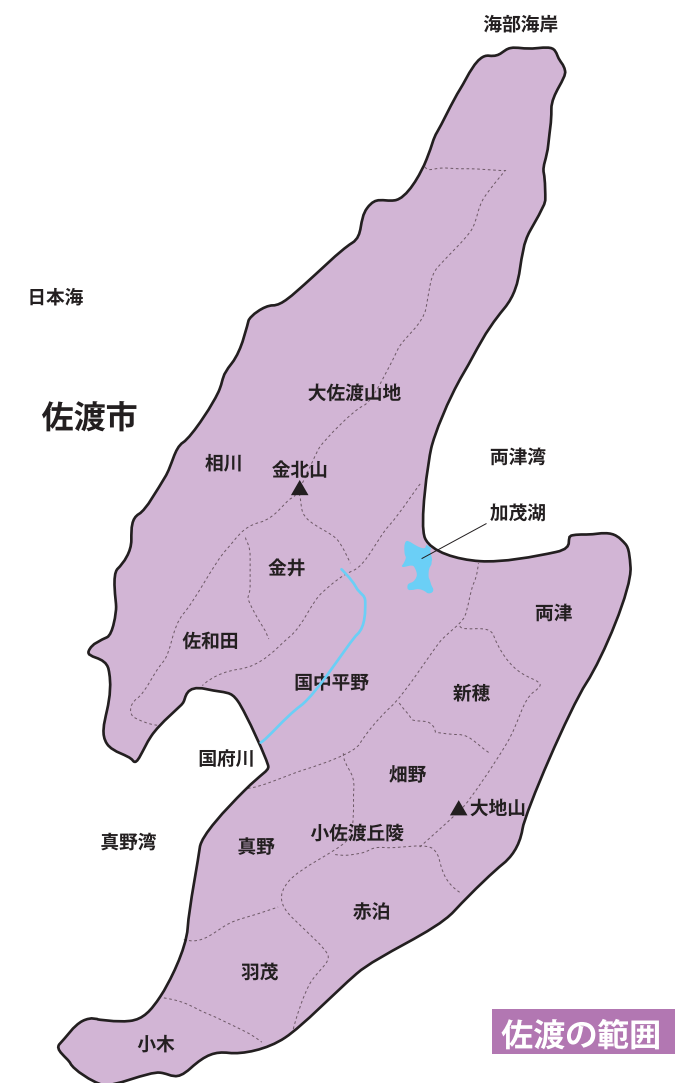


頸城①の範囲

さど
佐渡

(佐渡市)

北の大佐渡山地と南の小佐渡丘陵に挟まれた中央部に広大な国中平野が位置する。対馬暖流の影響を受けるため、本土よりも冬は温暖で積雪が少なく、豊かな平野と周囲の海により高い食料自給率を誇る。北前船航路の寄港地として経済・文化が流入したことに加え、中世以来の流刑地、徳川幕府直轄の天領として金山経営が行われたという他にはない歴史背景が島の食文化を育んできた。越後で広く伝承されている笹団子や三角ちまきは作らず、代わりに「かやまき団子」を作るなど、越後とは異なる上方（関西）や西日本の食文化が根付いている。温暖な気候を活かした果樹栽培も盛んで、おけさ柿を筆頭に、リンゴ、ルレクチエ、イチゴ、イチジクなど年間を通してさまざまな種類が栽培されている。果樹や魚介、海藻の乾燥による保存技術が発達し伝承されており、干し柿や「イカの一夜干し」などは島の名物となっている。



佐渡の範囲

第3章

保存食の製造技術及び 保存食を使った越冬料理に関する これまでの調査研究



これまでに行われた研究や調査成果をまとめた
冊子・書籍などの貴重な文献をもとに、
干し大根、漬け菜、打ち豆、塩引きの保存技術と、
越冬料理「干し大根漬け」「煮菜」「飯ずし」に関する情報を
6地域区分ごとの表とともに紹介する。

1 保存食の製造技術に関する史料及び調査結果

(1) 干し大根

生の大根の貯蔵方法

「大根はカテ飯に入れたり、みそ汁の具にしたり、漬物にしたりと日常の食膳に欠くことのできない野菜。大根洗いは大仕事。冬の食料にするタバエ大根と漬物にするための干し大根とに分ける」（『中郷村史』）とあるように、大根は雪国にいがたにとって最も重要な食材の一つで、県内ほぼ全域で栽培されている。

離島の佐渡に関しても、『新潟県史』によれば、以下のように記述されている。

「大根は一年中欠かすことのできない重要な食糧だった。相川町鹿伏には『菜大根半カマド』^{なだいこんはん}という言葉がある。青菜と大根があれば食生活の半分はまかなえるという意味だ」。市町村史や、地域の歴史・民俗を有志でまとめた冊子には、大根の栽培から収穫、保存、行事まで多くの記載がある。

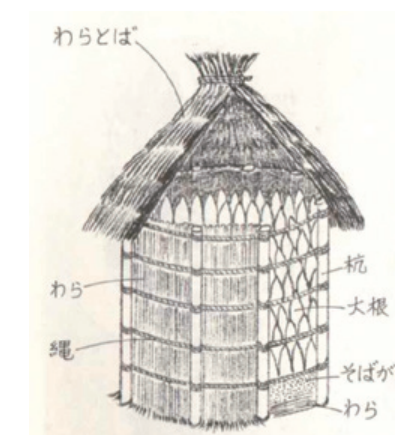
「播き入れは夏土用中（新暦7月20日ごろ）、収穫は立冬（新暦11月8日ごろ）。土質も選ばず、連作も嫌わない」（『中之島町史』）という記述から、大根が栽培しやすい野菜だったことがわかる。一年を通して利用する大根への感謝の気持ちも記録されている。「十日夜（とおかや）は大根の年取りの日だといわれ、箕の中に鎌などの農具を入れて神様に供えた。十日夜には大根を抜くもんじゃないと、今でも言われている。大根は寒くなってから大きくなるので、急いで収穫するな、という意味だったようだ」（『じろばた』旧川西町）。「越冬用の秋野菜である大根と蕪（かぶ）菜は8～9月ごろ種まきし（中略）すくすく育つ。これらの野菜がなければ冬を越せない住民はこれらに感謝し、9日を蕪菜の年取り、10日を大根の年取りと決め、この日ばかりは収穫をしない」（『中郷村史』）などの記録が残る。

農村部では大根は自分たちで栽培し収穫するものだが、都市部では大根は購入するものだ。『上越市史』には「高田の町なかでは米も野菜も買わなければならなかった。漬物用のカブナ、大根や冬の間の煮ものなどに使うための大根は100本単位で買い、詰め物用にした残りはむしろにくるんで裏の畑の家寄りに埋め、さらにむしろをかけて保存した。多くの家が在の決まった家から買っていた。家によっては冬の間の雪下ろしをこの人たちに頼んだ」とある。現在も高田の定期市で見られる、農村の生産者たちが常連客に大根や干し大根を販売する風景はこの名残かもしれない。

貯蔵庫の呼び名

大根を生のまま保存する場合は、春まで美味しさを保てるよう、わらを使った貯蔵庫が造られていた。形や呼び名の地域性が興味深い。

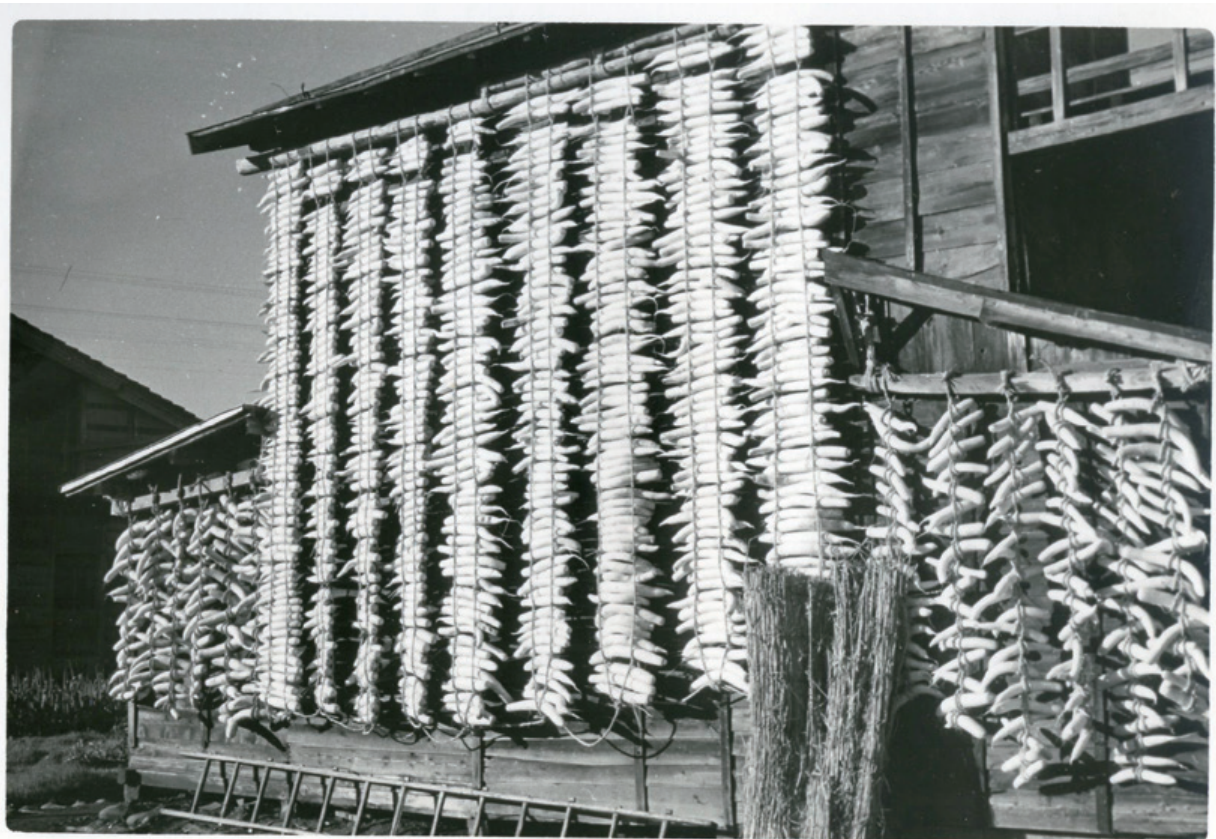
「ダイコンニオは庭の隅の少し高いところで、雪が降っても楽に掘り出せるところにつくる」（『村上市史』）、「11月半ばから、大根をとり終わるとニオを作る。直径5～6尺（1尺約33cm）あるところに、大根を山に盛った、メシ椀を伏せたような形だ。よい大根は売って、股大根やくず大根をニオに入れた。ニオには土のついた大根用のニオと、洗った大根用のニオ2種類がある。雪があるときは洗った



魚沼地域の「だいこ（大根）だて」
『聞き書 新潟の食事』（農山漁村文化協会）より

魚沼の妻有地域では、大根を千切りにする「ダイコツキ」という道具も使われてた。

新潟県の湿度の高い冬の気候では大根を凍らせる「凍み大根」の製造技術はほとんどないと言われているが、魚沼の妻有地域にあたる津南町の『津南町史』では「シミデーコ（凍み大根）は寒中に外に吊るして凍らせる方法。秋山では正月、家中の神々に供える灯明（アブラビ）のカワラケの代わりに大根を輪切りにして用い、使い終わった大根に縄を通して戸外に吊るし、寒気で凍らせて食用にした。油がしみていてうまいものだった」とある。岩船地域の暮らしを記録した『村上市史』にも凍み大根の記述がある。「寒には凍みダイコンをつくる。ダイコンの皮をむき、長いのは半分に切り、縦二つか四つに割り、端に竹串などで穴をあけて、ワラで二つずつつなぎ、竿や綱に吊り下げて凍らせる。そのまま乾燥させると寒天のようになり、凍みダイコンができる。春先、野菜が不足するころに煮物に入れる」



大根干し（1955年、撮影：大関義男
十日町市博物館所蔵）



大根を細切りにする用具「ダイコツキ（大根突き）」（十日町市博物館所蔵、重要有形民俗文化財「十日町の積雪用具」）



津南町の大根つぐら。右がふたつき、左は側面から引き出すタイプ（P50～52参照）

大根ニオの大根を使い、土ニオの大根は雪が消えてから使った」（『豊栄市史』）。これらから、岩船地域や蒲原の越後平野地域で見られる「ニオ」は、大根を積み上げてわらで覆うタイプだとわかる。

豪雪地である魚沼地域では、ニオのほかに「ダイコ（大根）ダテ」や「大根ツグラ」などと呼ばれる、杭を打ち込んで間を縄で巻き、わらを内側に立てかけ底にも敷いた、立派な貯蔵庫が造られてきた。豪雪に耐えるための工夫が見られる。上にふたをつけて開閉するタイプや、側面にたてかけたわらの間から大根を取り出すタイプなどがある。「ニオ」にも「ツグラ」にも共通している点は、ネズミ除けに杉の葉を使うということだ。

乾燥

「大根の葉はさっとゆでたり、または生で細縄で編んで干す。干し葉といってカテ・汁のみ・煮物にした」（『村上市史』）とあるように、大根の葉も貴重だった。干すだけでなく、塩漬け保存もし、地域によっては塩を使わずに水で漬ける「いぜこみ」（P22）で保存していた。

『にいがたの味 農産加工品』によれば、大根の干し方にもいくつかあり、呼び名も違っていたようだ。新潟市周辺では、皮をむいて切り、一度ゆでてから干すものを「干しかづ」、生のまま四つ切り、二つ切り、千切りなどにしてそのまま干した大根を「切り干し」と呼び分けていたようだ。頸城のくびき野地域では、細い大根を丸ごと干してはりはり漬けにするという記述も見られる。生のまま貯蔵した大根が春まで残ると乾燥させて、さらに保存した。たとえばが入ったものも捨てず、千切りやいちょう切りにして乾燥した。

◆貯蔵庫の呼び名

岩 船	蒲 原	古 志	魚 沼	頸 城	佐 渡
大根ニオ、ニオ	大根ニオ、ニオ	大根ニオ、大根グラ	ダイコダテ、大根ツグラ、大根ニョウ	ニオ、ニヨ、大根ニオ	大根グラ

（２）漬け菜

漬け菜の種類

青菜を塩漬けし、冬の間の貴重な食材として、汁だけでなく雑炊などの主食にも活用することは、県内各地で記録に残されている。新潟県内で漬け菜として栽培されている品種は大きく古志地域から広まり蒲原地域や岩船地域でもなじみのある体菜と、原産地である長野県の県境に位置する魚沼地域の妻有や魚沼で栽培、活用されている野沢菜がある。

『食材図典Ⅲ 地産食材編』（小学館）の新潟県の農林産物の紹介ページには、太菜は掲載されておらず、体菜とともに長岡野菜に認定されている「長岡菜」が掲載されている。長岡菜は体菜（たいさい）、小松菜、野沢菜などの系統がまじり合い、これらの長所を集めたといわれる。長岡市で古くより栽培され、主に漬物に加工される。地元では塩漬けしたものを塩抜きして炒め煮する『煮菜』にも利用される」

体菜の紹介はないが、漬菜のページに「体菜群（たいさいぐん）」の項目があり、ルーツとなっている中国の体菜が紹介され、「第二次大戦前に白茎の系統が導入された」とある。

野沢菜は長野県の農林産物として以下のように紹介されている。「アブラナ科。カブ菜の一種。葉はびわ形で長大、光沢があってやわらかい。宝暦年間（1751 ～ 64）、長野県野沢温泉村の僧が京都に遊学した際、帰りに「天王寺カブ」を持ち帰り栽培したことに始まる。この地ではカブが大きくなりず葉が成長。収量性に優れることから、漬菜として栽培が広まった」

岩船地域では体菜のほかに長岡菜も漬け菜として活用されていたようだ。蒲原の越後平野地域の中心である新潟市や燕市、三条市でも漬け菜といえば体菜で、体菜の塩漬けが煮菜の材料になっている。

『新潟県史』の佐渡市相川町の漬物の記述には「大根のほかに、白菜・テイ菜（タイ菜）・ナスなどを塩漬けにする」とあり、佐渡でも体菜が栽培されていたことがわかる。

漬け菜洗いの作業もいとわず

漬物の代表はたくあん漬けだが、毎食登場するたくあん漬けに飽きると、青菜の漬物が食卓に上るとい

う記載もある。

「たくあんだけの漬物に変化をもたらすものとして、タイナ、ハクサイ、ナガオカナなどをそれぞれ大桶に漬け込む。次々と収穫しては、先に漬けた菜が重石に押されて、かさが減るとその上にまた漬け、早く漬けたのを小桶に取り分けて春まで日々の食膳にのせる。とりわけ大量に塩漬けされたのは大根菜であった」（『村上市史』）

「太菜（たいな）を川で洗って、四斗桶に塩漬けする。漬物そのものとして食べたり、煮菜の主材料として使う」（『聞き書き 長岡の民俗』）とあるように、漬け菜を収穫後、寒い時期に近くの川で洗う作業（写真 p21）は、生産者にとってつらい作業だったと推察される。このような記述は雪深い魚沼地域、頸城地域にもみられる。しかし雪が降る前に、冬季間の食料を確保することは、たとえ手がかじかんでも、行わねばならない大切な仕事だった。

地域を問わず、さまざまな食べ物に使われた大根菜（大根葉）。冬用には干したり塩漬けにして保存した。『新潟県史』の佐渡地域の「食料と食事慣行」では、「（大根菜を干したり塩漬けしたものは）水出しをしてゆでて使った。夜なべに翌日使う大根菜を切っておくのが嫁の仕事であった。厚い大きなまな板や太い竹で編んだがんじょうな菜ザルの上で、菜切り包丁を使い、中腰になりトントンと力を入れて細かく刻んだ」とある。



十日町市田川地域の漬菜洗い（1955年、撮影：大関義男 十日町市博物館所蔵）

◆漬け菜の比較

岩 船	蒲 原	古 志
長岡菜や体菜を四斗樽で順次塩蔵していく。塩蔵したものは塩出しして茎煮などで楽しんだ。塩蔵が余ったときは市へ持って行き、売る。（村上市）	太菜（体菜）を川で洗って、四斗桶に塩漬けにする。漬け菜そのものとして食べたり、煮菜の主材料として使う（新発田市）霜が降りる11月中旬ごろにタイ菜を収穫する（新潟市）	漬け菜は太菜（体菜）を漬ける。太菜は葉柄の株先が広幅になるしゃくし菜の一種で、多少気温が高くなってもスジが硬くなりにくい。当地で野沢菜を栽培するとスジが硬くなりやすいから、体菜が普及したのかもしれない。標高が高い地域ではかぶ菜を栽培している。漬け菜を使った汁を特に「漬菜汁」といっている（長岡市）

魚 沼	頸 城	佐 渡
野沢菜漬けには焼酎としぶ柿、みそを入れる（旧湯ノ谷村）『秋山紀行』（1828－29）にも「漬菜を椀の蓋に盛り」「などの記載があり、カブや大根を作っていたようなので、それらの葉を漬物にしていたと思われる。（『秋山紀行小字引』）	11 月末にかぶ菜（野沢菜）を収穫し用水で洗い、茎の間の根本の土を洗い流す。塩とそれぞれの家の隠し味（みそ、唐辛子）を入れながら、大きな桶に 15 ～ 20 束漬けた（旧三和村）	菜っ葉に関しては、体菜や野沢菜を漬けるという記録はあまり見当たらない。越冬用に大根葉や白菜を漬ける。

大根葉を水で漬けて乳酸発酵させる
いぜこみ（水漬け）

雪国にいがたの冬季の寒さを利用した素晴らしい知恵の一つに、貴重な塩を使わず水だけで漬ける「水漬け」があり、「いぜこみ」「ゆでこみ」「ゆでこみ菜」などと呼ばれている。

大正時代末から昭和初めの食生活を記録した『聞き書 新潟の食事』によれば、「古志、魚沼、頸城地域ではかなり広く、いぜこみ（ゆでこみ）という独特な方法で大根葉が貯蔵されている。これは、ゆでた大根葉を冷水に漬けこみ、冷所に保つもので、塩を使わないうえに緑色をかなりよく保つすばらしい方法である」と記載されている。古志の冬の暮らしの項では「かてやおかずとして、床の穴の中に囲った大根、里芋、二度いも（じゃがいも）、漬け菜（野沢菜）、それに大根葉のいぜこみなどが冬の食事の中心になる」とあり、いぜこみが冬の食事を支える大きな要素であったことがわかる。同じ古志地域の季節素材の利用法では「干し大根といぜこみのつくり方」として、以下のように説明している。

「冬中、青ものが不足するので 60 ～ 100 束の大根葉を漬けこむ。水洗いした大根葉を大釜にたっぷりの熱湯でゆであげてから水にさらし、細かく回し切り（乱切り）にする。これを六斗桶に踏み込んで水に漬ける。塩は使わない。一番上にわらのさんばいし（俵のふたのように桶ぴったりに編みあげる）をのせ、重石をしておく」わらの代わりに大根葉を切らずにふたの代わりにするという方法が『聞き書 長岡の民俗』に記載されている。「ダイコンの葉を捨てないで、ゆでて桶の中に漬け込んだものを『ユデコミナ』といい、冬の大切な食べ物となる。ダイコンの葉を細く切ってゆで、一斗桶の中にぎっしり詰め、強く圧した後、その上に切らない大根葉をのせて、平石の重石を並べ、さらにその上に冷水を一寸ほど入れておく。上に水を入れても葉は圧縮されているので下に沈まず、上にたまっている。そのことで外気が遮断され、ユデコミナが腐らない」と、水でも保存できる理由を説明している。同書籍ではユデコミナの食べ方も記載されている。「ユデコミナは真冬のゾーセ（雑炊）の材料として使われ、干し子、里芋とよく合って、ユデコミゾーセはみんなによろこばれる」。水漬けが、単調になりがちな冬の食卓に喜びを与えていたことが伺える。

現在では、水漬けは自然の乳酸菌の作用で乳酸発酵した漬物であることもわかっており、近年、長岡市山古志のいぜこみ菜から乳酸菌ヤマコシ株が抽出され、その菌を利用した乳酸菌発酵甘酒やヨーグルト、ジェラートなどが商品化されている。

(3) 打ち豆

県内全域で作られる冬の貴重な保存食

『新潟の食事』の大豆の利用方法の項では、岩船、蒲原、古志、魚沼、頸城、佐渡の全エリアで大豆をたたく「打ち豆」が紹介されている。石臼の上で木槌でたたく、平らな石の上でたたく、むしろの上でたたくなど、身近にあるものを活用して時間があるときに大量に作っていた。金槌では大豆が碎けてしまうため木槌を使った。外出がままならない冬期間のお年寄りの仕事であり、子どもたちのお手伝いだったことも記録されている。

打ち豆は調理の時間短縮になるだけでなく、栄養面でも魚の少ない冬に手軽にとれる貴重なたんぱく源だった。さらに相性のよい料理も多い。「この打ち豆は、越冬用に加工された野菜、大漬けの保存用の丸ナスや大根菜漬けを塩出ししたもの、乾燥野菜の干し菜（大根葉を干したもの）、干しかぶ（大根をイチヨウに切ってゆでて干したもの）、ズイキの汁物、ぞうすいなどに殊の外よく合い、美味しいものでした」（『にいがたの漬け物』）とあるように、野菜の保存食を使った料理を栄養面や美味しさでワンランクアップさせる役割も持っていた。



石臼（イスス）、これらは自然石とイススの上臼（イススは転用）、オ槌（サイズチ；打ち豆用木槌）

（十日町市博物館所蔵、重要有形民俗文化財「十日町の積雪用具」）

◆打ち豆の比較

岩 船	蒲 原	古 志
大豆は、おおかたあぜに作付けし、十五夜様に枝豆で少しは食べるが、あとは熟してから収穫して、畑の豆もあわせて乾燥させ、むしろの上でたたく。（村上市）	「つぶし豆」と呼ぶ。大豆を洗って、ちょっと湯につける。お湯から上げて、よく水を切り、石臼の上で一粒ずつ木槌でたたきつぶす。長く保存できるので一度にたくさん作って、いつも切らずに使う。汁の実に野菜を入れると美味しくなる。野菜の煮物など、いろいろな料理に使った。（旧豊栄市）	湯で湿らせた大豆を石臼の上に置いて木槌でつぶす。ひまなときにたくさん作っておく。（大河津） 打ち豆と特に相性のよい料理は、漬け菜を用いた煮菜やみそ汁で、千本切りの大根と一緒に油炒めしたり、大根おろしの煮あえにするなど、打ち豆の使い道は広い。（長岡市）
魚 沼	佐 渡	
ウチマメ（打ち豆）は石臼の上のところで生の大豆をたたいてつぶしたもの。煮物や汁などに入れた。子どもの頃、学校から帰ってきてウチマメを作ってからでないと遊びにいけなかった。（旧六日町）	毎日のみそ汁にだしとして必要なので、一升ずつ月 2 回はつくる。大豆をぬるま湯にちょっとひたしてから軽く乾かし、ござの上に石臼の上の部分置き、その上でせいづちでたたいてつくる。夜なべ仕事につくことが多い。煮しめにも使う。（佐渡）	

（４） 塩引き鮭

城下町・村上と塩引き鮭

県北の城下町・村上市。海が近く山に抱かれた風土から冬に吹く冷たい季節風を利用して乾燥・発酵させる塩引き鮭は、村上の人にとって、単に“食べ物”としてではなく、一年を通して、暮らしに密接にかかわっている食べ物だ。

『村上市史』によれば「越後の鮭は、古く延喜式（平安中期の法典）にも楚割鮭^{そわりさけ}という名で見え、千年も昔から鮭料理は受け継がれ、多くの料理法が伝えられている。川煮のような豪快で素朴な料理もあり、身・卵はもとよりカゲ(エラ)大骨まで一尾がすべて料理される」と記述され、川煮、ハラコ(卵)の料理、ナワタ(はらわた)料理、氷頭などの頭部の料理、どんがら汁、がじ煮、塩焼き、煮物、刺し身、焼き漬けなどの料理を紹介している。

なかでも塩引き鮭については、単なる料理説明ではなく、製法、集落による違いなど、事細かに記録されている。それだけ村上にとって重要な料理であり知恵であるかがわかる。「鮭を保存する方法として、塩引きが古くから行われてきた。どこの家でも二、三本の塩引きが軒下に下げられ、^{としや}年夜（大晦日の夜）や正月の料理には必ず塩引きが使われる。その塩引きの酒びたしは、村上大祭には欠かせないごちそうである。村上の塩引きは『腹の裂き方と下げ方』でわかる。腹は腹びれを境にして 2 カ所に分けて開く。長く通して開くのは切腹に通じるといって忌み嫌ったし、また軒に下げるときは尾を上にして吊るし、頭を上にし

ない」と、城下町・村上ならではの腹の開き方と吊るし方を紹介している。

塩引き鮭の作り方は家庭によっても違うが、基本は「まず腹をさいてナワタとエラを取り除き、大骨のところの血合い（背わた）をよくこそげて水洗いをし、表面のナジ（ぬめり）をしごき取り、きれいに水洗いをする。塩は鮭一貫目あたり三合用意する」。塩の量の目安として「尾の先を開いて幅が三寸あれば三合の塩、四寸あれば四合の塩が適量とされた」という先人たちの経験からの目安も記録されている。塩引きの工程は「頭を左手で押さえ、塩を手づかみにして、尾から頭の方へ強く刷り込んでいく。ほった（エラブタ）のところから頭の中、目の中にも塩を詰め込む。腹の中は背骨から切り口に向けて刷り込み、そのまま塩を詰める」。ここまでで塩引きの作業は完了だ。

その後、「ハンボウ（塩引き用の桶）の中に、背を下にして置く。六日目にハンボウから出し、五、六時間くらい流水で塩抜きをする。竹べらで頭から尾の方に力を入れてこすり、黒いナジ（ぬめり）が出なくなるまで水を流しながら繰り返す。終わったら水分をよくふきとり、長さ八センチほどの割り箸などを腹にはさめてほどよく開け、頭を下にして干す」。『村上市史』では3つの集落の塩引き作りについて、詳細な記録を残している。

鮭は大切な年取り魚であり、年末の年取り膳には、塩引き鮭をはじめとした鮭を使った料理がずらりと並ぶ。「塩引き鮭はお正月に神様にお供えする神饌として『鮭の一^{いちび}鱈れ』をお供えし、それが済んでからのお下がり、その家の家長しか食べてはいけないという習わしがありました。一鱈れは、鮭の胸びれに付いているカマの部分で、一時も休むことなく動き続けることから、不思議な生命力を持つ場所として珍重され、一家の主人がいつまでも元気で働くことができるようにとの願いが込められていたようです」（『鮭のごちそう』）。

魚沼地域でも魚野川で揚がる鮭を塩引きにし、年取り魚としていただく風習が残る。『新潟の食事』では魚沼地域の年取りの行事食を紹介している。「塩ざけを切るのは男衆の仕事で、神棚の前で包丁さばきをし、

しっぽを神棚につるしておく。いちのひれはえびすさま、その下はじさ、ばさ、とと、かか、あに、おじ、あね、おば（祖父、祖母、父、母、長男、二男以下、長女、二女以下）の順に、一切れずつ焼いてお膳につける」



塩を刷り込んだ直後の、村上市の塩引き鮭

◆集落ごとの塩引き鮭づくり（『村上市史』より）

羽下ヶ淵	西興屋	瀬 波
(塩をした後)背を下にして、塩引き用の大きな楕円形の半切り（たらい）か木の魚箱に入れて、1 週間ほど置く。1 週間後に水洗いをし、磨き洗いしてぬめりを取り、尾の付け根を縄で結んで軒端などに干す。毎年 5、6 本吊るしておき、小正月を過ぎても残ったものはハラス（腹側の身が薄くて脂が多いところ）は焼いたり、コブ巻きや大根煮などの煮物で食べ、身の厚い部分はそのまま乾燥して酒びたし用に保存する。	塩引きは主に正月用のごちそうなので、地鮭の上物でカナ（オス）を使う。生きのよいうちに片手で鮭の両目のところをしっかりとつかみ、包丁を魚に直角に当てて、頭から尾のほうへナジ（ぬめり）をしごきとり、よく水洗いをする。腹を開けてワタとエラを除き、大骨のところの血合い（背わた）をこそぎ取り、	乾いた鮭の全身に、昆布を巻きつけて、風通しのよいところへ下げておく。コンブに包んでおくとカビがこないといい、土用の丑湯治の日に、海辺でこの鮭を洗い、九月三、四日の氏神様の祭礼に酒びたしとして祝い膳に供える。

2 保存食を使った越冬料理に関する史料及びこれまでの調査結果

3 種類の越冬料理について、県内各市町村史とともに新潟県食生活改善推進委員協議会のメンバーや、地域の有志、料理家などがまとめたレシピ本にも貴重な記録が残っている。呼び名と調理法を見てみよう。

(1) 干し大根漬け

呼び名の違い

本事業で行ったアンケートの結果、干し大根を使った漬物の呼び名は「はりはり漬け」が最も多かった。蒲原地域の越後平野では「切り干し大根漬け」を略して「きりぼし」と呼ぶ人が多いが、「はりはり漬け」と呼ぶ地域は蒲原地域の阿賀町から古志、魚沼、頸城、佐渡までほぼ全域に渡る。「はりはり漬け」と「切り干し」の二通りの呼び名が併存する地域も多いが、頸城地域は「はりはり漬け」と呼ぶ率が高い。呼び名の違いごとに調理法を見てみよう。

「切り干し大根」の作り方

『にいがたの味 行事食・郷土食編』によれば、蒲原（新潟地方、旧味方村）は「切り干し」と呼び、干し大根のほかにだしこんぶ、するめまたは数の子、ニンジンが入り、しょうゆ、酒、砂糖、酢で漬ける。新潟市出身の料理研究家、小林瑠美子さんの『ふるさと季節の味』の「切り干し大根」の項では、大根の選び方から切り方、干し方、そして旨味が凝縮されたあめ色に仕上げるまでを紹介している。「十月のはじめをめどに大根を選ぶ。形がよく、切ったときにスッと包丁が入るものがおいしい漬物になる。大根の皮をむき九等分に切り、それをひもで編み上げる。ひもが真ん中にくるように編み、風の吹く気温の低い日に干す」。この後干す期間は約1か月。大根の旨味が凝縮されたあめ色になるという。干した大根をお湯でよく洗い、5 mm厚さに切る。味付けは「しょうゆと酒が二対一で、アルコールをとばし、冷えたら切干を入れます。スルメや昆布を入れるときは空炒りするとぬめりが出にくく、ニンジン塩をして後から入れる」と、美味しく仕上げるための工夫にあふれている。さらに「長持ちさせるために数の子は別に漬け、食べる时候に入れるとよい」とのこと。

「はりはり漬け」も基本は同じ

はりはり漬けと呼んでいる各地域の調理方法も見てみよう。
魚沼地域の十日町では、「はりはり漬け」に使う干し大根の切り方はいろいろのようだ。糸状の千切り、短冊、割干し、輪切りなど。また、頸城地域の上越地域の「はりはり漬け」では丸干しにした細い大根をそのまま薄い輪切りにして使う家庭が多いようだ。いずれも干し大根、ニンジン、松前漬の素、しょうゆ、酒、酢、砂糖、みりんというのが一般的な材料である。「切り干し」と大きく違うのが、酢と砂糖が入るところだ。酢を入れると長持ちするという理由もある。

同じ「はりはり漬け」でも 珍しい調理法が残る冊子もある。新潟県農業改良協会が 1969（昭和 44）年に発行した小冊子『楽しい漬物 つけもの』だ。ここでの「はりはり漬」レシピは、干し大根を半月またはいちょうに切り、調味料を混ぜ合わせ、2～3 日漬ける。調味料は定番のしょうゆと酒の他にもう 1 種類。酢でも砂糖でもなく「カレー粉」と記載されている。スパイシーなカレー風味の干し大根漬けは、現代の若者たちの口にも合うかもしれない。60 年近く前に考案されたレシピを現代で再現してみることも食文化の継承につながるかもしれない。



蒲原地域の新潟市西区で作られた「切り干し大根漬け」

◆干し大根漬けの呼び名

岩 船	蒲 原	古 志
切り干し大根、干しカブ、切干カブ	切り干し（旧味方村）、はりはり漬け（旧上川村）	切干し、割り干し漬け、ハリハリ漬け（寺泊・柏崎）、カリカリ漬（大河津）

魚 沼	頸 城	佐 渡
切り干し大根漬け、割り干し、はりはり漬け、みの干し大根（旧中里村）	はりはり漬け（大潟）	切り干し（大根を千六本に切って干した漬物）、はりはり（切り干し）。1 本のまま干して小口に切って酒としょうゆを加えるのを「ハリハリ」。（『佐渡のたべもの』）

(2) 煮菜

呼び名の違い

「煮菜」と書いて何と読むのか。蒲原地域の人たちはそのまま淡白に「にな」と呼ぶ人が多い。新潟市の下(桧谷小路より北側の地域)の人たちは「菜煮(なに)」と呼ぶこともあるようだ。一方で十日町や南魚沼などの魚沼地域では「にいな」「にーな」、中には「い」は小さい「い」で「にいな」だというこだわりを持つ人もいる。これらの呼び名には料理に対する愛着が見てとれる。

料理人の桜井薫さんは、著書『新潟料理ふるさとの味』で煮菜を紹介している。その中で「煮菜はニナ、ニイナともいうが、昔は『エリナ』と呼んでいたらしく、『炒り菜』の転じたものであろう」と呼び名について触れている。煮菜の材料については「魚沼では野沢菜、古志・頸城では長岡菜とも呼ぶタイナ(ひしゃく菜)を使う。春先には酸っぱくなる漬け菜を利用し(中略)大根の間引き菜を利用することもあった」と書かれている。

漬け菜の違いと味付け

県内各地のレシピ本を見ても、煮菜の主材料である漬け菜は長岡野菜である体菜や長岡 菜と野沢菜がほとんどだ。そこに大根の干し葉や水漬け(いぜこみ)が加わる。

吉田秀子さんの『なつかしい味 越後の美味百花』の煮菜のレシピでは、干した大根葉(干葉)を使ったものを紹介している。「昔から越後のような雪国では、雪に閉ざされた冬の大切な食材として、干しておいて上手に利用しました。(中略)昔ながらの干葉のひなびた味が懐かしくて、繊維を上手に摂る生活の知恵をしのびつつ味わいたい栄養料理です」と干葉の煮菜への思いを綴っている。材料は他に里芋、ごぼう、にんじん、打ち豆、油揚げ、酒粕などが入る。味付けはみそで、最後に酒粕と一緒に溶いて加える。

蒲原地域の福島県境の旧上川村では、大根の塩漬けと大根葉の塩漬けを塩出しして煮干しや打ち豆と煮る「くき菜煮」が伝承されている。こちらはしょうゆ味で、好みで酒粕を加える。(『上川のごっつお』)

◆煮菜の呼び名や材料の比較

岩 船	蒲 原	古 志
クキ煮。塩漬けにしておいた大根葉を出して洗って切り、酒粕とみそで煮込む。熱いクキ煮を食べると体がほかほかと温まった。(村上市全域『村上市史』)	体菜の塩漬けと打ち豆、油揚げ、ニンジン、こんにゃく、五泉の里芋、ゴボウ、煮干しが入る。みそ味。(旧新津市)	柏崎市の煮菜。材料は野沢菜塩漬け、ニンジン、打ち豆、油、煮干しのだし汁、みそまたはしょうゆ。山間地では野沢菜、平場地域では大根菜や体菜を使う。味付けは家庭の好みで決める。打ち豆は必ず入る。(『柏刈地域の食の歳時記』)

みそからたまりを取ってしょうゆ代わりに

煮菜にはみそ味としょうゆ味がある。それは単なる好みではなく、昔の調味料事情が関係していたようだ。昔はどこの家でもみそを仕込んでいたので、しょうゆは貴重だった。

頸城地域の『三和村史』には「昭和初期まで一般家庭ではしょうゆも自家製の場合が多かった。漬け込まれているみその中央に竹製の筒籠を入れ、染み出てきた汁(タマリ)をくみとりしょうゆとして用いることもあった」との記述がある。タマリを取る専用の桶もあった。



漬け菜の種類や材料、味付けなどさまざまあるが、古漬けを無駄にしない知恵から生まれた料理であることは同じである



スマシ汁づくり用具～味噌濾し桶(ミソコシオケ)
ミソコシを取っ手に取り付け濾された汁を受ける桶。味噌濾し(ミソコシ;濃いみそ汁を入れて濾してスマシ汁をつくる藁製品)
十日町市博物館所蔵、重要有形民俗文化財
「十日町の積雪用具」

魚 沼	頸 城
材料は野沢菜漬け、煮干し、しょうゆ、みりん、酒。秋に漬けた野沢菜漬けが春になると酸っぱくなるので、それをうまく利用した煮物。酒粕を入れても美味しい。白ごまをかけると香りがよい。(『南魚沼地域の郷土料理』)	大根菜の煮ざい さっとゆでて切った大根菜をだし汁で煮て、さばの水煮(缶)を加えてさらに煮込み、最後にみそを加える。(旧吉川町『にいがたの伝承料理』)

（3） 飯ずし

伝統の作り方

塩引き鮭を使った村上市の正月料理の代表が「飯ずし」だ。村上では「いいずし」と呼ぶ。こうじで鮭を発酵させる発酵食品で、なれずしの一種である。江戸時代からの歴史をもち、保存食として発展してきた。歴史ある料理だけに、それぞれの家庭によってこうじの寝かせ方や入れる材料などが違うが、『村上市史』や『聞き書 新潟の食事』の岩船の章で紹介されている材料や調理方法の中で、重要なポイントをみてみよう。

「十二月十五日ころから飯ずしを作り、年取り膳から正月にかけて食べる」と書かれているが、現在家庭では1週間から10日で仕上がることも多い。老舗料亭では昔ながらの製法で約20日かけて仕上げているところもある。「専用のすし桶があり、押しが効くように、上から底までがずん胴で、大きさの割には厚い木でできている。これにきっちりと合う押しぶたがある」。桶の素材は白木や生漆をかけたものなどがあり、決して他の用途では使わないという。菌が作用する発酵食品ということが理由なのだろう。

「材料は米一升、こうじ五合、大根一、二本、ニンジン一本、それにゆずがほしい。魚は家々の好みで、塩引き（さけ）、塩ます、はたはた、塩ほっけ、あゆ、身欠きにしん、するめなどいろいろであるが、多くは塩引きか塩ますを使う。塩ますなどの塩のきついものは、一口ぐらいにそぎ切りにして、塩の強さによって一日から一日半ほど塩出ししてざるに上げる」

発酵に欠かせない抗菌作用のある笹は「三、四十枚用意する。干した笹を熱湯にくぐらせると、すぐのびて生のようにつややかになる」。笹の準備が終わったら、大根、ニンジンを短冊切りにし、できるだけ薄くむきとった柚子の皮を千切りにする。

「こうじを混ぜておいたご飯に、塩と酢を少々振り入れて混ぜ合わせる。すし桶の底にびっしりと笹を敷き、ごはんをならし、大根、ニンジンをふり入れ、さけをちらし、ゆずや数の子をふりかける」。その上に笹を一面に敷き、これを繰り返す。「最後に笹を敷き詰めて押しぶたを入れ、重石をかけ、ふたをして全体を包み、涼しい場所に置く。二週間から二十日くらいで飯ずしができる」



漬けてからは漬け汁が上がってよい香りがする。一段ずつ、食べる分だけ取り出したら、元通りに笹の葉、ふた、重石をして、再び漬け汁を注ぎ入れることが重要だ。

名人と呼ばれるおばあさんたちは、ご飯をほぐすときに「一升あたり清酒二合をふりかけてほぐし、こうじをまんべんなく合わせて押し付け、ふきんをかけ、ふたをして、ふとんなどに包んで一晩ねせこうじをしてから、しっかりと

したご飯で漬け込む」。そうすると、温度がちょうどよく保てるという。経験を重ね、自分のベストなやり方を見つけていくのだろう。

大学生の民俗調査実習レポートより

新潟大学人文学部民俗学研究室が2015（平成27）年に村上市布部^{ぬのべ}で民俗調査を実施した。市街地から約10kmの布部は、集落の南に三面川が流れ、北東に山々が連なり、家々の背後に水田が広がる豊かな自然に恵まれた地域だ。

この調査報告書でも飯ずし（イイズシ）について調査し、まとめている。

「イイズシ：12月31日のトシヤ（年夜）に間に合うように12月20日から25日頃に作る。前日にこうじと人肌程度にさました固めのご飯を混ぜて、ジャーまたはこたつで温めておく。具材は大根、ニンジン、青豆、身欠きにしんであり、青豆はゆでて酢をかけ、塩と一緒にしわが寄って生臭さがなくなるまでふやかし、身欠きにしんはよく洗って

酢をかけてもどしたものを1cmから2cmほどの大きさに切る」と、下ごしらえを詳細に記録。さらに使用する桶の手入れや現状、そこに笹を敷いて重ねていくことなどを記載。「重石として材料の倍の重さの石をのせて5日から7日おく。このとき、水が1cmほど上がるくらいが目安となる」

自分の目で見て耳で聞き、疑問を解決しながらまとめたレポートは、飯ずしの食文化をわかりやすく伝えている。



三面川（上）と布部集落



関川村の押鮓とつかみ鮓

旧関川村では正月料理として押鮓とつかみ鮓を仕込む。現在は漬ける家は少なくなっているというこの鮓の作り方が『関川郷の民俗』に記載されている。

「押し鮓は十二月十二日ころ、つかみ鮓は十二月二十日ころ、年夜から逆算して漬ける。仕込む」。村上の飯ずしと同じなれずしであり、ねせこうじや材料など、共通点は多いが、飯ずしとは呼ばず、独自の食文化として誇りをもち、伝承している。

新潟県のなれずし

村上の飯ずしのように、ご飯とこうじを使って魚を乳酸発酵させたさまざまな「なれずし」が、雪国の貴重な保存食として県内各地で伝承されている。主なものを紹介する。

身欠きにしんのこうじ漬け（阿賀町、旧津川町）

「もどした身欠きにしんを洗い、背びれと頭を取り、うろこを落とし、酒に1～2日つけて戻す。鍋にこうじと水を入れて沸騰させない程度に温めて冷ます。容器にこうじ、身欠きにしん、山椒の葉を重ね、重石をのせて約10日間漬ける」（『奥阿賀野郷土料理』）

ますのすし漬け（阿賀町、旧上川村）

「ますは三枚におろし切り身にし、塩をまぜておいたご飯、ます、山椒の葉を交互に入れる。重石をして水が上がってきたらふきとり、2か月くらいで食べられる」（『上川のごっつお』）

あゆのすし漬け（阿賀町、旧上川村）

「内臓を取った鮎の腹にご飯を詰める。容器にご飯、鮎、山椒の葉を交互に入れて、笹の葉を敷き詰めて重石をする。水が上がってくるので、ふき取り、2か月くらいで骨までやわらかくなる」（『上川のごっつお』）

鮭の飯ずし（新潟市、旧豊栄市）

「塩鮭をそぎ切りし、桶などに笹の葉を敷いて並べ、その上に固めの甘酒をのせる。塩をふったゆうのこ（鮭の卵、いくら）を数粒のせ、再び笹を敷き、それを繰り返す、最後に笹の上に軽い重石をのせる。保存用にせず少量作り、早めに食べる」（『聞き書 ふるさとの家庭料理1 なれずし』）

きっこうし漬け（魚沼市、旧湯之谷村）

「塩漬けた大根（乱切り）と、塩と酢と酒に漬けて小さく切った身欠きにしん、千切りのニンジンをご飯とこうじをまぜたねせこうじと合わせ、重石をして3～4日漬ける。呼び名の由来は『生麴漬け』、または大根を『きっこわす』ことから」（『おら村のごっつお』）

にしん漬け（魚沼市、旧守門村）

「米のとぎ汁につけてくさを抜いた身欠きニシン、塩漬けた大根とニンジン（拍子切り）となますうり（半月切り）を、ご飯とこうじで作ったねせこうじと混ぜて重石をして約1週間おく」（『守門のくらしとごっつお』）

ほっけずし（魚沼市、湯之谷村）

「塩ほっけを二枚おろしにし、焼酎をかけておく。桶に笹の葉を敷き、こうじ、ほっけ、パセリ、山椒の若芽、こうじの順に重ね、笹の葉をすきまなく敷き、重石をする」（『おら村のごっつお』）



第4章

保存食の製造技術及び 保存食を使った 越冬料理に関する アンケート調査



現在、冬季に食品を保存する技術と、それを使った越冬料理が、どの地域で、どの程度作られているのか。

「干し大根漬け」「煮菜」「飯ずし」

3種類の越冬料理について

保存食の製造技術とともにアンケート調査を実施した。

1 アンケート調査の背景と目的

交通網の整備や核家族化などライフスタイルが大きく変化し、日本海側の雪国である本県においても、雪国独自の知恵である保存技術が失われつつある令和の今、新潟県民が長年培ってきた保存食の製造技術とそれを使った越冬料理はどの程度、どのように受け継がれているのか。その現状を把握するためにアンケート調査を実施した。

雪国特有の保存技術やそれらを使った越冬料理の実態を把握することで、今後その背景にある「食文化ストーリー」を体系化し、その文化を次世代へ継承するための基礎情報とすることも目的の一つである。

2 アンケート調査の方法

① 調査対象と調査時期

2025（令和7）年6月に、新潟県食生活改善推進委員協議会13支部を対象に、調査用紙によるアンケート（下図）を実施した。回答が少なかった地域の情報を補足するため、同年12月に新潟県学校栄養士協議会会員へGoogleドライブによるアンケートを実施した。

② 調査内容

本調査では以下の項目を含む設問を設けた。

- a 回答者の属性に関する項目：性別、年齢、居住地域、居住年数、前の居住地（移住した場合）
- b 冬季における食品の保存技術に関する項目：思いつくもの、行っているもの、特に越冬を意識して行っているもの
- c-1 干したもの（乾燥品、乾物）を使った料理について：思いつく料理名、実際に行っている料理、特に越冬料理として意識しているもの

- c-2 「干し大根漬け」を作っている人への質問：大根の切り方・干し方、大根以外の食材、呼び名、作る時期、食べる時期、食べる場面、料理を教えてもらった人、その他作り方のポイント等、上の年代の人から教えてもらったことやエピソード・思い出・こだわり・次世代へ伝えたいこと。

- d-1 塩漬けたもの（塩藏品、漬物）を使った料理について：思いつく料理名、実際に作っている料理、特に越冬を意識しているもの

- d-2 「煮菜」を作っている人への質問：青葉の種類、漬け方、食材、呼び名、作る時期、食べる時期、食べる場面、料理を教わった人、その他作り方のポイント等、上の年代の人から教えてもらったことやエピソード・思い出・こだわり・次世代へ伝えたいこと。

- e-1 発酵させた食品や料理（発酵食品、発酵料理）について：思いつく食品と料理名、実際に作っている料理、特に越冬料理として意識しているもの

■調査用紙

資料 4

令和7年度文化庁「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業
『雪国にいがたの保存食を使った越冬料理』調査・継承事業（新潟県）
『「保存食を使った越冬料理」に関するアンケート』（新潟県観光文化スポーツ部文化課）
アンケートにご協力をお願いいたします。

◆回答の前に、以下の留意事項をお読みください
①調査結果は本事業に関する研究調査のみに使用され、それ以外の目的で使用することはありません。
また、第三者から個人が特定されることは一切ありません。
②答えに正解・不正解はありませんので、あまり考えすぎず、思うままに回答してください。

1 あなたの性別について当てはまるものに○をつけてください。
女性（ ）男性（ ） 回答したくない（ ）

2 あなたの年齢について当てはまるものに○をつけてください。
21～30 歳（ ） 31～40 歳（ ） 41～50 歳（ ） 51～60 歳（ ）
61～70 歳（ ） 71～80 歳（ ） 81～90 歳（ ） 91～100 歳（ ）

3 あなたが現在住んでいる市町村をご記入ください。〔 〕

4 新潟県内居住年数を教えてください。〔 年〕

5 他県から移住された方は県の居住地（都道府県）を教えてください。〔 〕

6 冬季に食品を保存する技術として思いつくものは何ですか。当てはまるものにすべて○を付けてください（以下選択の場合は同様）。
A 干す（乾物）（ ） B 塩漬ける（塩蔵）（ ） C 発酵させる（ ）
D 雪の中で保存する（ ） E 土の中で保存する（ ）
F その他（記述ください）

7 冬季に食品を保存する技術として行っているものは何ですか。○をつけたものは具体的な食品と方法をお書きください。（記入例：野菜→大根等具体的な食材名をお書きください、山菜、魚、海藻、果物なども具体的な食材をお書きください）
A 干す（乾物）（ ） 具体例：
B 塩漬ける（塩蔵）（ ） 具体例：
C 発酵させる（ ） 具体例：
D その他（ ）

1

- e-2 「飯ずし」を作っている人への質問：材料、材料選びのこだわり、漬け方、呼び名、作る時期、食べる時期、食べる場面、料理を教えてもらった人、その他作り方のポイント等、上の年代の人から教えてもらったことやエピソード・思い出・こだわり・次世代へ伝えたいこと。
- これらの設問は、選択式および記述式の形式で構成した。

資料 4

8 7の回答のうち、特に越冬を意識して行っているものは何ですか。食材を仕込む（干す、塩漬ける、発酵させる）時期とともにお答えください。

9 干したものの（乾燥品、乾物）を使った料理についてお聞きします。
① 思いつく料理名をすべてお答えください。（例：切り干し大根煮、鮭の酒びたし、ぜんまいのあえもの、干しゲンギョ渍き、草麴の煮物）

② 実際に作っている料理をお答えください。

③ 上記回答のうち、特に越冬料理として意識しているものをお答えください。

④ 「干し大根漬け」を作っている方にお聞きします。大根の切り方と干し方、大根以外に入れる食材、呼び名（切干大根漬け、ハリハリ漬け、松前漬けなど）、作る時期、食べる時期や場面（日常、正月、冠婚葬祭など）、料理を教えてもらった人、その他ポイントをお答えください。
大根の切り方：
大根の干し方：
大根以外の食材：
呼び名：
作る時期：
食べる時期：
食べる場面：
料理を教えてもらった人：
その他作り方のポイント等：

2

資料 4

⑤ 塩漬けたものを使った料理について、上の年代の人から教えてもらったこと、現在は作っていないが幼い頃にお母さんやおばあさんが作っていた思い出、ご自身のこだわり、次世代に伝えたいことなど、上記回答以外に補足がございましたら、自由にお書きください。

11 発酵させた食品や料理（発酵食品、発酵料理）についてお聞きします。
① 思いつく食品と料理名をすべてお答えください。（例：味噌、しょうゆ、舟欠きにしんの福漬け、飯ずし、など）

② 実際にご家庭で作っている料理をお答えください。

③ 上記回答のうち、特に越冬料理として意識しているものをお答えください。

④ 「飯ずし」を作っている方にお聞きします。材料と、材料選びや作り方のこだわり、漬け方、呼び名（飯ずし以外の呼び名があれば）、作る時期、食べる時期や場面（日常、正月、冠婚葬祭など）、料理を教えてもらった人、その他ポイントなどを教えてください。
材料：
材料選びのこだわり：
漬け方：
呼び名：
作る時期：
食べる時期：
食べる場面：
料理を教えてもらった人：
その他作り方のポイント等

4

資料 4

⑤ 干したものを使った料理について、上の年代の人から教えてもらったこと、現在は作っていないが幼い頃にお母さんやおばあさんが作っていた思い出、ご自身のこだわり、次世代に伝えたいことなど、上記回答以外に補足がございましたら、自由にお書きください。

10 塩漬けたもの（塩藏品、漬物）を使った料理についてお聞きします。
① 思いつく料理名をすべてお答えください。（塩漬ける食材例：野菜、肉、魚卵を含む魚介、海藻、果物など）

② 実際に作っている料理をお答えください。

③ 上記回答のうち、特に越冬料理として意識しているものをお答えください。

④ 「煮菜」を作っている方にお聞きします。煮っ菜の種類と漬け方、煮っ菜以外に入れる食材、呼び名（煮菜以外の呼び名があれば）、作る時期、食べる時期や場面（日常、冠婚葬祭など）、料理を教えてもらった人、その他ポイントをお答えください。
煮っ菜の種類：
漬け方：
食材：
呼び名：
作る時期：
食べる時期：
食べる場面：
料理を教わった人：
その他作り方のポイント等：

3

資料 4

⑤ 発酵させた食品や料理について、上の年代の人から教えてもらったこと、現在は作っていないが幼い頃にお母さんやおばあさんが作っていた思い出、ご自身のこだわり、次世代に伝えたいことなど、上記回答以外に補足がございましたら、自由にお書きください。

12 今回のテーマについて補足事項がございましたら、お願いします。

アンケートは以上です。ご回答にご協力いただきありがとうございます。

ご回答内容によっては、後日、現地調査をさせていただく場合もあります。ご協力いただける場合は、「お名前／所属／ご住所／電話番号／メールアドレス」をご記入ください。

お名前 _____
所 属 _____
ご住所 市 _____
電話番号 _____
＊行政以外の方は、可能でしたら携帯電話の番号をお願いします

メールアドレス _____

【アンケートについての問い合わせ先】
新潟県観光文化スポーツ部文化課文化資源活用推進係
担 当：金子・三ツ井
電 話：025-280-5619
メール：ngt150030@pref.niigata.lg.jp

5

3 回答者の属性

新潟県食生活改善推進委員協議会および新潟県学校栄養士会の会員、計346人が回答した。男性は4名で約99％は女性だった。年代は21歳から90歳までで最も多かったのが71～80歳の133人（約38％）、次いで61～70歳が（約33％）で60歳以上が7割以上を占めた。経験値の高い人たちが多く、保存技術や越冬料理が生活に根付いていたところを知っている人たちが多くと想定できる。

居住地で最も多かったのが新潟市の45人、次いで村上市34人、魚沼市22人、関川村21人、長岡市と上越市が16人。6地域で見ると蒲原が102人で最も多く、岩船75人、魚沼70人、古志54人、頸城32人、佐渡12人となっている。

◆性別

男性	4
女性	341
未回答	1
計	345

◆年齢

21～30	7
31～40	17
41～50	22
51～60	43
61～70	113
71～80	133
81～90	11
91～100	0
計	346

◆居住地

粟島浦村	0	見附市	7
村上市	34	長岡市	16
関川村	21	出雲崎町	2
胎内市	7	刈羽村	6
新発田市	8	柏崎市	15
聖籠町	5	小千谷市	8
新潟市	45	魚沼市	22
阿賀野市	8	南魚沼市	17
五泉市	7	湯沢町	6
阿賀町	11	十日町市	14
燕市	7	津南町	11
弥彦村	4	上越市	16
田上町	5	妙高市	5
加茂市	4	糸魚川市	11
三条市	11	佐渡市	12
		回答しない	1
		計	346

他県居住経験あり	41
----------	----

- 岩船
- 蒲原
- 古志
- 魚沼
- 頸城
- 佐渡

4 アンケート調査結果

（1）干し大根漬け（はりはり漬け、干し大根漬）

干し大根漬けを作る人は107人で全体の約3割。最も多いのは新潟市22人、次いで村上市9人、魚沼市7人。地域別にみると蒲原が最も多く、次いで魚沼、古志、岩船までが二桁代となっている。

大根を干す際の切り方

干し大根の切り方は割干し（縦8等分・4等分・6等分）、拍子切り、千切り、輪切り、短冊切り、いちょう切りなど多様な中で、割干しが最も一般的で、全体の97人中約24％が縦8等分、約17％が縦4等分と回答している。

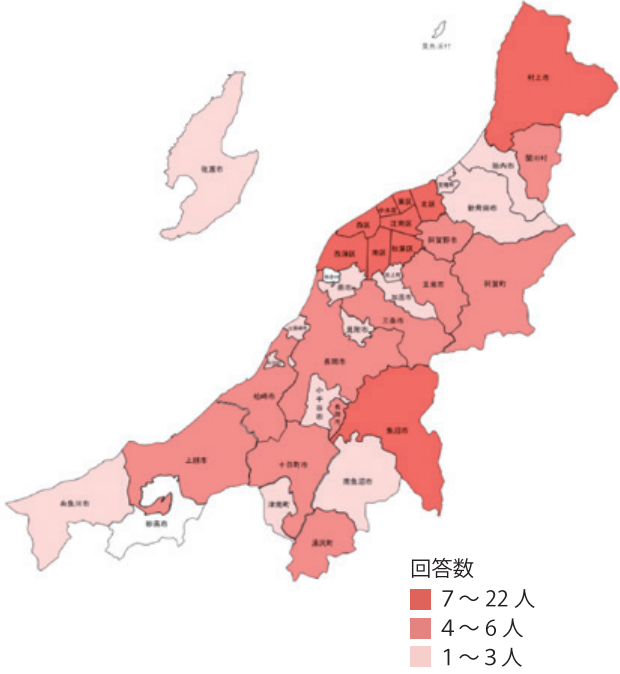
大根の干し方

ひもで編み込む・しばるが約55％、ざる・網・ござで干すが約21％とそれに次ぐ。屋外の天日干しが約65％と圧倒的に多いが、雪深い魚沼地域ではヒーター等の乾燥方法も見られる。

呼び名

「はりはり漬け」が約60％、次いで「松前漬け」が約20％、「切り干し大根漬け」は約15％と少ない。はりはり漬けと松前漬けはほぼ全地域で呼ばれているが、切り干し大根漬けは特に蒲原で多く呼ばれている。

◆干し大根漬け／はりはり漬けを作っている人の分布



◆「作っている」市町村別回答数

新潟市	22	田上町	3
村上市	9	刈羽村	2
魚沼市	7	佐渡市	2
湯沢町	6	小千谷市	2
十日町市	6	新発田市	2
五泉市	5	出雲崎町	1
三条市	5	加茂市	1
長岡市	5	聖籠町	1
阿賀町	4	南魚沼市	1
関川村	4	胎内市	1
上越市	4	燕市	1
阿賀野市	4	見附市	1
柏崎市	4	糸魚川市	1
津南町	3	計	107

大根以外の食材

使用頻度が高い食材から順に、ニンジン、昆布、数の子、スルメで、ここまでが半数以上となっており、定番の材料だとわかる。ほかにしょうが、干し貝柱、青豆を入れる家庭もある。豆や青豆、赤唐辛子などの辛味は蒲原地域と岩船地域のみで使用されている。

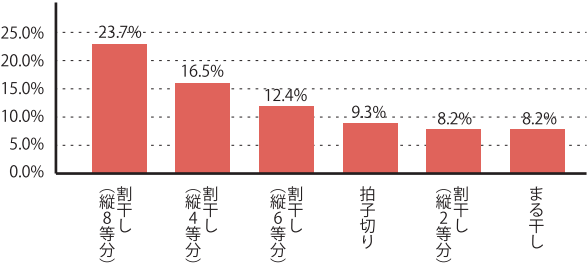
作る時期と食べる時期、食べる場面

12月に作る人、12月～1月に食べる人が7割以上と圧倒的。食べる場面は年末年始と正月が約7割を占めるので、正月料理として作り、年末年始から正月にかけて楽しむ料理であることがわかる。

干し大根漬けを教わった人

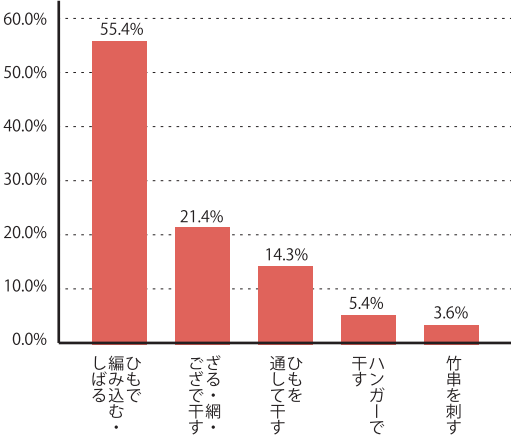
干し大根漬けは母親から教わった人が約半数、他には義母や祖母、友人から、本やネットなどの情報を頼りにしている人もいる。

◆大根を干す際の切り方

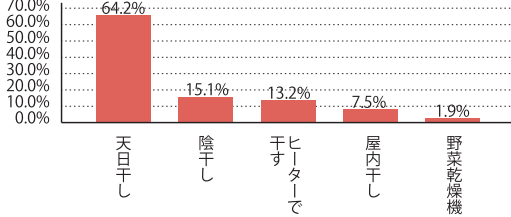


大根を干す際の切り方	回答人数	割干し (縦8等分)	割干し (縦4等分)	割干し (縦6等分)	拍子切り	割干し (縦2等分)	まる干し	千切り	輪切り	短冊切り	いちよう切り	割干し (割り方は不明)
全体	97	23.7%	16.5%	12.4%	9.3%	8.2%	8.2%	4.1%	4.1%	4.1%	5.2%	5.2%
関川村	5	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	0.0%	0.0%	20.0%
村上市	8	25.0%	25.0%	12.5%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	12.5%	0.0%	0.0%	12.5%
胎内市	1	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀町	2	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%
新発田市	1	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
聖籠町	1	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新潟市	20	30.0%	20.0%	40.0%	10.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10.0%
阿賀野市	4	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%
五泉市	5	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	40.0%	0.0%	20.0%	20.0%	0.0%
三条市	5	20.0%	40.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%
燕市	1	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
田上町	3	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
加茂市	1	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
長岡市	5	60.0%	0.0%	0.0%	40.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
見附市	1	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
柏崎市	4	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	25.0%	0.0%
刈羽村	2	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
出雲崎町	1	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小千谷市	1	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
魚沼市	5	0.0%	40.0%	20.0%	0.0%	20.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
湯沢町	6	16.7%	16.7%	0.0%	33.3%	16.7%	0.0%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%
十日町市	6	16.7%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%
津南町	3	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
上越市	4	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	25.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%
佐渡市	2	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

◆大根の干し方（方法）

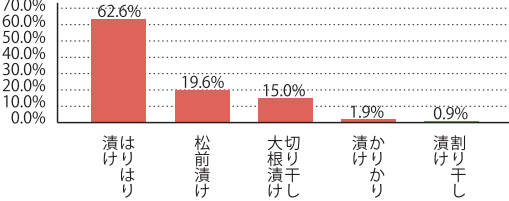


◆干す場所



大根の干し方 (干す場所)	回答人数	天日干し	陰干し	ヒーターで干す	屋内干し	野菜乾燥機
全体	53	64.2%	15.1%	13.2%	7.5%	1.9%
関川村	2	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
村上市	4	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀町	2	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%
新発田市	1	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
新潟市	7	71.4%	28.6%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀野市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
五泉市	3	66.7%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%
三条市	1	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
長岡市	4	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%
見附市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
柏崎市	1	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
出雲崎町	1	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
小千谷市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
魚沼市	3	0.0%	0.0%	66.7%	33.3%	0.0%
湯沢町	7	42.9%	0.0%	42.9%	0.0%	14.3%
十日町市	5	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
津南町	2	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
上越市	4	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
佐渡市	2	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%

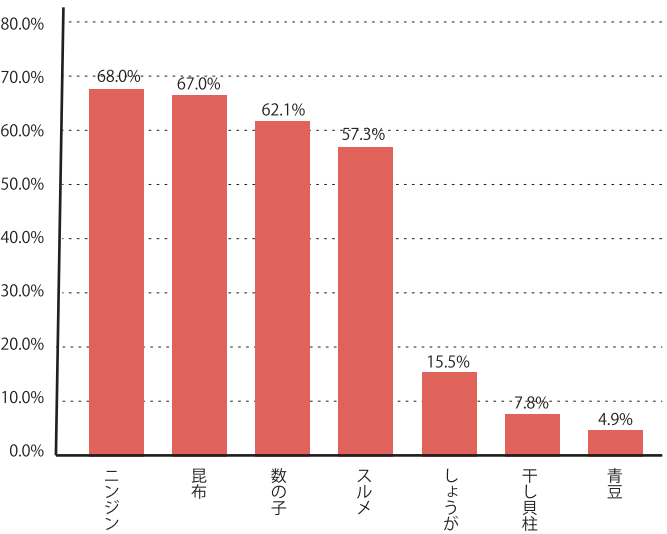
◆呼び名



呼び名	回答人数	はりはり漬け	松前漬け	切り干し大根漬け	かりかり漬け	割り干し漬け
全体	107	62.6%	19.6%	15.0%	1.9%	0.9%
関川村	5	40.0%	40.0%	20.0%	0.0%	0.0%
村上市	9	88.9%	11.1%	0.0%	0.0%	0.0%
胎内市	1	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀町	4	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新発田市	2	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%
聖籠町	1	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
新潟市	22	40.9%	18.2%	36.4%	0.0%	4.5%
阿賀野市	3	66.7%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%
五泉市	5	60.0%	40.0%	0.0%	0.0%	0.0%
三条市	5	60.0%	40.0%	0.0%	0.0%	0.0%
燕市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
田上町	3	66.7%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%
加茂市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
長岡市	5	40.0%	20.0%	20.0%	20.0%	0.0%
見附市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
柏崎市	4	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%
刈羽村	2	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
出雲崎町	1	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小千谷市	2	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%
魚沼市	7	85.7%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%
湯沢町	6	83.3%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%
十日町市	6	50.0%	16.7%	16.7%	16.7%	16.7%
津南町	3	66.7%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%
南魚沼市	1	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
上越市	4	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
糸魚川市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
佐渡市	2	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%

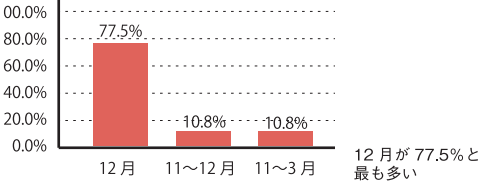
※切り干し大根漬け＝切り干し大根・切り干しを含む

◆大根以外の食材



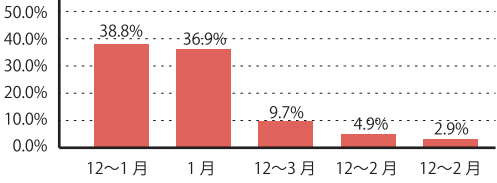
大根以外の食材	回答人数	ニンジン	昆布	数の子	スルメ	しょうが	干し貝柱	青豆	鷹の爪	ユズ	豆	赤唐辛子	干しシイタケ	レンコン	ワラビ
全体	103	68.0%	67.0%	62.1%	57.3%	15.5%	7.8%	4.9%	4.9%	3.9%	3.9%	1.9%	1.0%	1.0%	1.0%
関川村	4	75.0%	75.0%	75.0%	75.0%	0.0%	25.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
村上市	8	62.5%	62.5%	62.5%	50.0%	12.5%	0.0%	37.5%	0.0%	0.0%	12.5%	0.0%	0.0%	0.0%	
胎内市	1	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀町	4	100.0%	75.0%	50.0%	75.0%	50.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新発田市	2	100.0%	50.0%	100.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
聖籠町	1	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新潟市	22	68.2%	68.2%	63.6%	45.5%	27.3%	18.2%	0.0%	22.7%	9.1%	4.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀野市	3	100.0%	33.3%	66.7%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%
五泉市	5	80.0%	80.0%	40.0%	80.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%
三条市	6	50.0%	50.0%	50.0%	16.7%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	0.0%
燕市	1	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
田上町	3	66.7%	100.0%	100.0%	33.3%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
加茂市	1	100.0%	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
長岡市	5	60.0%	80.0%	80.0%	80.0%	20.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
柏崎市	4	75.0%	50.0%	50.0%	75.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
刈羽村	2	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
出雲崎町	1	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小千谷市	2	50.0%	100.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
魚沼市	5	71.4%	57.1%	57.1%	57.1%	0.0%	14.3%	0.0%	0.0%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
湯沢町	5	60.0%	20.0%	40.0%	60.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
十日町市	6	50.0%	66.7%	83.3%	50.0%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
津南町	3	100.0%	66.7%	66.7%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%
南魚沼市	1	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
上越市	4	50.0%	100.0%	50.0%	75.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
佐渡市	2	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

◆作る時期



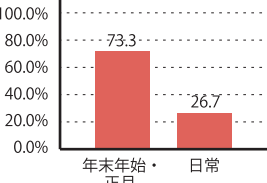
作る時期	回答人数	12月	11~12月	11~3月	秋~冬
全体	102	77.5%	10.8%	10.8%	2.0%
関川村	4	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
村上市	4	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
胎内市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀町	4	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新発田市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
聖籠町	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新潟市	22	77.3%	9.1%	13.6%	0.0%
阿賀野市	4	75.0%	0.0%	25.0%	0.0%
五泉市	5	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
三条市	4	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%
燕市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
田上町	3	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
加茂市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
長岡市	5	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
見附市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
柏崎市	4	75.0%	0.0%	25.0%	0.0%
刈羽村	2	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%
出雲崎町	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小千谷市	2	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
魚沼市	7	85.7%	0.0%	14.3%	0.0%
湯沢町	6	33.3%	33.3%	16.7%	16.7%
十日町市	5	60.0%	0.0%	40.0%	0.0%
津南町	3	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
南魚沼市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
上越市	4	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%
佐渡市	2	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%

◆食べる時期



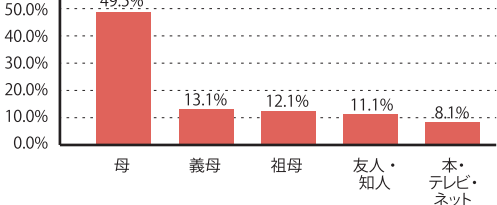
食べる時期	回答人数	12~1月	1月	12~3月	12~2月	1~3月	冬	1~2月	秋~冬
全体	103	38.8%	36.9%	9.7%	4.9%	2.9%	2.9%	1.0%	1.0%
関川村	4	25.0%	75.0%	0.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%
村上市	7	14.3%	57.1%	0.0%	28.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
胎内市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀町	4	0.0%	25.0%	25.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新発田市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
聖籠町	1	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新潟市	22	59.1%	22.7%	9.1%	0.0%	4.5%	4.5%	0.0%	0.0%
阿賀野市	3	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
五泉市	5	40.0%	60.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
三条市	5	60.0%	20.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
燕市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
田上町	3	66.7%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
加茂市	1	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
長岡市	5	60.0%	20.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
見附市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
柏崎市	4	25.0%	25.0%	25.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%
刈羽村	2	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
出雲崎町	1	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小千谷市	2	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
魚沼市	7	14.3%	57.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
湯沢町	6	16.7%	16.7%	33.3%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%	16.7%
十日町市	6	16.7%	33.3%	16.7%	16.7%	0.0%	0.0%	16.7%	0.0%
津南町	3	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%
南魚沼市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
上越市	4	75.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
糸魚川市	1	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
佐渡市	2	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

◆食べる場面



食べる場面	回答人数	年末年始・正月	日常
全体	101	73.3%	26.7%
関川村	4	75.0%	25.0%
村上市	6	66.7%	33.3%
胎内市	1	100.0%	0.0%
阿賀町	3	66.7%	33.3%
新発田市	1	100.0%	0.0%
聖籠町	1	100.0%	0.0%
新潟市	22	63.6%	36.4%
阿賀野市	3	100.0%	0.0%
五泉市	5	100.0%	0.0%
三条市	5	100.0%	0.0%
燕市	1	100.0%	0.0%
田上町	3	100.0%	0.0%
加茂市	1	100.0%	0.0%
長岡市	5	100.0%	0.0%
見附市	1	100.0%	0.0%
柏崎市	4	50.0%	50.0%
刈羽村	2	50.0%	50.0%
出雲崎町	1	100.0%	0.0%
小千谷市	2	100.0%	0.0%
魚沼市	7	71.4%	28.6%
湯沢町	6	33.3%	66.7%
十日町市	6	66.7%	33.3%
津南町	3	66.7%	33.3%
南魚沼市	1	100.0%	0.0%
上越市	4	75.0%	25.0%
糸魚川市	1	0.0%	100.0%
佐渡市	2	50.0%	50.0%

◆干し大根漬けを教わった人



教わった人	回答 人数	母	義母	祖母	友人・ 知人	本・テレビ・ ネット	親	地域の人	姉	料理 教室
全体	99	49.5%	13.1%	12.1%	11.1%	8.1%	5.1%	4.0%	2.0%	1.0%
関川村	5	60.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%
村上市	9	22.2%	22.2%	0.0%	11.1%	0.0%	22.2%	22.2%	0.0%	0.0%
胎内市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀町	3	66.7%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新発田市	2	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
聖籠町	1	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新潟市	18	50.0%	5.6%	22.2%	11.1%	0.0%	0.0%	5.6%	5.6%	0.0%
阿賀野市	4	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
五泉市	5	40.0%	20.0%	0.0%	20.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
三条市	3	33.3%	0.0%	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
燕市	1	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
田上町	3	33.3%	33.3%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
加茂市	1	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
長岡市	5	60.0%	40.0%	20.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
見附市	1	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
柏崎市	3	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
刈羽村	2	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%
出雲崎町	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小千谷市	2	50.0%	0.0%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
魚沼市	6	16.7%	33.3%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
湯沢町	6	50.0%	0.0%	33.3%	0.0%	16.7%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%
十日町市	6	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	0.0%
津南町	3	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
南魚沼市	1	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
上越市	4	75.0%	0.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
佐藤川市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
糸魚川市	2	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

(2) 煮菜

煮菜を作っている人は102人で全体の約3割。最も多いのが新潟市17人、次いで魚沼市12人。地域別にみると蒲原が約半数の46人、次に魚沼31人、古志13人と続く。北部の岩船と西部の頸城では少ない傾向にある。

青葉の種類

煮菜に使う青葉は野沢菜と体菜たいながともに約4割でこの2種類がほとんどといえる。他に使用されているのは大根菜、味美菜、長岡菜など。魚沼や頸城地域では野沢菜の使用割合が高く、古志や蒲原地域では体菜の使用割合が高い。

青葉の漬け方

- 青葉の漬け方はほぼ100%塩漬け。その方法はさまざまある。以下にいくつか例をあげる。
- ・樽に塩を入れて青葉を重ね、さらに塩を数回入れて重石を置く。
 - ・株のまま塩漬けにする。
 - ・塩と唐辛子を入れて重石をかける。
 - ・青葉に塩と焼酎を加え、鷹の爪と交互に重ねて漬ける。
 - ・塩水を作っておき、洗った青葉を残りの塩と交互に重ねて、南蛮と焼酎を入れて中ぶたをして重石をし、2日くらいで水が上がったら重石を軽くする。

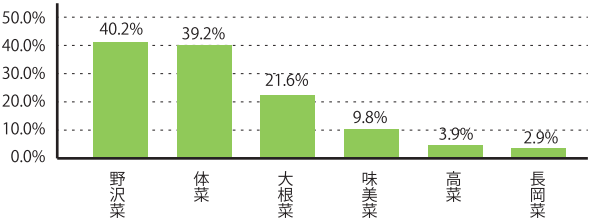
青葉以外の食材

青葉以外に入れる食材のトップは、雪国の保存食でもある打ち豆で、6割を超える人が使用している。打ち豆の使用が最も多いのは新潟市。新潟市ではニンジン、油揚げ、こんにゃく、里芋など、煮菜に入れる

◆青葉の種類

青葉の種類	回答人数	野沢菜	体菜	大根菜	味美菜	高菜	長岡菜	チンゲンサイ	カブ菜	べんり菜	五月菜	サントウ白菜
全体	102	40.2%	39.2%	21.6%	9.8%	3.9%	2.9%	1.0%	1.0%	1.0%	1.0%	1.0%
関川村	5	40.0%	20.0%	40.0%	0.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%
村上市	3	0.0%	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀町	7	14.3%	0.0%	57.1%	14.3%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
聖籠町	2	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新発田市	2	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀野市	2	50.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新潟市	17	5.9%	94.1%	5.9%	0.0%	5.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
五泉市	5	0.0%	80.0%	40.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
三条市	3	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
燕市	1	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
弥彦村	2	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
加茂市	3	33.3%	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
田上町	2	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
見附市	3	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
長岡市	4	0.0%	75.0%	0.0%	75.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
柏崎市	3	66.7%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小千谷市	3	66.7%	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
魚沼市	12	58.3%	16.7%	25.0%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
十日町市	6	83.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
津南町	5	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	20.0%
南魚沼市	5	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
湯沢町	3	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
上越市	3	66.7%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
妙高市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

食材数が多い。この傾向は蒲原地域全体に見られる。鷹の爪は主に魚沼地域で使用される。



料理の呼び名

全体の約7割が「煮菜」と呼び、古志・魚沼・頸城地域で特に高い割合を示す。「くき菜煮」は岩船・蒲原地域で比較的多く、十日町市では「野沢菜漬け」が約半数で、野沢菜を青葉として使う割合が高い。「煮菜」の呼び方は「にな」「にいな」「にいーな」と地域性があり、アクセントが異なることも。

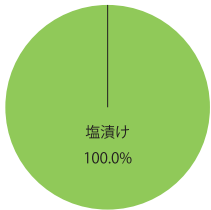
作る時期と食べる時期、食べる場面

約7割が冬に作り、冬に食べている。常時作り、食べる人は約1割。食べる場面はほぼ100%が日常と回答していることから、正月料理のような行事食ではなく、日常のおかずであることがわかる。

煮菜の作り方を教わった人

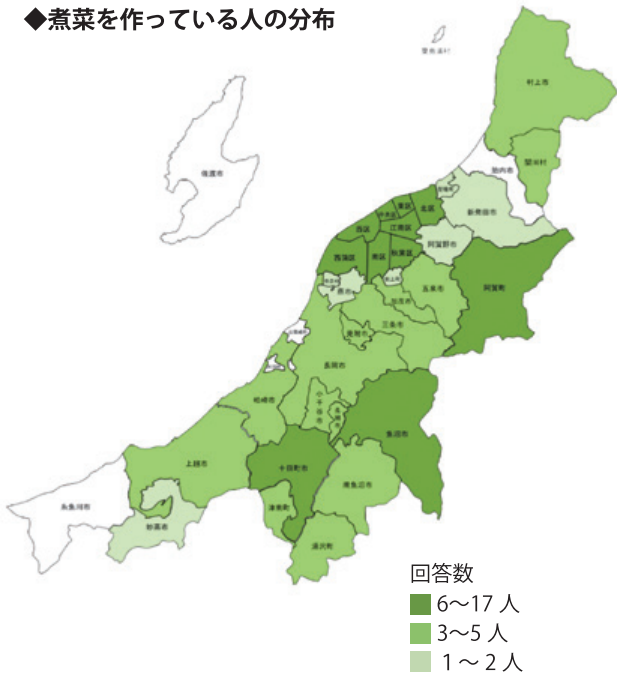
約7割は母親から教わり、約1割が義母、次いで祖母からという回答が多かった。他に知人・友人、姉、親戚、地域の人から教わったとの回答があった。このことから、現代でも家庭内で伝承されている料理といえる。

◆青葉の漬け方



青葉の漬け方	回答人数	塩漬け
全体	88	100.0%
関川村	4	100.0%
村上市	2	100.0%
阿賀町	6	100.0%
聖籠町	1	100.0%
新発田市	1	100.0%
阿賀野市	2	100.0%
新潟市	12	100.0%
五泉市	5	100.0%
三条市	3	100.0%
燕市	1	100.0%
弥彦村	2	100.0%
加茂市	3	100.0%
田上町	2	100.0%
見附市	3	100.0%
長岡市	4	100.0%
柏崎市	2	100.0%
小千谷市	1	100.0%
魚沼市	12	100.0%
十日町市	6	100.0%
津南町	5	100.0%
南魚沼市	4	100.0%
湯沢町	3	100.0%
上越市	3	100.0%
妙高市	1	100.0%

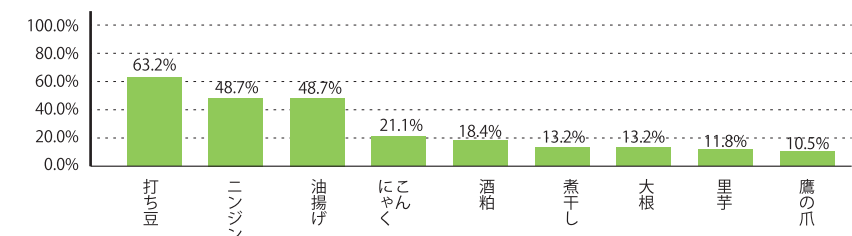
◆煮菜を作っている人の分布



◆「作っている」市町村別回答数

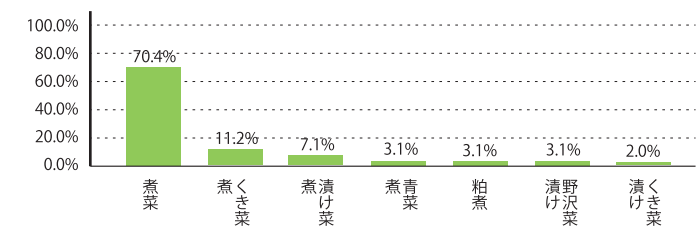
新潟市	17	三条市	3
魚沼市	12	加茂市	3
阿賀町	7	湯沢町	3
十日町市	6	村上市	3
津南町	5	上越市	3
南魚沼市	5	阿賀野市	2
五泉市	5	弥彦村	2
関川村	5	聖籠町	2
長岡市	4	新発田市	2
柏崎市	3	田上町	2
小千谷市	3	妙高市	1
見附市	3	燕市	1
計			102

◆青葉以外の食材



青葉以外の食材	回答人数	打ち豆	ニンジン	油揚げ	こんにゃく	酒粕	煮干し	大根	里芋	鷹の爪	ごぼう	ちくわ	きのこ	さつま揚げ	豚肉	じゃがいも	にんしん	塩引き鮭の頭	サバ	高菜	しらたき
全体	76	63.2%	48.4%	48.7%	21.1%	18.4%	13.2%	13.2%	11.8%	10.5%	9.2%	9.2%	7.9%	6.6%	3.9%	3.9%	2.6%	1.3%	1.3%	1.3%	1.3%
関川村	5	40.0%	60.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
村上市	2	100.0%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%
阿賀町	7	14.3%	14.3%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%	57.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	14.3%	14.3%	0.0%
聖籠町	2	50.0%	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新発田市	2	100.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀野市	1	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新潟市	15	86.7%	80.0%	60.0%	53.3%	26.7%	13.3%	20.0%	13.3%	0.0%	20.0%	0.0%	6.7%	6.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
五泉市	5	80.0%	80.0%	100.0%	80.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	40.0%	20.0%	60.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
三条市	3	66.7%	100.0%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	66.7%	66.7%	0.0%	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
燕市	1	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
弥彦村	2	100.0%	100.0%	100.0%	50.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
加茂市	2	50.0%	100.0%	100.0%	0.0%	50.0%	0.0%	50.0%	100.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
田上町	2	50.0%	100.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
見附市	2	50.0%	50.0%	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
長岡市	2	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
柏崎市	2	50.0%	100.0%	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小千谷市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
魚沼市	5	80.0%	0.0%	80.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
十日町市	3	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
津南町	3	33.3%	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
南魚沼市	3	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
湯沢町	3	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
上越市	2	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
妙高市	1	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

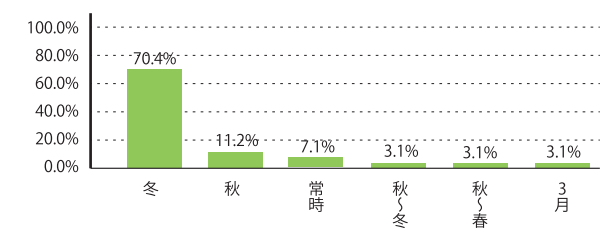
◆料理の呼び名



呼び名	回答人数	煮菜	くき菜煮	漬菜煮	青菜煮	粕煮	漬野菜	漬け	体菜煮	煮びたし	菜めし
全体	98	70.4%	11.2%	7.1%	3.1%	3.1%	3.1%	2.0%	1.0%	1.0%	1.0%
関川村	4	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%
村上市	3	33.3%	33.3%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀町	6	16.7%	16.7%	0.0%	16.7%	33.3%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%
聖籠町	2	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新発田市	2	50.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀野市	2	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新潟市	17	82.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.9%	5.9%	0.0%	0.0%
五泉市	5	0.0%	100.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
三条市	3	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
燕市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
弥彦村	2	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
加茂市	3	33.3%	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
田上町	2	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
見附市	3	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
長岡市	4	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
柏崎市	3	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小千谷市	3	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%
魚沼市	12	91.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
十日町市	6	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
津南町	5	100.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
南魚沼市	5	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
湯沢町	3	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
上越市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
妙高市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

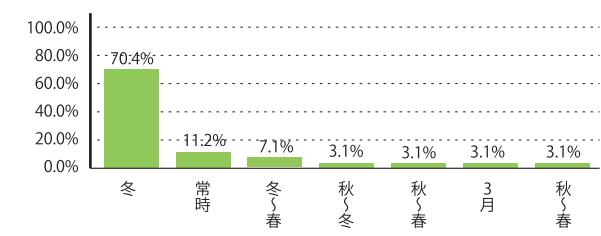
(※煮菜＝にな・ニーナ・にいな含む)

◆煮菜を作る時期



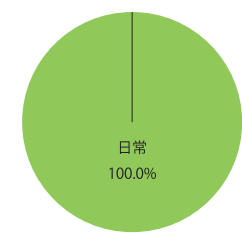
作る時期	回答人数	冬	秋	常時	秋～冬	秋～春	3月
全体	89	68.5%	20.2%	5.6%	4.5%	2.2%	2.2%
関川村	2	150.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
村上市	3	66.7%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀町	6	50.0%	33.3%	0.0%	0.0%	16.7%	0.0%
聖籠町	2	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新発田市	2	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀野市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新潟市	15	80.0%	0.0%	13.3%	0.0%	0.0%	0.0%
五泉市	4	75.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%
三条市	3	33.3%	33.3%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%
燕市	1	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
弥彦村	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
加茂市	3	33.3%	33.3%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%
田上町	2	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
見附市	3	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
長岡市	3	33.3%	33.3%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%
柏崎市	2	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小千谷市	2	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
魚沼市	12	58.3%	41.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
十日町市	6	50.0%	33.3%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%
津南町	5	80.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%
南魚沼市	4	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
湯沢町	3	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%
上越市	3	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
妙高市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

◆煮菜を食べる時期



食べる時期	回答人数	冬	常時	冬～春	秋～冬	冬～夏	3月	秋～春
全体	93	76.3%	8.6%	6.5%	3.2%	2.2%	2.2%	1.1%
関川村	5	60.0%	40.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
村上市	3	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀町	6	66.7%	0.0%	16.7%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%
聖籠町	2	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新発田市	2	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
阿賀野市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
新潟市	14	92.2%	7.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
五泉市	4	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
三条市	3	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%
燕市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
弥彦村	2	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
加茂市	3	66.7%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%
田上町	2	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
見附市	3	66.7%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
長岡市	3	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%
柏崎市	3	66.7%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
小千谷市	2	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
魚沼市	12	83.3%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
十日町市	6	83.3%	0.0%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%
津南町	5	80.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%
南魚沼市	4	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
湯沢町	3	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%
上越市	3	66.7%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
妙高市	1	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

◆煮菜を食べる場面



食べる場面	回答人数	日常
全体	77	100.0%
関川村	5	100.0%
村上市	2	100.0%
阿賀町	7	100.0%
聖籠町	2	100.0%
新発田市	2	100.0%
阿賀野市	1	100.0%
新潟市	15	100.0%
五泉市	5	100.0%
三条市	3	100.0%
燕市	1	100.0%
弥彦村	2	100.0%
加茂市	2	100.0%
田上町	2	100.0%
見附市	2	100.0%
長岡市	2	100.0%
柏崎市	2	100.0%
小千谷市	1	100.0%
魚沼市	5	100.0%
十日町市	3	100.0%
津南町	3	100.0%
南魚沼市	3	100.0%
湯沢町	3	100.0%
上越市	3	100.0%
妙高市	1	100.0%

（3） 飯ずし

飯ずしを作っている人は11人で全体の約3%。岩船地域が9人、蒲原地域の阿賀町と聖籠町で2人だった。このことから岩船地域の郷土料理であることがわかる。

呼び名

呼び名は100%が「飯ずし」だったが、呼び方は「いいずし」「いずし」の2種類が使われているようだ。

飯ずしの材料

米とこうじの他に、ニンジン約9割、大根約8割、鮭とこうじ・ゆず約6割、数の子とイクラ・青豆を使う人が約5割。他にはらこ（イクラ）やイカの回答もあった。

本来は三面川で揚がる塩引き鮭を使った発酵食品だが、塩引き鮭の代わりに鱒（ます）や身欠きにしん、鮎などを入れる人もいた。「ますます栄えるよう鱒を使う」という回答もあった。

飯ずしの漬け方

ご飯を炊いて麴を加えて一定温度で数時間おく「ねせこうじ」を作るという回答が100%。そこに酒や塩を入れ、笹を敷き、他の材料を重ねていって重石をする。

飯ずしを作る時期・食べる時期、食べる場面

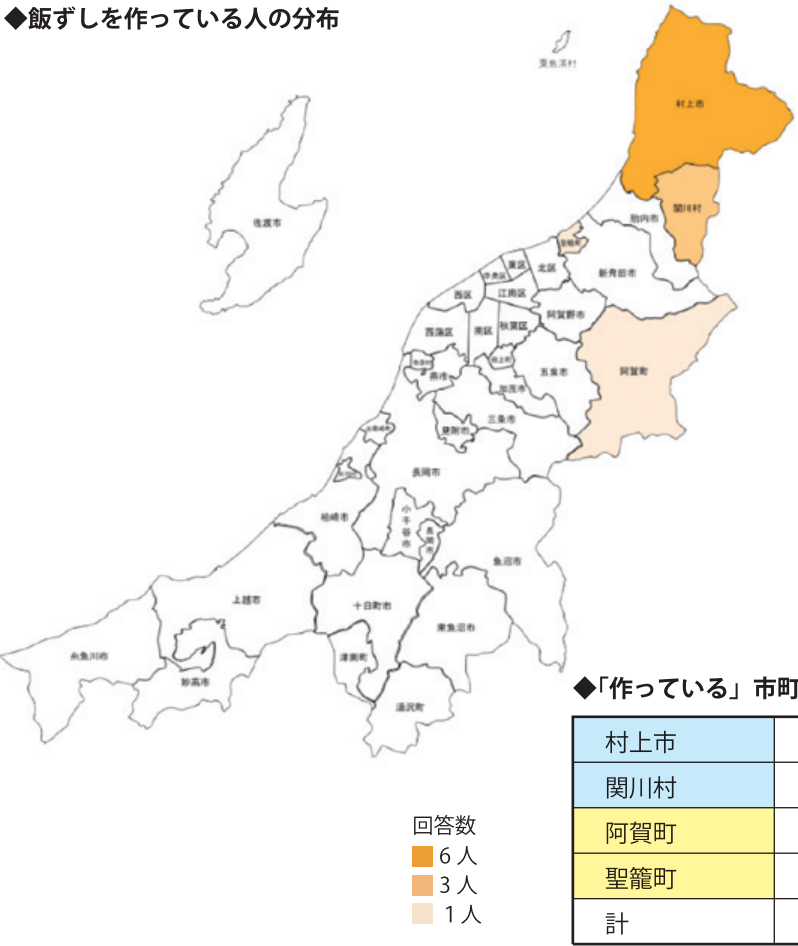
作る時期は12月20日ころの回答が約7割を占めた。正月に食べる料理なので、発酵期間を逆算して作る人が多かった。完成した「飯ずし」を正月前の大晦日に味わうという回答も。

飯ずしの作り方を教わった人

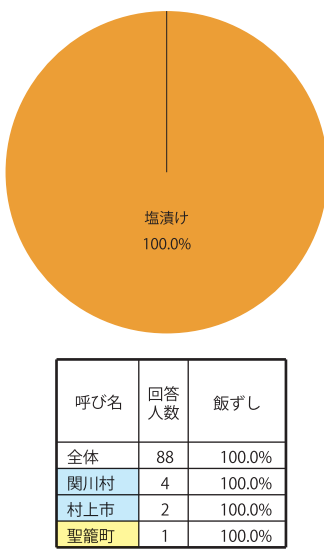
母が約7割。家で教わり、さらに知人や友人、講習会で教えてもらうという人も多かった。正月料理として欠かせないものだけに、より美味しく作り上げたいという思いがあると考えられる。教わるポイントは、こうじの寝かせ方や重石の使い方など、熟練の技を必要とするもの。失敗しない作り方や野菜の入れ方などの細かい工夫を講習会などで教えてもらった人もいる。

講習会が実施されていることは、家庭内での伝承が薄くなっていることを意味しているともいえる。

◆飯ずしを作っている人の分布



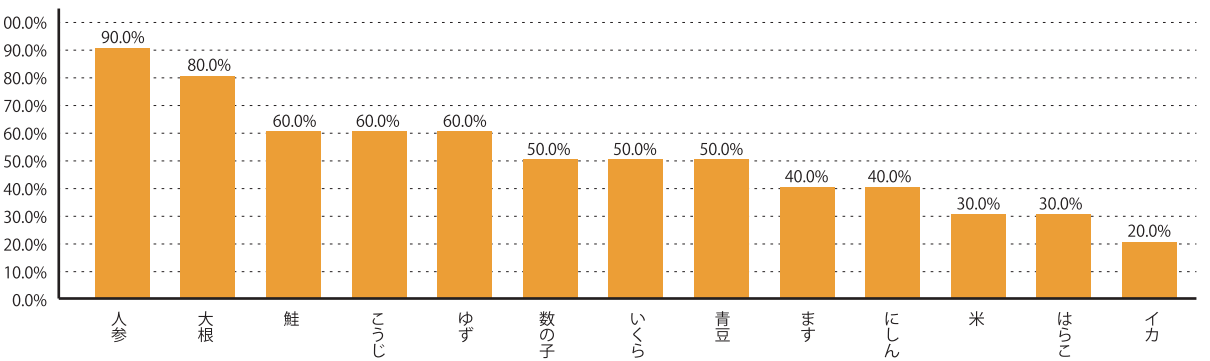
◆呼び名



◆「作っている」市町村別回答数

村上市	6
関川村	3
阿賀町	1
聖籠町	1
計	11

◆飯ずしの材料



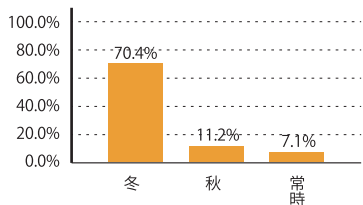
材料	回答人数	人参	大根	鮭	こうじ	ゆず	数の子	いくら	青豆	ます	にしん	米	はらこ
全体	10	90.0%	80.0%	60.0%	60.0%	60.0%	50.0%	50.0%	50.0%	40.0%	40.0%	30.0%	30.0%
村上市	6	100.0%	100.0%	33.3%	50.0%	66.7%	66.7%	33.3%	66.7%	66.7%	66.7%	33.3%	50.0%
関川村	3	66.7%	66.7%	100.0%	66.7%	66.7%	33.3%	66.7%	33.3%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%
聖籠町	1	100.0%	0.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

イカ	笹の葉	うるち米	しめじ	酢	もち米	あゆ	ほたて	たこ	まいたけ	酒
20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%
16.7%	16.7%	33.3%	0.0%	33.3%	33.3%	16.7%	16.7%	16.7%	16.7%	16.7%
33.3%	33.3%	0.0%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

村上市では、鮭ではなく、ますを使って飯ずしを作る場合が比較的多い

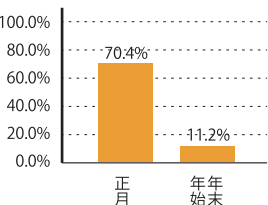
保存食の製造技術及び 保存食を使った越冬料理の 現地調査

◆飯ずしを作る時期



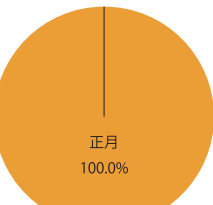
作る時期	回答人数	12月20日頃	12月中旬	正月
全体	9	66.7%	22.2%	11.1%
村上市	6	66.7%	16.7%	16.7%
関川村	3	66.7%	33.3%	0.0%

◆飯ずしを食べる時期



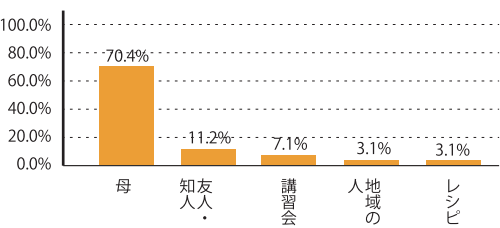
食べる時期	回答人数	正月	年末年始
全体	9	77.8%	22.2%
村上市	6	66.7%	33.3%
関川村	3	100.0%	0.0%

◆煮菜を食べる場面



食べる場面	回答人数	正月
全体	9	100.0%
村上市	6	100.0%
関川村	3	100.0%

◆飯ずしの作り方を教わった人



教わった人	回答人数	母	友人・知人	講習会	地域の 人	レシピ
全体	10	30.0%	30.0%	20.0%	10.0%	10.0%
村上市	6	33.3%	16.7%	16.7%	16.7%	16.7%
関川村	3	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%
聖籠町	1	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%

アンケート結果より

アンケートの結果を整理し、本事業における現地調査対象を、以下の基準で選定することとした。

1 保存食の製造技術

- ・生で大根を貯蔵する伝統の貯蔵庫「大根つぐら」の現物調査
- ・大根を干す技術／割り干しと丸干し
- ・漬け菜を漬ける技術／体菜と野沢菜の栽培と漬け方
- ・打ち豆の製造技術／打ち豆作り、食文化の聞き取り
- ・塩引き鮭の食文化／三面川での鮭漁、塩引き作り

2 越冬料理

(1) 干し大根漬け

干すときの切り方や呼び名の違いを比較できる地域を選び、調理方法を現地調査。

- ①呼び名「切り干し大根漬け」、干すときの切り方「割り干し」／新潟市
- ②呼び名「はりはり漬け」、干すときの切り方「丸干し」／上越市

(2) 煮菜

代表的な漬け菜は体菜と野沢菜であることがわかったため、使用割合の高い2地域で現地調査。

- ①体菜／長岡市
- ②野沢菜／中魚沼郡津南町

(3) 飯ずし／村上市

複雑な工程であること、使う材料が家庭によりさまざまであることから、以下の現地調査を行う。

- ①一般家庭での飯ずしの実演および発酵後の仕上がりまでを追跡調査。
- ②老舗割烹での飯ずしの食文化の聞き取り、および作業工程や仕上がった料理の調査



第4章（P33～）で紹介したアンケート調査の結果をもとに保存食の製造技術と、それらの保存食を使った越冬料理の現地調査を実施した。

その土地の風土に根差した技術とともに、大切に受け継がれてきた食文化ストーリーを紹介する。

1 越冬貯蔵の技術

しなの荘 山岸祐二さん／松本文子さん（中魚沼郡津南町）

日本有数の豪雪地である津南町。年によっては積雪が3～4mにもなるところもあるこの地で、生の大根を鮮度を保ちながら保存できる伝統の貯蔵庫「大根つぐら」を作っている人たちがいる。長野県境の津南町で、大根の越冬貯蔵について調査した。

※大根の貯蔵庫の地域による呼び名の違いは p26 参照

みんなで作る「大根つぐら」

JR越後田中駅にほど近い温泉旅館、越後田中温泉「しなの荘」は1963（昭和38）年の創業。四季折々の景観と自家源泉100%の湯が旅人を惹きつける。その駐車場の一角、桜の木の下に「大根つぐら」をしつらえたのは2025（令和7）年12月4日だ。代表の山岸祐二さんは「この辺りの人は昔からみんな普通に大根つぐらを造っていました。つぐらも、中に入れる大根も自家製。稲作の機械化が進み、稲刈り後のわらを肥料にするようになって、長いわらが入手できなくなり、作る人が減っていったのだと思います」と語る。

津南町の除雪体制が整ったのは1975（昭和50）年に入ってから。それまでは豪雪のたびに町は陸の孤島となった。秋に収穫した野菜をいかに春まで保存し食い繋ぐか。この地に暮らす人にとって重要な問題を、雪の力で解決したのが「大根つぐら」だった。

山岸さんはほとんど毎年のように大根つぐらを作っていたが、2年ほど休んだ。そんな山岸さんに大根つぐら作りを提案したのは、津南町移住コーディネーターの照井麻美さん。千葉県出身だが8年前に津南町の住人となった。

「大雪のことをちゃんと理解した上で、人とのつながりを大切にできそうだと思います、津南町に来ました。移住してすぐに受講した『ジオパーク認定ガイド』研修の際に大根つぐらの存在を知り、興味を持ちました」と話す。

雪下人参を食べたことも興味を後押しした。「もともとニンジン好きではない野菜でした。津南に来て雪下人参を初めて食べ、それからは大好物に。雪の下で美味しさが増すのなら、ぜひ大根つぐら作りを経験してみたいと思うようになりました」

その後のコロナ禍で活動しにくくなり、難しいと思いながらも大根つぐらを作りたい！と奔走。「しなの荘」の山岸さんに依頼して場所を確保した。入手が難しかったわらは「わら工芸会の会の方が声をかけてくれて、みずみずしい稲わらをいただきました」。さあ、準備は整った。



移住コーディネーターの照井麻美さん



大根つぐらを作り続けている「しなの荘」

大根つぐらに詰まった先人の知恵

いつもは11月に作っていた山岸さんだが、今回は12月に入ってから。わら細工を伝承する「わら工芸会」など村内の有志が集まり、みんなでわいわいと作り上げた。指導してくれたのは卯乃木の宮澤幸一さん（93歳）。この年は11月に積雪があったものの、12月に入っても小雪が続

き、大根つぐらを作り上げてしばらくは雪がなく、調査にお邪魔した日も本体そのものがむき出しになっていた。

しなの荘の駐車場で2年ぶりに作った大根つぐらは高さ80cmほど。底にはネズミ除けに杉の葉っぱを敷きつめ、竹の棒を芯にしてふたをかぶせた。ずんぐりとしたフォルムの大根つぐらの中には、太い大根が30本ほど入っている。

初めての大根つぐら作りを体験した照井さんは「食べきれないから保存する。漬物にする。今ある雪を生かして貯蔵する。鮮度を保ちながら春まで保存する考えは、今の価値観に合うと思いました。宮澤さんからは『採りたての大根より美味くなる』と言われ、胸が弾みました。雪の力を感じます」と微笑んだ。

野菜だけではない。わらのサイクルにも魅力を感じたという。「稲刈り後のわらはカットされて田んぼにすき込まれ、無駄なく肥料になります。長いまま残したわらは、神社仏閣のしめ縄や正月のしめ飾りに加工され、こうして大根つぐらにも活用する。何も無駄にしない、余らせない気持ちが今につながっているのですね」。手仕事の楽しさも満喫したという。

さて、雪に覆われた大根の味は

年が明けて2026（令和8）年2月。津南町にも、たっぷりと雪が積もっていた。わくわくしながらしなの荘を訪ねると、大根つぐらはすっぽり雪に覆われていた。約2カ月前とはまるで違う光景に驚く。山岸さんがスコップを使い、雪の山から大根つぐらを掘り出してくれた。

ようやく頭の先が見えると、山岸さんはふたを取り、わらの間から立派な大根を取り出した。「ぱりっとしている感じしません？」と手渡してくれた大根は、水分が今にも弾け出しそうにばんばんに張っていた。「温度が一定なので凍らず低温が保たれるんです。雪の中に直接入れるより、わらで



雪で埋もれた大根つぐらを掘り出す山岸さん



約2カ月保存した大根は驚くほどのみずみずしさだ



スティック大根の甘さとみずみずしさに感動！

保護されているからいいみたいです」と説明してくれた。

掘り出した大根を山岸さんがスティックにしてくれた。一口かじると、その甘味と食感に調査スタッフ一同、「おいし〜!」と感嘆の声をあげた。辛味もなくまろやかだ。雪の力を体感した瞬間だった。

オール自家製の大根つぐら

「みんなで一緒に作る共同作業」だった、しなの荘の大根つぐら。次に訪ねたのは、松本文子さんが自宅で作っている大根つぐらだ。

松本さんの出身地は神奈川県。30年以上前に夫と共に津南町に移住してきた。雪国で暮らすうち、運動会の競技をきっかけにわらと親しむようになった。「運動会に『縄ないリレー』というのがあったんです。10代から80代までが1名ずつ、計8人でチームを構成して、同年代同士で走り、何mか先で縄をない、戻って次の世代へリレーして、8人で1本の縄をないつなぎ、長さを競うというものです」と松本さんは振り返る。

松本さんは現在「津南わら工芸会」の会長を務めている。会に参加したきっかけは、地域の老人たちが開催していた工芸展だった。それを見に行ったときに「若い人にも入ってほしい」と誘われ、「老人会工芸部わら部会（現津南わら工芸会）」の発足から参加することになった。この会に大根つぐらを作っていた人がおり、作る作業を見せてもらい、5〜6年前から自分でも挑戦するようになった。

松本さんの大根つぐらはオール自家製だ。自分の家で作った米をはさがけにし、そのわらをひと抱えずつ束にして保管しておく。降雪期に取り出しやすいように自宅の玄関脇に置いた。本体は半日、ふたは1時間かけたという。作ったのは2025（令和7）年12月。「早く作って大根を入れても、雪が降らないと乾燥してしまう」ため、本格的に雪が積もる前に作り上げた。

「今年は2種類の大根を50〜60本ほど入れています。ニンジンも一緒に」。多い年は大根を100本以上も入れていたという。「雪の中できれいに保てるし、味もいい大根。生活に役立つ文化だと思います」と松本さんは語る。掘り出された大根はおでんやなますに姿を変え、春には使い切る。

「津南わら工芸会」での活動の他に、松本さんは夏の間、自宅の作業場を開放して「わら細工の日」を設けて指導している。冬の雪の間は出てくるのが大変な人や、初心者の人が対象だ。松本さんの家は、今もわら製品がいっぱいだ。自分で編んだ雪靴で屋根にも上がる。「今から思えば、父の世代のじっちゃんたちに教えてもらっていたんですね。なくなった方も多くて。今度は私が伝える番です」と雪国の貴重な文化をつなぎたい思いを語った。



松本さんのつぐらはふたをしてからぐるぐる巻きにするタイプ。脇から大根を取り出す



ニンジンも一緒に保存しておく



すぐに取り出せるよう自宅脇の軒下に設置した松本さんの「大根つぐら」



ネズミ除けに底に杉の葉を敷くのも先人の知恵だ

2 保存食の製造技術

（1） 干し大根

「切り干し」^{あきば}秋葉商店・^{あきばあいこ}秋葉愛子さん（新潟市中央区）

冬の新潟市を象徴する大根干しの景観。本町中央市場で長年自家製の大根の切り干しを販売する「秋葉商店」で干し大根の製造技術を調査した。正月の食卓を支える伝統的な手仕事の価値に迫る。

海沿いの空っ風が育む、冬の風物詩

新潟市では、11月の終わりになると家々の軒先に大根が干される。新潟市中央区の本町中央市場（通称・人情横丁）で営業する秋葉商店でも、1981（昭和56）年の創業以来、切り干し（大根）作りを続けてきた。現在の場所に移転したのは1989（平成元）

年。「亡き夫から切り干しの作り方を教わった」と語る店主の秋葉愛子さんに、大根の切り方、編み方、吊るし方について話を伺った。

使用するのは、数年前に沼垂朝市で出会った旧豊栄町（現新潟市北区）の農家が丁寧に育てた大根。きれいに洗って皮をむき、縦に8等分していく。切った大根の中ほどをビニールテープで結びつなぎ、切り分けた8本を1セットにまとめる。それを毎年130本程度干し、2週間ほど経つと元の4分の1くらいの細さに凝縮される。「吊るすときのポイントは、冷たい風に当てること。温かい風だと大根が傷んで茶色くなってしまう。かたさはカチカチよりも、しんなりした状態の方が甘くて美味しい切り干し大根になります」と秋葉さんはにこやかに教えてくれた。

「風通しのいい場所に大根が並ぶ景観は、海に面した新潟市ならではの冬の風物詩」という言葉も印象的だった。山間部では新潟市のように大根を干す家庭を見かけない。それは、切り干し大根づくりに海沿いの空っ風が欠かせないことを裏付けている。豪雪地帯の津南町では「大根つぐら」と呼ばれるわらで作った筒状の容器で大根を保存する食文化があるが、秋葉さんの出身地である福島県境に近い阿賀町豊実では、わら小屋で茹で大根を干す「干しかぶ（干し大根）」を作るのが主流だったと結婚前の暮らしを振り返る。

秋葉商店の作業は、例年12月20日ころまで続く。秋ころから予約を受け付け、仕上がったら販売する。各家庭の正月料理に彩りを添えられるよう、秋葉さんは今も愛情を込めて切り干しを作り続けている。



「脚立を使って頑張って干しました」と秋葉愛子さん

作り方



1. 最初は大根を洗って皮をむき、縦に8等分にしていく
2. 結び目の輪からひもを出し、大根を固定させながら、また輪を作る
3. 輪が大きすぎると乾燥するうちに大根が落ちてしまうので注意
4. 店先で干している様子
5. 太さが4分の1まで細くなったら甘くて美味しい切り干しが完成

ほしだちえこ
「丸干し」星田千恵子さん（上越市）

上越市の冬の台所に受け継がれてきた大根の干し仕事。一般の家庭で行われている素朴で丁寧な干し方を調査するため、上越市犀潟に住む星田千恵子さんのお宅を訪ねた。

風で丸干しする上越流干し大根

多くの人が正月準備に追われる年末。上越市の直売所をのぞくと、短冊切りに千切り、輪切りなど、さまざまな形状にカットされた干し大根が並ぶ。どれも「はりはり用」と大きく表示されており、大根の切り方は地域性ととも家庭によっても異なることがうかがえる。

上越市大潟区渋柿浜に生まれ育ち、結婚後、隣接する犀潟に移り住んだ主婦の星田千恵子さんは、自ら大根を丸干しし、乾燥させたものを輪



大根の栽培からはりはり漬けの作り方まで教えてくれた星田千恵子さん

切りにしてはりはり漬けを作る。使用する大根の品種は、みずみずしく歯切れのいい「YRくらま大根」。10年ほど前、上小船津浜に住む友人からすすめられたことから、この青首大根を使うようになった。

例年9月に入る前に種をまき、10月から11月にかけて収穫すると、大きな大根を先にたくあん漬けにする。たくあんに不向きな小ぶりの大根は、物置小屋の軒下で2週間ほど海風に当てて干し、バリバリとした食感が楽しい自家製はりはり漬けにする。はりはり漬けが完成するまでにはさらに2～3週間かかるため、干す・漬ける作業だけで1カ月以上を要する。

冬場の貴重な野菜摂取源として、大根を乾燥させ、漬物を作る食文化が色濃く残る上越市沿岸部。星田さんにとって大根を干す作業、はりはり漬けを作る風習は小さいころから当たり前に受け継がれてきたものだった。上越市名立区出身で短冊切りの大根を使ったはりはり漬けで育った夫・興一さんからは、「こんな形ははりはり漬けじゃない」と厳しい一言が飛ぶこともあるというが、星田家では今年も漬物樽で美味しく熟成した輪切り大根のはりはり漬けを冷凍保存しつつ、一年中おかずとして食卓に並べる。子どもが生まれ、食に興味を持つようになるにつれて、はりはり漬けへの熱量も高まり、今では大根を種から育てて家庭の味を楽しんでいる。

作り方



1. 愛用する「YRくらま大根」の種。畑にまいて2カ月ほどで収穫できる
2. 収穫した大根は袋に入れてから発泡スチロールの箱で保存
3. 小さい大根だけを残して丸干しし、はりはり漬け用にする
4. 残った大根菜も塩漬けなどに加工し、無駄なく活用していた
5. さまざまな形状の切り干し大根が並ぶ12月末の農産物直売所「あえるん畑」

(2) 漬け菜

青物が採れない冬の間、先人たちは何を食べていたのか。その答えのヒントが「塩蔵」である。新潟の冬は畑がすっぽり雪に覆われてしまうので青菜は塩漬けにして保存し、塩出しをしてから食べていた。一旦塩漬けにしないと、独特の風味は出ない。



体菜畑（長岡市）

白く厚い茎が特徴の漬け菜「^{たいな}体菜」

中国から入ってきて、冬季に青物が不足する雪国で品種改良を重ね、漬け菜となったのが「体菜」だ。長岡野菜の一つにも認定され、長岡市や新潟市では「煮菜」といえば「体菜」と言う人も多い。

商業的な栽培の歴史は浅い。もともとは各家庭で自分たちが食べる分を栽培し、塩漬けをしていたが、2004（平成16）年の中越大震災後、山古志地域で商業栽培が拡大してきたのを受け、長岡市内でも作付けが始まったという。

JAえちご中越ながおか営農センター園芸特産課の丸田凌さんによれば、管轄内で市場出荷等を行っている生産者は2名、栽培面積は合わせて45a（令和7年度栽培）。塩蔵したものを直売所へ出荷している生産者は14名。興味深いのは、漬け方を中心に、播種（種まき）のタイミングを決めていることだ。「体菜は、塩で汚れやゴミを落としながら漬ける『荒漬け』と、重石を使用してしっかり塩で漬ける『本漬け』を行います。本漬けで使用する桶を効率よく使えるように、播種のタイミングを3回に分けて行っています」と丸田さんが説明する。



体菜の長さは50cm、重さも1kgを超えるものもある

栽培を指導する長岡地域振興局農林振興部で見せていただいた『園芸栽培指針、令和7年』の中の「体菜栽培暦」によれば、直播きの場合は9月上旬に播種を行い、中旬から下旬にかけて間引きを行う。その後は追肥を行い、11月上旬から下旬にかけて収穫し、塩蔵する。秋から冬にかけて栽培される体菜は、播種のタイミングを3回に分け、あられやひょう、そして雪が降る前に収穫し、塩漬けしたものを出荷しているのだ。体菜は種を蒔いてから48時間前後で発芽するとされ、かん水は基本的に朝1回。子葉が展開し、本葉が出たら（1本立ち）株の間を調整し、姿が均一なものを残して間引きするという。追肥は本葉が5～6枚になってから。種を蒔いた後のきめ細かな作業も重要だ。

塩漬け商品を調査するためにJAえちご中越の直売所「なじら〜て東店」へ。塩漬け体菜の販売は、ここでは12月から1月末ころとのこと。主任（副店長）の加藤詠二郎さんとスタッフの寺本美恵子さんに話を



収穫後に行う荒漬けの様子

聞くことができた。「生産者は収穫したらすぐに塩漬けするので、体菜を生で見る機会はほとんどありません。塩が浅いうちに出荷する生産者が増えていきますね」と加藤さん。体菜の塩漬けを使った煮菜について寺本さんは「昔から食べていますし、家でもよく作ります。煮干しを入れることもあれば、いろいろなだしが入ったパックを使うこともあります」と教えてくれた。二人が口をそろえたのは、漬け菜からどのくらい水分を残すかが、美味しい煮菜づくりのポイントということだ。同じ長岡野菜の「長岡菜」の塩漬けを煮菜に使う家庭もある。

津南や十日町で漬け菜といえば「野沢菜」

その名の通り、長野県の野沢温泉を中心とした信越地方で栽培されてきた青菜「野沢菜」。根元から放射状に分かれた葉はギザギザの切れ込みが入り、体菜、長岡菜とは見た目も違う。野沢菜漬は長野県の土産物として有名だが、塩漬けせずに使うこともあるという。長野県境の津南町や隣接する十日町市では野沢菜の栽培が盛んで、煮菜には野沢菜の塩漬けが使われる。ちなみにこの地域の人たちは多くが「にいな」と呼ぶ。

野沢菜は標高が高いところで栽培するほど美味しくなると、地元長野県の産地では言われている。今回の調査に協力いただいた十日町市博物館の学芸員・高橋由美子さんは「十日町の低地で野沢菜を作るとこわく（硬く）なるのですが、津南町や長野県飯山市で作ると柔らかくなるので、十日町の人たちはわざわざ飯山の道の駅まで野沢菜を買いに行きます」と実情を語った。大根つぐらを作ったしなの荘の山岸さんは「長野県の方が遅くまで野沢菜を収穫、販売しているので、買いに行きます」と話していた。煮菜用の野沢菜漬けはできるだけ遅く漬けて、古漬けにしたいくないことが理由だ。山岸さんは古漬けはあまり好みではないとか。野沢菜を買うタイミングも煮菜が基準になっている。

津南町の中でも野沢菜栽培が盛んな相吉集落。50年以上、野沢菜を栽培する金子松太郎さんもこの地で栽培しているが、栽培地は他にもある。「群馬県や小千谷市の漬け物業者に卸しているので、5月ころから11月ころまで栽培しています。夏は播種から45日くらいで出荷しますが、気温が高くなり病気になりやすいので、標高の高い場所で栽培します。季節によって栽培場所を変えています」と説明。河岸段丘で知ら



野沢菜畑（津南町）



今は食べることがなくなった野沢菜のカブは土中に残し、できるだけカブの近くから切って、茎葉のみ収穫する



収穫後、よく洗った野沢菜を塩で漬ける

（3） 打ち豆

大豆をたたいて平たくして保存する「打ち豆」は北陸地方の雪国を中心に伝承される保存食といわれている。早く煮えて旨味も出る。昔から「煮菜」に入れる家庭も多かった。打ち豆作りを見せてもらうため、十日町市の飛渡地区を訪ねた。



野沢菜畑（津南町）

豆を逃がさない道具も再現

山向こうは南魚沼市という十日町市中条の山間地、飛渡の東枯木又集落にある「山の暮らし資料館」で、打ち豆を作っていたいただいた。実演者の阿部三代継さんはこの集落で代々農業を営み、十数年前に引退したのを機に、農機具小屋を昔の道具などを展示する資料館にリニューアルした。この日は近くの中条菅沼集落に暮らす昔なじみの水落ヨオさんも来てくれた。お二人とも集落の昔の知恵や風習を知る生き字引のような方たちだ。

打ち豆はどこの家でもお年寄りの冬の仕事で、それを子どもたちが手伝ったという。「まごばあちゃん（祖母）が打っているのを見て、自然に覚えた」と阿部さん。

十日町では「いすす」と呼ぶ石臼の上に豆を置き、木槌でたたく。大豆は「打つ前に熱湯に少しつけてやわらかくしておきました。一晚つけるとやわらかくなりすぎるから」と水落さん。阿部さんは石臼の上に大豆を置くと、針金で作った輪っかのついた棒の輪の中央に置き、たたいた。「まごばあちゃん（祖母）が使っていたので、思い出しながら再現してみました」と阿部さん。大豆を固定できることに加え、棒に厚みがあるのでちょうどよい厚さになる。トントントン……とリズムよく大豆をたたく心地いい音を聞きながら、昔の人の知恵の素晴らしさを実感した。



いすす（石臼）の上に大豆を置き、針金製の道具の輪っか部分で大豆を囲い、木槌でたたく

みそ味の「煮菜」としょうゆ味の「煮あえ」

阿部さんが打ち豆入りの煮菜（にいな）と、打ち豆といえばこれ、という郷土料理「煮あえ」を作ってくれた。煮菜は野沢菜の古漬けと煮干しが入ったみそ味、煮あえは鬼おろしですりおろした大根おろしと切昆布、そしてどちらにもおからが入っていた。おからは、かつてはどこの家でも手作りしていた豆腐の副産物。身近にある食材を無駄なく使い切ることが当たり前のことだったのだろう。雪で閉ざされる時間



阿部三代継さん（左）と水落ヨウさん（右）。水落さんは小学生にあんぶ（あんば）作りの指導もしている



阿部さんお手製のみそ味の「煮菜」（左）と、鬼おろしですりおろした大根をたっぷり使った「煮あえ」

は不便だが、知恵をしぼって工夫する楽しさや、風土に伝わる民話や伝承を語り継ぐ豊かな時間を与えてくれた。

阿部さんが管理する「山の暮らし資料館」は予約制で見学も可能だ。

(4) 塩引き鮭

三面川(みおもてがわ)に遡上する鮭を塩と寒風で仕上げる新潟県北の城下町・村上市伝統の保存食が「塩引き鮭」だ。鮭を長期間保存するための、海沿い地域の冬の気候を利用した知恵から生まれた食文化は今も息づいている。11月初旬、三面川の鮭漁と塩引き鮭作りを現地で調査した。

三面川の鮭漁

歴史と漁法

全長約40km、朝日連峰を水源とする三面川の鮭漁は、村上市の歴史と密接に結び付いて発展してきた。三面川には毎年秋から初冬にかけてシロザケが遡上し、古くから地域の重要な水産資源として利用されてきた。江戸時代には村上藩の統制の下で鮭漁が管理され、漁期や漁法、流通も細かく定められていた。さらに江戸中期の村上藩士青砥武平治(1713～86)は鮭が生まれた川へ戻ってくる回帰性を利用して、三面川に産卵専用の種川を設ける自然増殖法「種川の制」を確立し、人工ふ化の基礎を築いた。鮭は領内の食料としてだけでなく、藩財政を支える産物でもあり、計画的な資源利用が図られてきた。

代表的な漁法の一つが江戸時代から伝わる「居繰網漁」だ。「小回し舟」と呼ばれる川舟3艘で行う。2艘で網を張り、残りの1艘が鮭を網に追い込む。網を張る舟には二人一組で乗り込み、1人の漁師が舟の間に網を張り、もう1人の漁師が舵を取る。2艘の舟はハの字を描いて川を下り、下流側にいる3艘目の舟は竹竿で水面を叩いて鮭を網へと追い込む。鮭が網に掛かると、上流の2艘の網を持つ二人の漁師が呼吸を合わせて豪快に引き揚げる。

居繰網漁は村上の秋から初冬にかけての風物詩となっているが、後継者不足のため、三面川鮭産漁業協同組合(以下三面川漁協)の管理を離れ、村上市観光課が後継者育成と漁の運営を行っている。「舟は杉材を使い、ニカワや柿渋で防水加工をしています。現在では造る職人もいなくなり、操る人も高齢化したため、観光資源として残していこうと動いています」と、運営をサポートする三面川漁協組合長の佐藤克雄さんは話す。「本来は3艘で行う漁ですが、現在は舟と人員の関係で2艘で行っています」。後継者育成の成果で若い世代の漕ぎ手も誕生しているという。

伝統の居繰網漁と密接に関わるのが「ウライ漁」だ。ウライとは、川を横断するよ



現在では三面川だけに残る伝統漁法である居繰網漁。村上市観光課が管理し、10月下旬から11月末まで、三面川左岸で行われる。見学は無料



ウライの設備。「ウライ」はアイヌ語で「上りやな」のこと。川の中にすこの状の仕掛けを設けて鮭の遡上を止め、鉄製の落とし柵に誘導して捕獲する

うに杭や木材などで組まれた鮭一括採捕施設で、遡上する鮭の進路を制御する役割をもつ。川の流れを完全に遮断せず、魚道を設けるなどして遡上を調整する構造になっている。設置位置や構造は河川条件に応じて工夫され、鮭を一定方向へ誘導。ウライ漁は現在の三面川の鮭漁の主流となっており、三面川漁協が管理している。毎年10月中旬までに設置し、12月中旬に撤去する。

「ウライは単なる捕獲装置ではなく、資源管理の機能を持っています」と三面川漁協副会長の平田茂伸(しげのぶ)さんが説明する。「ウライによって集められた鮭の中から、採卵用の親魚を選別し確保することができます。採卵後の個体や必要数を超える個体について漁獲を行い、増殖事業と漁獲が一体的に運用されている点が三面川の特徴です」。ウライは採卵・放流を支える基盤設備として重要な役割を果たしている。

明治期以降、三面川では人工ふ化放流事業が本格的に実施されるようになった。捕獲した親魚から採卵・人工授精を行い、ふ化場で育成した稚魚を放流する仕組みである。この増殖事業は、鮭資源を持続的に利用するための重要な取り組みとして継続されてきた。この日、ウライ漁で揚がった鮭は7尾だった。川岸で一尾ずつ体格や成熟の状態を確認しながら、採卵に適した親魚が選ばれていく。平田さんは、「数が少ない年だからこそ、まずは増やすことを優先します。採卵用の魚を確保してから、漁獲を判断するのが三面川のやり方です」と説明する。選ばれた親魚はその場で採卵作業に回され、取り出された卵に精子をかけて人工授精が行われる。受精卵はふ化場で管理され、発眼期を経て稚魚として放流される。ウライ漁の現場では、漁獲と増殖が一体的に進められ、三面川の資源管理を支えている。

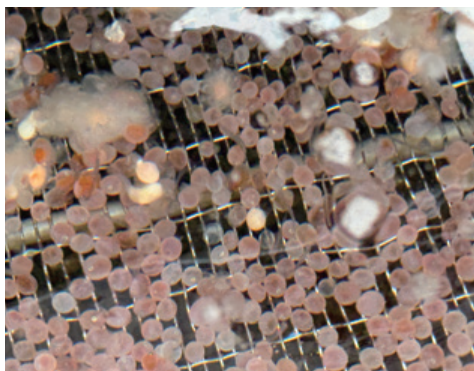
江戸期の統制漁業体制から現代の漁業協同組合による管理体制へと移行する中で、三面川の鮭漁は形態を変えながら継続されてきた。現在も漁期や操業方法は関係機関の管理の下で運用されており、採卵数や放流尾数の確保が重要な課題となっている。また、三面川の鮭漁は単なる漁業活動にとどまらず、地域文化とも深く結び付いている。遡上期の漁の様子やウライの設置風景は地域の風物詩となっており、鮭を活用した加工品や食文化の基盤となっている。特に塩引き鮭の保存加工は、日本海からの冷たい季節風を利用し、漁獲された鮭を余すことなく活用する生活文化の中で発展してきた。



「ウライ漁」で捕獲した鮭から採卵する平田さん。採卵から受精までの作業は2024(令和6)年に新設された、直売所を併設する第三ふ化場で行われる



採卵後すぐに精子をかけて人工授精を行い、その後地下水で洗い流して屋内の水槽へ。水をかけると精子が動き出す



卵の中に稚魚の目が確認できる発眼卵。受精から数週間後、稚魚になる頃合いを見極めて屋外の水槽へ移す

鮭漁の現状と課題

近年、三面川における鮭資源は減少傾向が続いている。2015（平成27）年度には5万尾を超えていた沿岸捕獲尾数は、その後増減を繰り返しながら縮小し、2018（平成30）年から減少はより顕著となった。特に直近年度では数千尾規模にとどまり、過去10年と比較しても大きな落ち込みとなっている。

この状況は三面川だけの問題ではない。県内全体でも鮭の不漁が深刻化しており、2025（令和7）年は前年と比べて約6割減となっている。現場では、これまでにない厳しい状況との受け止めが広がっている。

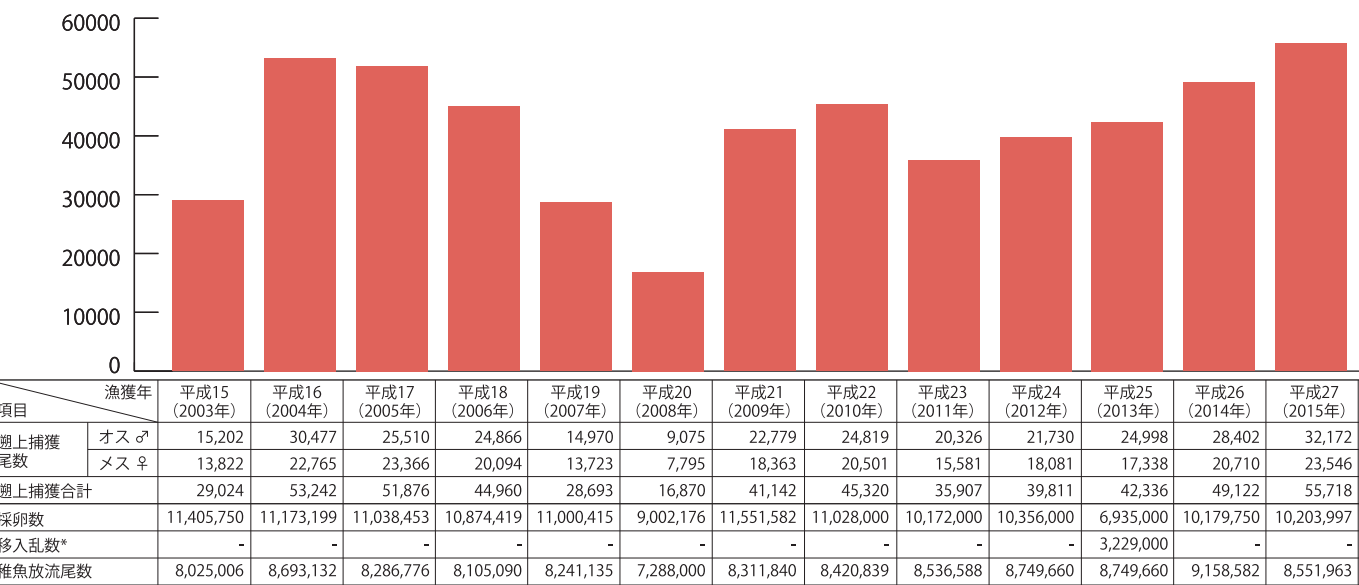
平田さんは、「今年（2025〔令和7〕年）のウライ漁で揚がった鮭は約600尾でした」と静かに語る。今年遡上した鮭は2021（令和3）年度に放流された個体であり、当時は約900万尾が放流された。その中から戻ってきた尾数を考えると、回帰率は極めて低い水準だ。平田さんは、北洋での海洋環境の変化が影響しているのではないかと話しつつ、来年の回帰状況についても注視している。

三面川の採卵・放流事業は、親魚を確保することで次世代につなぐ循環を前提としている。そのため遡上数の減少は、採卵数の減少、さらには翌年以降の放流尾数にも影響を及ぼす。漁獲尾数の減少は単年度の問題ではなく、資源の循環そのものに関わる大きな課題である。

なお、ウライ漁とは別に、海域で漁獲された鮭も市内に流通している。市内の割烹などでは、海で採れる村上の鮭を使用することで対応している例もある。しかし、河川に遡上する鮭の減少は増殖事業の基盤に直接影響するため、現場では今後の回帰状況を慎重に見守っている。

漁獲量減少の一つの原因として、海水温上昇の影響が指摘されている。近年の温暖化傾向により、日本海の海水温が高い状態が続いていることが、鮭の回遊や生育環境に影響を及ぼしている可能性があると考えられる。鮭は幼魚期を海で過ごすため、海洋環境の変化は回帰率に直接影響を与える要素だ。海水温上昇が餌環境や回遊経路に変化をもたらしている可能性については、今後も継続的な観測と分析が必要である。また、漁業経営面への影響も無視できない。漁獲量の減少は収入減少を意味し、操業体制維持に影響を及ぼす。三面川の循環型資源管理体制の維持は、村上市にとって大きな課題である。

鮭の遡上捕獲尾数の推移



塩引き鮭の製法

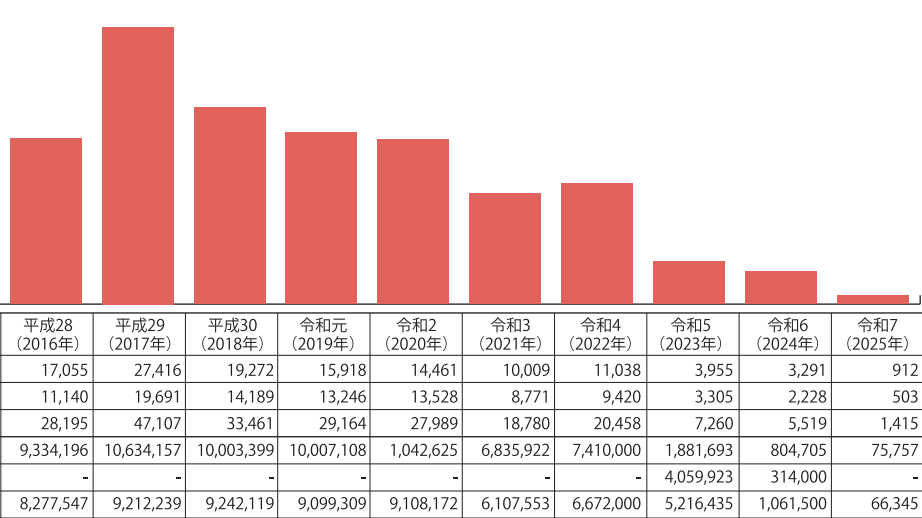
塩引き鮭の食文化

塩引き鮭は、新潟県村上市において長年受け継がれてきた伝統的保存食であり、三面川の鮭資源と密接に結び付いた地域固有の食文化である。単なる保存技術の発達によるものではなく、河川漁業、気候条件、流通事情、冬季の生活様式など複数の要素が重なり合うことで形成されてきた歴史的産物である。

冷蔵・冷凍設備が存在しなかった時代において、冬季を通じて魚肉を保存するためには塩蔵と乾燥が不可欠であった。村上市は日本海に面しつつも内陸部に市街地を持ち、冬季は低温かつ適度に湿度がある季節風が吹く。この気候条件が塩引き鮭の成立に大きく寄与している。すなわち、寒風による自然乾燥が品質形成の核心となっている。



イヨボヤ会館に吊るされている、塩引き鮭をさらに熟成させたもの



*「移入卵数」は他の河川や孵化場から持ち込まれた卵の数

塩引き鮭作りを調査

塩引き鮭の製造工程を知るために、イヨボヤ会館で行われた実演を調査した。この日実演を担当したのは、越後村上三ノ丸流鮭塩引き道場（P88参照）の指南役師範である公益財団法人イヨボヤの里開発公社事務局の石井郁子さんだ。

塩引き鮭の作り方は、家庭や人によってさまざまだという。今回の「越後村上三ノ丸流」は、もともと村上市役所の職員が始めた取り組みで、「新鮮なオス鮭を使い、姿・形よく仕上げることを大切にしている流儀です」と石井さんは説明する。見た目の美しさも含めた完成形を考える点が三ノ丸流ならではの特徴である。

最初の工程は下処理。石井さんは目の裏のすじを切る。こうすることで干した際に目がくぼまず、きれいな鮭の顔のまま仕上がるという。姿を整えて仕上げるための重要な工程である。その後、腹を開くが、ここには村上の特徴がある。鮭の腹をすべて切り裂かず、一部をつなげたままにする。城下町として栄えた村上では、切腹を連想させる「腹切り」を避け、鮭を大切に扱う文化が育まれてきた。伝統的なこの技法は、土地の歴史や精神性を今に伝える。内臓を取り除き、血合いや残留物を丁寧に洗い流す。迅速で正確な下処理が品質を左右する。

次に塩漬けの工程に入る。鮭の体表および腹腔内部に塩を擦り込む。塩の分量について「以前は約7%でしたが、近年は温暖化の影響で腐敗しやすくなっているため、今は約10%にしています」と石井さん。その分、塩出しの時間を長くとり、味の調整を行っている。気候の変化に応じて製法も調整されていることがうかがえる。

塩漬け後は塩抜きと整形の工程だ。流水で余分な塩分を調整し、姿を整える。三ノ丸流では特に形の美しさを重視し、吊るした際に背筋がまっすぐに見えるよう整える。外観は商品価値にも直結する要素であり、丁寧な仕上げが求められる。

最後は寒風乾燥。縄で吊るされた鮭は軒下など風通しのよい場所に並べられる。寝かせた後、およそ2～3週間、村上の冬の冷たい風にさらす。表面がしっかりと硬くなるまで乾燥させることで、ゆるやかな脱水と熟成が進む。乾燥の進み具合は日々確認し、気温や湿度に応じて管理する。過乾燥は硬化を招き、不十分な乾燥は保存性を損なうため、細やかな判断が求められる。

こうして仕上がる塩引き鮭には、工程ごとの手仕事と自然条件への対応、そして土地の歴史に根ざした美意識が重ねられている。石井さんの実演を通して、塩引き鮭が単なる保存食ではなく、地域文化として受け継がれていることが改めて確認できた。



乾燥中、鮭内部では酵素反応が進行し、アミノ酸などの旨味成分が増加する。単なる塩蔵魚とは異なり、時間の経過と寒風的作用により味が深まる点が塩引き鮭の最大の特徴である。焼成時には皮が香ばしく焼け、内部はしっとりとした食感を保つ。この独特の風味が長年にわたり評価されてきた理由だ。

歴史的には、塩引き鮭は家庭単位での保存食として広く製造されていた。冬季の軒先に鮭が吊るされる光景は、地域の風物詩であった。鮭は頭部、内臓、中骨に至るまで活用され、「鮭の百珍」と呼ばれる多様な料理法が生まれた。資源を余すことなく利用する文化は、限られた食料事情の中で培われた生活の知恵である。



伝統の製法を披露する石井郁子さん

塩引き鮭の持続可能性

塩引き鮭は、村上の風土に適した製法で作る伝統食である。その製法は、一家一流のやり方があり、どの家庭もこだわりを持って作っている。手間暇かけた塩引き鮭が仕上がるまでは1カ月程を要する。しかし、塩引き鮭を作る家庭はかなり減少している。

村上の鮭文化を広く伝え、また、塩引き鮭の製法を伝承するために、公益財団法人イヨボヤの里開発公社では、イヨボヤ会館を会場に毎年越後村上三ノ丸流鮭塩引き道場を開催し、塩引き鮭の製法の講習会を行っている。1989（平成元）年から始まった道場は、2025（令和7）年で37回目の開催となった。

塩引き鮭は単なる保存食品ではなく、村上の人にとってのソウルフードであり、村上の鮭文化を象徴するものでもある。しかし、地球温暖化により自然環境が大きく変化し、鮭の回帰にも影響を及ぼすようになっている。また、鮭文化を継承する担い手不足も深刻な問題である。塩引き鮭の持続可能性については、伝統製法を守りながら自然環境の変化に適応したやり方を検討し、また、次世代へその技術を伝承していかなければならない。村上の「鮭文化」は、昔から鮭を生活の糧としてきたこの地域に独特な形で根付いてきた。現在では、地域の観光や経済を支える貴重な柱の一つとなっている。



1_包丁を使ってぬめりをとっていく 2_エラを取ったあと、目の裏のスジを切ることで干したときに見た目が良い 3_目の裏のスジが切れているか確認しているところ 4_下処理された鮭。腹をすべて開かないのが村上流 5_鮭全体に丁寧に塩をすり込んでいく

3 干し大根漬け

「切り干し大根漬け」にいがた石山・石山イチ子さん(新潟市中央区)

日本海側最大規模の都市である新潟市。新潟市ではどのような切り干し大根漬けが親しまれているのかを調査するため、人情横丁で切り干し大根漬けを作る高級海産物店「にいがた石山」の調理現場にお邪魔した。

薄口しょうゆを愛用する新潟市民

新潟市で暮らす人々にとって切り干し大根漬けは、ご飯のお供であり、和え物やサラダにアレンジしても美味しい万能おかず。しょうゆでうすすら茶色く色付いた大根は、酒とみりんによって味に奥行きが生まれる。「新潟の人は『いずみ』や『越のむらさき』のように、地元の薄口しょうゆを使う人が多いよね」と教えてくれたのは、1952(昭和 27)年創業の「にいがた石山」を切り盛りする店主の石山イチ子さん。何十年前から福島県会津^{あいづ}の老舗みそ・しょうゆ蔵・キンタカサゴの薄口しょうゆで切り干し大根漬けを作り続けてきた。母から子へ受け継がれる機会が多い切り干し大根漬けを、石山さんも若いころに母・文枝^{ふみ}さんから教わったという。しかし、その味わいは一般的な家庭の味とは少し違っていた。

酒蔵で教わった上品な味わい

石山さんが作る切り干し大根漬けは、淡い茶色の漬け汁にスルメや昆布、数の子にホタテの貝柱まで入った一品。作り方を教えてくれたお母さまは、若いころに『越乃寒梅』蔵元の石本酒造(新潟市江南区)で女中さんとして働き、従業員の方々への振る舞いとして切り干し大根漬けを作っていた。そのため、石山さんが作る切り干し大根漬けは、一般家庭のものと比べて、やや高級な仕立てになっている。



「うちの切り干しは数の子をたっぷり入れるのがこだわり」と石山イチ子さん



切り干し大根漬けの具材に使用するのは、店頭に並ぶ高級海産物



店先に干していたのは阿賀野市水原産の白首大根を4等分にしたもの

材料は、阿賀野市産白首大根、スルメ、利尻^{りしり}昆布、数の子、貝柱、しょうゆ、酒、みりん、かつお節。青首大根ではなく、あえて栽培が難しい白首大根を使うのは、甘みが少なく、大根が漬かった後の食感が抜群にいいことから。

石山さんの切り干し大根作りへのこだわりはまだまだある。店先で2週間ほど干した割り大根は、刻んだ後に焼酎に漬けて殺菌する。あまり聞きなじみのない工程だが、この一手間が加わることでうまみも引き立つ。同時進行で数の子の塩抜きやスルメと昆布をハサミで細切りにする作業も進めていく。漬け汁の色がにごってしまうニンジン^{ニンジン}は避け、崩れず歯応えがいいカナダ産の大きな数の子を惜しみなく入れるのが石山さんのお決まりだ。

それぞれの食材の下処理に2、3日。具材を合わせてさらに漬け置き、1週間から10日経ってようやくいい塩梅^{あんばい}に漬け汁の美味しさが全ての具材に浸透する。

保存食から正月の味へと定着

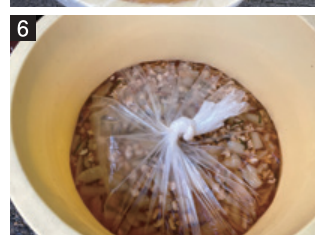
毎年12月20日ころから販売が始まるにいがた石山の自家製切り干し大根漬けは、事前予約も多数入る人気ぶり。「この味がないと新年を迎えられない」と話すお客さんもある冬の定番商品だ。まだ冷蔵庫が各家庭になかった時代、長い冬を豊かに暮らすため、酒としょうゆでしょっぱく味付けされ、長い冬を支えてきた保存食は、今や各店の美味しさを楽しむ新潟ゆかりの正月料理として定着している。

汁まで美味しい切り干し大根を作る石山さんは、お客さんと切り干し大根談義で盛り上がることもあるという。「この辺りでは甘くはしませんね。具材を合わせてからも様子を見ながら2度返して、味を見ながらしょうゆとだしをいつも足しています。なかには『具は大根とスルメだけ』と話すお客さまもいますから、家庭ごとに味も具材も全然違うと思います」と語る。50年以上作り続けてきた美味しさを後世に残すため、息子の幸一^{こういち}さんと共に切り干し大根漬けの作業に取り組んでいる。



薄い茶色に色付いたにいがた石山の切り干し大根漬けは、海の幸が豊富

作り方



1_2週間ほど干した大根をお湯で洗い、一晚焼酎に漬けおく

2_スルメの皮をはぎ、昆布と一緒にハサミで細切りにする

3_たっぷりの数の子は、水に浸けて2日間塩抜きをする

4_かつお節と昆布でだしを取り、別鍋で貝柱と日本酒、みりんを煮立てる

5_大根、スルメ、昆布、数の子、しょうゆ、漬け汁の順で合わせ混ぜる

6_重しを乗せて1週間ほど常温保存。2度返し、味を調べて完成

「はりはり漬け」正善寺工房・齊京貴子さん（上越市）

港町らしい食文化が息づく上越市。市民の越冬料理として定着する「はりはり漬け」は、新潟市の「切り干し大根漬け」とどのような違いがあるのかを調査するため、20年以上料理教室を開いている齊京貴子（さいきょうたかこ）さんとお会いした。

進化しながら受け継がれる郷土の美味しさ

自然豊かな山間地域にある上越市^{しもしょうぜんじ}大字下正善寺。この地に、NPO法人食の工房ネットワークが運営する「正善寺工房」がある。イベントや農産物の加工製造、体験教室を通じて地元の食の魅力を発信する現場で、齊京貴子さんは23年もの間、郷土料理をはじめ地元特産品を使用した料理教室の講師を務めている。この日ははりはり漬け教室が開催され、約20名の60～70代女性が参加した。「私の作り方は上越市高田出身の母から教わった工程に、嫁ぎ先^{くわどり}の桑取のお母さんたちから聞いたレシピや、料理番組で得た情報を参考にしたもの」と話す。上越市諏訪出身の齊京さんが作るはりはり漬けには必ず濃縮5倍酢を入れるが、これは桑取で教わった味付け。酢を入れることで長期保存をかなえ、味が締まることから定番レシピの決め手となった。幼少期から慣れ親しんだ料理ではあるが、結婚後に地域で教わった作り方を基礎としている。

味わい深める優しい工夫

齊京さんが教えるはりはり漬けの材料は、大根（2kg）、しょうゆ（800cc）、酒（400cc）、酢（400cc）、砂糖（800g）、ニンジン（適量）、松前漬けの素（昆布とスルメ）。長期間保存することを考え、数の子は入れない。お好みで食べる直前に数の子を追加することもできる。

講座が始まると、まずは丸干しした大根を熱湯消毒した厚布で丁寧拭く。「大根を洗ってしまうと美味しさが落ちてしまう上に、日持ちしません」と齊京さん。母から教わったという手法で大根の汚れを落として殺菌する。その後、干し大根とニンジン切る人、スルメを炒る人に分かれ、グループごとに作業を進めていく。スルメを炒る作業は、生臭さを取り、風味をよくしてくれるとテレビ番組から得た情報を齊京さんなりに追加したもの。一つ一つの工程でも、ちょっとした工夫を加えることでより風味が増すという。例えば、干し大根を包丁やハサミで輪切りにする前に開くのは、大根を伸ばして面を広げると味が染み込みやすくなるため。ニン



正善寺工房の料理教室は蕎麦打ちも好評。平日の講座が多く、日曜休館



はりはり漬け教室は年に一度だけ。郷土料理の魅力を伝え続けている

ジンを切るときは繊維を断ち切らないように斜めに薄切りにしていくのも、出来上がりの食感を意識したもの。 「いつも『はりはり漬けのニンジン』は、なます切り』と声をかけています。はりはり漬けは、正月料理のなますと一緒に作る機会が多いので、覚えやすいように伝えてい

ます」とコツを教えてくれた。

具材がそろったところで、しょうゆ、酒、酢、砂糖を鍋に合わせて加熱していく。吹きこぼれないよう注意しながら熱し、たれが糸を引くように具材とは別に糸引き用昆布を追加していた。沸騰してきたらたれに大根、ニンジン、スルメ、昆布を入れ混ぜて完成。2～3日間置くと味が染み込み、より味の深みが増す。

現在も各家庭ではりはり漬けを作る習慣が残る上越市。思い思いの大根を使用しているようだが、齊京さん曰く「はりはり漬けに使う大根は、よく干されていれば何でも大丈夫」とのこと。自身は、上越市丹原^{たんばら}の海風がしっかりと当たる場所で大根を丸干しして使っている。「上越では『香々（こうこう）』と呼んでいる大根の1本漬けには『総太り』という品種、干し大根には『宮重大根^{みやしげ}』がいいと聞きます。でも、私の漬け方には総太りが合うのでいつも総太りを使っています」と、大根のこだわりを説明する。

酢が味を決める上越のはりはり漬け

香々も自家製を貫く齊京さんのこだわりは、添加物不使用で素材の美味しさを楽しむこと。香々を作るときも、はりはり漬け同様に砂糖と塩に必ず酢を入れ、昔ながらの製造方法を実践している。「悪くならないし、これが一番美味しい」と話す。

食事はもちろん、酒の肴に、たくあんと一緒に茶請けとしても親しまれている上越市のはりはり漬け。茶色が濃く、砂糖の甘みが際立つ美味しさは、味をまとめてくれる名脇役・酢が欠かせないことが分かった。



上越市桑取で教わった齊京さんのはりはり漬けは酢を入れるのが特徴

作り方



- 1_調味料の他、大根、ニンジン、松前漬けの素を用意する
- 2_大根の汚れを拭いて落とし、包丁またはハサミで輪切りにする
- 3_ニンジンの皮をむき、繊維に沿った斜め切りにする
- 4_松前漬けの素を昆布とスルメに分け、スルメを炒る
- 5_鍋に調味料を合わせて熱し、たれを作る。吹きこぼれに注意
- 6_殺菌を兼ねて熱い鍋に具材を入れる。糸を引くように昆布を追加

「はりはり漬け」星田千恵子さん（上越市）

子どものころから上越市沿岸部で暮らす主婦の星田千恵子さんを対象に調査を行った。自家製の丸干し大根を使い、長年家庭で作り続けているというはりはり漬けの作り方や工夫、保存方法について詳しく聞いた。

友人から学んだ思い出の製法

1946（昭和 21）年生まれの星田さんにとって、漬物は日々の常備食。冷蔵庫には旬の野菜の佃煮や、はりはり漬けを保存している。漬物名人と呼びたくなるが、本人は「私の作り方は全て周りの人から教えてもらったもの。皆さんの方がもっと作っていますよ」と控えめに語った。

若いころは養蚕業に従事していた経験を持つ星田さん。結婚後、地元の総合病院で介護助手として働いていたときに、同じ年の子どもを育てる看護師の友人から自家製はりはり漬けの作り方を教わった。「その方とは子育てが落ち着いた今でも交流があり、はりはり漬け以外の漬物も彼女から教わったものがたくさんあります。年齢は私より一つ下ですが、教えてもらうことばかりです」

星田さんの台所にははりはり漬けの材料が書かれたメモが何枚も置かれていた。どれも同じ内容ではあるが、「忘れたくない」という星田さんの熱い思いが垣間見えた。



調査に協力してくれた星田千恵子さんと夫の興一さん

食材も、お湯も、無駄なく使う

ちょうど新年に向けてはりはり漬けを作るという日に星田さんのご自宅を訪ねた。料理に使用するのは、大根（1.5kg）、しょうゆ（800cc）、酒（400cc）、酢（400cc）、砂糖（800g）、松前漬けの素（昆布とスルメイカ）。先に訪問した正善寺工房（上越市）（P66）とほぼ同じ材料である。食材、調味料、調理器具が一通りそろうと、



スーパーで購入したはりはり漬けは、短冊切りでトウガラシが入っていた



大根の栽培から始める星田さん。風通しのいい場所で大根葉を結んで丸干しする

星田さんは水を張った鍋を加熱し、丸干しした小さな干し大根を沸騰したお湯で洗い始めた。「大根は何日も外干ししていたので、ホコリや汚れを落とし、殺菌するためによく洗います」。同時進行で数の子は真水で塩抜きをしておき、大根を洗い終え

た後のお湯は除草剤として畑にまいていた。一つも無駄のない作業は驚きの連続だ。

テーブルの上でしょうゆ、酒、酢、砂糖をそれぞれ計量して取り分け、合わせ調味料を作る。洗った干し大根は基本輪切りにするが、「今年は大きかったな」と言いながら、大きめのものは半月切りに。大根は煮ることで乾燥前の大きさに戻るため、食べやすさを重視して切り方にも変化をつけている。

次に合わせ調味料を加熱し、アクを取りながら沸騰させてたれを作る。かたさのある大根から順にたれに入れ、調味料を加えて味を調べていく。鍋で合わせた具材を漬物樽に入れ、2～3 週間ほど漬けて濃い飴色になったら完成だ。

作り手で変わる美味しさを味比べ

一度にたくさん出来上がるはりはり漬けは、味が染み渡るまで冷蔵庫で保存する人も多いが、星田さんは農機具を収納する納屋の一角で保存している。電力を使うことなく、自然の涼しさを活用している様子に先人の知恵を感じた。「年末になると家族が食べたがるので、いつもこの作り方で大量に作り、出来上がった後は冷凍保存しています。真空パックで小分けしているので、必要な分だけ解凍していけばほぼ一年じゅう食べられます。『今年は美味しくできたかな』と、最初の一皿を食べるのが新年の楽しみです」

味の違いを楽しむため、スーパーで販売しているはりはり漬けもたまに購入する星田さん。甘み、塩味、トウガラシ入りの辛味など、店や家庭によって異なる味わいを家族で楽しんでいた。



甘じょっぱい味付けと、大根の食感がたまらない、星田さんのはりはり漬け

作り方



- 1_ 汚れを落とし、殺菌するため、沸騰したお湯で大根を洗う
- 2_ 鍋から大根を取り出し、輪切りもしくは半月切りにする
- 3_ 酒、酢、砂糖、しょうゆで合わせ調味料を作り、沸騰させる
- 4_ 合わせ調味料から作ったたれに全ての具材を入れていく
- 5_ 具材を混ぜ合わせ、味が足りなければ調味料を追加する
- 6_ 漬物樽に入れて涼しい納屋で2～3週間味をなじませる

3 煮菜

農家レストラン多菜田・五十嵐なつ子さん（長岡市）

「農家レストラン多菜田」では、季節ごとの山の恵み、伝統野菜を使った郷土の味、そして「煮菜」などの保存技術を生かした素朴で懐かしい料理を提供している。代表の五十嵐なつ子さんに、山古志の煮菜を作ってもらった。

煮菜は貴重なしょうゆを使ったご馳走

長岡駅から車で約15分、旧山古志村虫亀にある農家レストラン多菜田の代表である五十嵐さんに煮菜について聞いた。「私らが子どものころは野沢菜を使って作っていたんです。野沢菜は繊維たっぷりで、だから柔らかくなるまで時間がかかってね。高菜でも作ってみたけど、株が大きくなりすぎて始末しにくい。だから今では煮菜は、ここ山古志で作った体菜を使って作ります」と五十嵐さん。

体菜は8～9月に種をまく。雪が降る前の11月ころに大きくなった体菜を収穫して荒漬けする。塩でよごれを落としながら洗って、菜っ葉がしんなりするまでたっぷりの塩で漬け込む。水が上がってきたら重石を減らし、漬かった体菜を取り出す。これを湯がいて塩出しをし、改めて塩で本漬けにするという手間のかけ方だ。

今の体菜は煮菜で食べることがほとんどだが、以前は晩秋になると漬け物として食べていたという。子ども時代の五十嵐さんにとって、煮菜は“漬け物に飽きたころにようやく作る”ものだったそうだ。「昔はしょうゆが貴重品だったから、しょうゆ味の煮物はご馳走でした」と思い出を語ってくれた。

本漬けした体菜は食べやすい長さに切り、お湯に入れて沸騰させる。湯から取り出し、水を替えながら一晩そのまま置く。茎を味見して塩抜きを加減を見て、ちょうどいいしょっぱさが残ったら、いざ調理だ。

茎で味見をしながら塩出し

塩出した体菜をザルに上げて水を切るが、ここでしぼらないのがポイントだという。両手鍋にサラダ油を熱し、水が滴るくらいの体菜を入れると「ジャーッ」という大きな音がする。ざっくりと炒めて、茎が程よい柔らかさになったところで、輪切りにした唐辛子、ほんだし顆粒、しょうゆ「越のむらさき」、みりんで味付けし、刻んだ油揚げも加えて炒める。

全体に調味料が行き渡ったら、両手で鍋を振って味を染み込ませ、ふたをして弱火に。水分が少なくなったら少しずつ水を足し、焦げな



郷土料理に精通する多菜田スタッフ。右から2番目が五十嵐さん



震災から4年目の2008（平成20）年にオープン



体菜の塩漬け。栽培から塩漬けまで自分たちで行っている

いように煮含める。味見は油揚げでチェックするとわかりやすいという。微調整を繰り返し、味が決まったら鍋の真ん中をくばませて打ち豆を入れ、そのまま弱火で10分ほど煮て完成だ。

出来上がった山古志の煮菜がこちら（写真下）。体菜も打ち豆も地元のお母さんが作ったものばかりだ。「打ち豆はこの地区の大豆で作りました。街の人がわざわざ買いに来るほど美味しい大豆を乾燥させ、水で戻して

唐辛子の赤で、目にも美味しい煮菜

ゆでて、また乾燥させて。これにも手がかかっているんですよ。昔は石臼でたたいて作っていたようですが、うちではレンガの上で叩いています。丸い豆を平たくするから、火が通りやすいんです」

塩出しなど下ごしらえには時間がかかるが、調理時間はそれほど長くない。それなのに、どの具材にも味がよく染みこんでいる。葉はもちろん、茎の柔らかさが絶妙だ。

美味しく作る秘訣は「やっぱり塩分ですね。塩漬けにした体菜から完全に塩が抜けると上手に仕上がらないので、塩出しのときによく見極めるといいです。塩抜きが足りないとき、ちょっと塩気が強く感じるときは調味料を控えめにしてください」と五十嵐さん。

たっぷり入った打ち豆の、ふっくらとした歯応えもいい。唐辛子の赤は美しく、香味が気持ちよく鼻に抜ける。「特産のかぐら南蛮ではだめですか？」と尋ねてみたら、「山古志のかぐら南蛮は辛すぎて。市販の赤唐辛子がちょうどいい」とのこと。

こちらの煮菜は、残念ながら農家レストラン多菜田のメニューには載っていない。定食の小鉢や、注文を受けて作る仕出し弁当の一品として登場している。



体菜の塩漬けを使い、油揚げと打ち豆が入る多菜田の煮菜。呼び方は「にな」

作り方



- 1_煮菜の材料。体菜の他に油揚げ、打ち豆、唐辛子が入る
- 2_しょうゆは地元長岡市摂田屋の「越のむらさき」を使う
- 3_沸騰した湯に入れて塩を抜く
- 4_油を熱した鍋に、水気を残したままの体菜を入れて炒める
- 5_唐辛子を加えたら調味料を入れて、油揚げを入れてさらに炒める
- 6_最後に打ち豆を入れて、打ち豆に火が通ったら完成

「煮菜（にいな）」大関和子さん（中魚沼郡津南町）

津南町に暮らす大関和さんは専業の米農家。県の食生活改善推進委員として長年食育活動にも取り組んでいる。米だけではなく、自家消費のために多種多様な野菜も栽培しており、畑で育てた野沢菜は絶品の煮菜となり、大関家の食卓を彩る。12月と2月に自宅を訪ね、浅漬けの野沢菜と古漬けの野沢菜を使った煮菜を作ってもらった。手法とともに野沢菜を使った煮菜のこだわりや思いを聞いた。

約1坪の野沢菜畑で、漬け菜2樽分を収穫

「この辺りでは体菜より野沢菜ですね。やっぱり長野県に近いから」と話す大関和子さん。2025（令和7）年9月中旬、ホームセンターで購入した野沢菜の種をまいた。野沢菜の畑は広さは1坪ほど。途中で追肥をしたが、手入れは水やりくらい。例年通り11月に収穫した。

種をまいた日、収穫した日、収穫した量は几帳面な字で手帳に記してある。「どの野菜を作るときも手帳を見ながらです。野沢菜を夏に栽培するのは無理ですよ。虫がつくし、硬くなるし。秋になってからの栽培なので、作りやすい野菜かもしれません」

初雪の前に塩漬け。唐辛子も自家製で



大関和子さん。食推としての活動のほかSNSでも津南町の料理を発信している

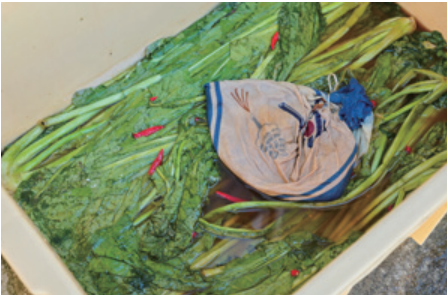
丹精した野沢菜は伸び伸びと育ち、収穫した量は24kgだった。これを初雪が降った後の11月25日に塩漬けした。塩の量は900g、自家製の唐辛子10本を刻んで一緒に漬けたこともノートに記した。

最初の漬け込みには、追記がある。みそ450g、冷凍しておいたこうじ1.5カップをさらして作った袋に入れて、丸ごとの唐辛子3本とともに野沢菜の上にのせた。市販の重石と石2つをのせてふたをし、自宅の軒下に置いた。

みそとこうじを入れるのは、料理集を見



上_漬けるときに一緒に入れるみそとこうじ、唐辛子
下_1月の大雪で野沢菜を漬けている樽も雪をかぶっていた



漬けてから約1カ月の状態。漬けるときに野沢菜の上に唐辛子とともに、みそとこうじを袋に入れてのせておいた



漬けてから約2カ月。黄色っぽい、古漬けの状態になった

てやってみたところ野沢菜がいい色になり、風味もよくなったから。「うちで採れる野沢菜の量は限られているので、失敗したくないと思っています。だからこれまで人に聞いたり、本を読んだりして、いろいろやってみました。この方法だと味もまろやかになるような気がします」。野沢菜を塩漬けするときに焼酎を入れるという人もいるが、大関さんは入れない。「カビ止めで入れると思うのですが、においがつくのが嫌だから。代わりに唐辛子を丸ごとのせています」

初雪はすぐに消え、12月に入っても積雪はほとんどなかった。コンテナの中の野沢菜漬けの変化はどうか。「最初はふたが浮くくらいの量を漬けるんです。だんだん水が上がってきて、重みでふたが閉まってくることで漬かり具合がわかります」

塩出しにも大関さんの流儀がある。樽から取り出した野沢菜漬けは、専用の銅鍋に水を張って一晚、切らずにそのままつけておく。この銅鍋は他の鍋よりもいい色に仕上がるのだとか。「あまり塩出ししないっていう人もいますよね。漬け汁も何かに使うとか。うちでは使いませんが」

水から取り出した野沢菜は3cmほどの長さに切り、熱湯である程度柔らかくなるまで煮る。煮上がったらざるに開けて、絞らずに自然に水を切る（絞らない）。ここまでが下準備となる。

漬けて4週間後のフレッシュな煮菜

12月下旬、漬けて4週間くらいの浅漬けの野沢菜漬けで煮菜を作ってもらった。葉はまだ青々としていて、銅鍋の力もあるのだろうか、色よく漬け上がっていた。



浅漬けの煮菜では、色がよく出るように銅鍋で水出しをする

作り方



1_煮菜の材料。漬け菜、煮干し、唐辛子
2_調味料はしょうゆ、料理酒、みりん。浅漬けで作るときは砂糖も入れる。煮干しはだしと具、両方で使用
3_サラダ油で炒めた後、調味料を順に加えていく
4_鍋を両手で持って振りながら混ぜる。煮菜ならではの動作だ
5_味が決まったら唐辛子を加える
6_落としふたをして味をなじませる

両手鍋にサラダ油を熱し、水の滴る野沢菜を炒める。味付けはだし、しょうゆ、料理酒、砂糖、みりん、唐辛子。だしはあらかじめ小鍋で煮干しを煮ておき、煮干しは具としても使う。調味料を順番に入れ、鍋を両手で持って振り、味をなじませる。何度も味見を繰り返し、納得がいくまで火を入れる。今回は唐辛子で辛味を効かせた味付けにした。「煮干しを入れるとカルシウムたっぷりの具になりますね。自家製の干し椎茸や短冊に切った昆布を入れることもあります」。打ち豆や酒粕は入れず、だしのシンプルな味わいを楽しむのが大関家流だ。

器の中央を高く、煮干しがよく見えるよう盛り付けて完成。だし、そして具としての煮干しの美味しさが印象的な一品となった。

若いころは気づかなかった煮菜や漬物の滋味

大関さんの煮菜づくりは、ばあちゃん（お姑さん）から受け継いだものだという。栽培も塩漬けも一つずつ教えられたものだ。「実家の母が作っているところを見ていたけれど、独身のときは食べませんでした。若いころって煮菜は食べないでしょ」。現在成人して県外で暮らしている大関さんの子どもたちも煮菜は食べないそうだ。そんな大関さんが越冬料理に目覚めたのは4～5年前。今は自分で育て、自分で漬けた野沢菜を捨てることがないよう、野沢菜の佃煮も作るし、佃煮は冷凍にもする。とにかく「使い切る」方へ舵を切った。

「うちは昔から野沢菜を作ってきたけど、家で栽培しなくなった農家は増えましたね。ただ最近では、煮菜を作りたいからと、また野沢菜を栽培し始めた人もいます」と大関さん。温めて食べる、冷たいまま食べる。主菜ではなく副菜としての煮菜の可能性が広がってきたのかもしれない。

年が明けて、程よく発酵が進んだ古漬けを使って

2026（令和8）年2月、再び大関さんの家を訪ねた。1月から降り積もった大雪で、コンテナは雪の中。掘り出した野沢菜の水出しには、今回は銅鍋は使わなかった。浅漬けのときにはいい色を出すために使用したが、古漬けはその必要がないからだ。

古漬けの煮菜を作ってもらった。野沢菜の発酵が進むと、浅漬けのときとは違って独特のにおいが充満する。子どもたちが同居していたときはそれを嫌がるため、別棟の作業所で調理することもあったそうだ。「この地域の年配の方は、このにおいが煮菜のよさで、なつかしいというんですけどね」と大関さん。



1 か月漬けた浅漬けの野沢菜で作った煮菜



約2 か月漬けた古漬けの野沢菜で作った煮菜

煮菜を食べるのはお正月過ぎてから

「煮菜は正月料理ではないんですよ。お正月はご馳走をたくさん食べたから野菜を食べよう、というような感覚で作る料理なんです。古漬けになって発酵が進んでも、うちでは味付けはあまり変わりません」と大関さん。「この“かぶつ”（カブ）のところが入っていると、当たり！と思ってうれしいんですよ」と言いながら、大関さんが盛り付けてくれた古漬けの煮菜をいただいた。前回同様に煮干しが香り、唐辛子の辛味がアクセントになっているが、発酵による酸味が加わることで、味の深みが増したように感じた。

津南町や十日町市では、古漬けの煮菜は春先まで楽しむ料理だ。酸味が出てきた漬け物を無駄にせず、美味しく味わうための昔の人たちの知恵から生まれた料理でもある。

津南の味を作り続ける

「発酵が進むと野沢菜が硬くなるといわれますが、重石が重たすぎるからではないかという意見もあって。人に聞いてもいろいろありすぎて」と感じている大関さんは、自身の経験と手帳、津南町が作成した『伝えて残したい旬の味 昔なつかし津南のごつつお』を頼りに、自身の煮菜作りを極めようとしている。ちなみに大関さんは古漬けの煮菜よりも浅漬けの煮菜が好みだという。

「核家族になって、自分以外は食べないから野沢菜を栽培しない、という人もいれば、煮菜が食べたいから野沢菜を直売所などで買って作るようになったという人もいます。私は自分で作った野沢菜を使い切る、使い切れる煮菜を、これからも作り続けたいと思います」

煮菜とともに自家製のたくあん漬けを用意してくれた大関さん。さらに12月には「あんぼ」を、2月には「耳だんご」を作って待っていてくれた。どちらも米粉を使った津南の郷土料理で、耳だんごはお釈迦様が亡くなった「涅槃会（旧暦の2月15日）に作るものだという。あんぼも耳だんごも現在は作る人が少なくなっている郷土料理だ。大関さんお手製の煮菜とこれらの料理から、津南の料理を伝えていきたい気持ちが伝わってきた。



樽の内ぶたの上に重石をのせ、水が上がってきたら重石を軽くする



古漬けの野沢菜



煮菜を作る時期にはともに食卓に並ぶことが多い野沢菜漬け



楽しそうに、生き生きと料理の説明をしてくれた大関さん



色美しく、絶妙な歯応えの大関さん自家製のたくあん漬け



耳だんご。くず米を無駄にしない知恵から、新潟には米粉を使った団子が多い

5 飯ずし

本間キトさん（村上市）

村上市食生活改善推進委員として、さまざまな場で料理の指導を行ってきた本間キトさん。地元での発信のみならず、雑誌やテレビを通して村上の郷土料理を全国にも発信してきた。そこには先人たちがつないできた料理の美味しさを、作ることで「伝えたい」熱い思いがあった。村上が誇る食の達人、本間キトさんの飯ずしを調査するため、12月下旬に城下町・村上を訪ねた。

姉の嫁ぎ先で正月のもてなし料理として学ぶ

キトさんが飯ずし作りを覚えたのは、高校卒業後に就職した、一回り上の姉の嫁ぎ先だった。大きな材木店を営んでおり、山師の人たちの訪問が絶えず、そのときに提供する料理の手伝いもキトさんの仕事だった。正月も例外ではなかった。正月のもてなし料理として必ず作るのが飯ずしだった。
「『すし^{はつか}二十日』^{はつか}といって、年夜（大晦日）から正月にかけて食べるなら20日前の12月10日ころに飯ずしを仕込んだものです。作り方は姉から習いました。その頃、こうじはこたつで寝かせました」と当時を振り返る。「飯ずしは酒の肴。少しずつつまんで、皆さん美味しそうにお酒とともに楽しんでいましたね」
今も変わらず、飯ずしは正月のご馳走だ。塩引き鮭と、村上を代表する郷土料理の「大海^{だいかい}」も欠かせない。

本間家では豆腐寄せや手作りの漬物もそこに加わる。皆が集まれば「大海と飯ずしと漬け物」が本間家流。県外にいる3人の息子さんたちも、帰省して飯ずしや郷土料理を味わうのを楽しみにしているのだ。群馬県に暮らす三男は自分で作りたいと、キトさんに電話で作り方を聞いてくるそうだ。

飯ずしを教えたくれた本間キトさん



「ねせこうじ」の作り方



1_塩引き鮭を薄く切り、酢をたっぷりふりかけておく 2_ご飯に日本酒とこうじを入れ、こうじが全体にいきわたるように切るように混ぜる 3_2を保温ジャーに入れて上に布をかけ、少しふたを開けて保温スイッチを入れておく。1時間くらいしたらかき混ぜ、ふたを開けて保温状態に。甘味が出てこうじとご飯がなじんできたらスイッチを切る。保温ジャーに入れて約4時間でねせこうじが完成

飯ずしは「ねせこうじ」の出来で決まる

調査の1週間前に新潟市の友人が来て、3人で飯ずしを作ったというキトさん。そのとき、同じようにこうじを寝かせたはずなのに、ねせこうじが出来るタイミングが違っていただけと話してくれた。その日の気候条件だけでなく、作る人によってもこうじの発酵の進み方は違う。「不思議ですね」とキトさん。発酵食品である飯ずしにとってこの「ねせこうじ」がいかに大切かがわかる。

本間家の飯ずし作りが始まった。ねせこうじを作るご飯は岩船産コシヒカリ4対もち米1。長年の経験からたどりついたベストな割合だ。こうじはなじみの店で購入していたが、店を閉じてしまったことにより今年から別の店に変えたため、一抹の不安があるという。

ご飯が炊けたら日本酒を加え、こうじを混ぜる。少し温度を下げてから保温ジャーに入れて数時間寝かせる。上に布をかけ、少しふたを開けて保温スイッチを入れておく。

塩引き鮭は酢で浸しておき、大根とニンジン^{ひず}は薄い短冊に切って塩をする。鮭の頭の氷頭も酢に浸しておく、数の子は数日前から塩抜き、冷凍しておいた笹はゆでてしっかりと水をふき取るなど、ねせこうじと一緒に漬け込む材料の下ごしらえをする。材料はその日何段に重ねるかによって分けておく。この日は3段なので材料を全て3等分にしておいた。



樽の底に笹を敷き、ねせこうじ、塩引き鮭、大根、ニンジン、氷頭、数の子を丁寧に重ねていく

作り方



1_塩引き鮭を薄く切り、酢をたっぷりふりかけておく
2_大根とニンジンは薄い拍子切りにして塩をまぶしておく
3_1と2、数日前から塩抜きしておいた数の子、酢につけておいた氷頭などの材料を段の数に合わせて分けておく
4_樽の底に笹を敷き、ねせこうじを入れる
5_5の上に材料を順にのせていく
6_境目は笹を折り、その上に笹を敷く



飯ずしの仕込みの日、キトさんがスタッフに用意してくれた昼食



村上の正月に欠かせない大海は黒い漆塗の器「大海」で登場

昼食に1週間前に仕込んだ飯ずしを試食

約4時間後、味見をしたキトさんが納得の表情を浮かべ、ねせこうじが完成した。

ねせこうじが出来上がるまでの間、キトさんは1週間前に友人と仕込んだ飯ずしと「大海」、鮭など、村上ならではの味を昼食に用意してくれた。まるで正月のように華やかな食卓だ。村上を代表する郷土料理「大海」は、料理名の由来となっているふたつきの大きな漆碗に盛り付けてくれた。それぞれの具にしっかりと味が染みている。

「塩引き鮭も昔は自分で作っていたんですよ」とキトさん。自分で丹精込めて塩をして、家の軒下に干して作り上げた塩引き鮭を、飯ずしにも使っていたという。塩引き鮭作りは引退しても、飯ずし作りは現役だ。それどころか、「教えてほしいという人がいれば、いくらでも教えますよ」とキトさんは目を輝かせた。

友人たちと仕込んだという飯ずしは絶品だった。本来は少しの量を



樽のふたを開けると、右端に水が上がってきているのが確認できた



上がってきた水を容器に移す



12月22日に仕込んだ状態。いろいろな材料をのせただけの状態。一体感はない



12月28日。1週間漬けたもの。ねせこうじの発酵の力で、塩引き鮭と野菜、氷頭がなじみ合い、まさに“熟（な）れた”状態

じっくりと味わうべきものののだが、あまりの美味しさに、スタッフ全員が小鉢山盛りをペロリと平らげてしまった。

1週間後、飯ずしが完成！

仕込みの調査をしてから1週間後。飯ずしの出来上がりを調査させていただくため、再びキトさんのお宅へ。

中庭の雨があたらない一角で保管していた樽を、持ってきて、樽を包んでいる新聞紙をはがし、ふたを開けると、水が上がっていた。1週間前は乾いていた材料がしっとりと湿り、塩引き鮭と野菜、氷頭が一体となってなじんでいた。「うん」と満足そうにうなづくキトさん。上がって来た水を容器に移して、3段の飯ずしの上の段を取り出した。



漬けずに添えたはらこと柚子、青豆が美しさを際立たせる本間キトさんの飯ずし。正月にふさわしい美しさと、発酵によってまろやかになった塩引き鮭の奥深い味わいが調和した“ザ・正月料理”

はらこと青豆と柚子はトッピングに

村上の飯ずしは、主役である塩引き鮭以外に入れる材料はそれぞれの家庭によって異なる。キトさんも基本は決まっていますが、そのときによって材料を変えることもある。今回は見た目の美しさにこだわり、はらこ（イクラ）と青豆（水煮）と柚子の3つの材料は漬けずに、仕上がった後トッピングした。青豆は彩りのポイントでもあり、飯ずしに入れる家庭も多い。

「タラのすき身を入れたこともありましたが」とキトさん。塩引き鮭の代わりに身欠きにしんやハタハタで作ったこともあるという。基本をしっかり会得していれば、材料が代わっても美味しく作ることができる。アレンジする楽しさが加わることで、若い世代の人たちが作りやすくなるのではと、キトさんは考えている。



今回の調査では、豊富な経験をもとにした多くの知恵と知識とエピソードを楽しそうに披露くれた本間キトさん。キトさんにとって飯ずしは「作っているときも、完成したときも、とてもうきうきする正月料理です。でもいちばんうれしいのは、みんなが笑顔で食べてくれるとき」と語った。

一段目を樽から取り出し、小鉢に盛り付けるときにしょうゆはらこ柚子の千切り、青豆の水煮を添える

料亭 能登新 山貝誠さん（村上市）

城下町村上で1777(安永6)年に創業した「料亭 能登新」では、塩引き鮭を使った「飯ずし」を年末に大量に作って冷凍しておき、正月料理やおせちだけでなく、通年の会席料理や鮭会席などで提供している。老舗の飯ずしについて調査した。

原点の飯ずしを追求

「うちの飯ずしは、4代目が料理屋を創業した1800年代の味にできるだけ近づけるようにしています」と11代目店主の山貝誠さん。基本の材料はこうじと米、塩引き鮭の身と皮と氷頭、水はらこ、柚子だ。岩船産コシヒカリを、村上市大毎集落に湧く、平成の名水百選の吉祥清水を使って硬めに炊く。こうじは鮭加工品店の「きっかわ」のもの。そして地元の三面川で揚がったオスの鮭を塩引きして使う。家庭で作る飯ずしに入っている大根やニンジン、数の子は入らない。「まわりもの（県外のもの）はほぼ入っていません。原点の飯ずしを提供していきたい」と語る山貝さんは、子どものころから、飯ずしのこうじの甘みが好きだったという。

飯ずしの伝統を途絶えさせない

現会長で10代目の山貝勉さんは、高校3年のときに父と祖父が他界し、高校卒業後に約4年間東京の料亭で修業をして戻ってきた。飯ずしを作り始めたのはそれから2年ほど経ってからだという。「飯ずしは村上の人にとってソウルフードだと思いますが、私は修業から帰ってくるまで、作り方は知りませんでした。父（9代目）が飯ずしを作っていた時にこうじを寝かせていたのが母でしたので、こうじのことは母から教えてもらいました」と勉さん。その後、地元の板前さんに教えてもらったり、自身でも勉強、研究を重ね、伝統ある能登新の飯ずしをつないでいった。

「母親が家で作る飯ずしは段にせず、全部の材料を混ぜる“どぶ漬け”でした。数の子や大根、ニンジンも入っていましたね」。しかし店で提供する飯ずしは段ごとに笹で仕切り、層にして漬ける。「この方が丁寧だと思います」と勉さん。



ご飯とねせこうじを混ぜる。酒は地元の「メ張鶴花」、塩は笹川流れの「白いダイヤ」を使用



漬けてから約2週間後、つゆが上がってきた状態



明治維新前後は西郷隆盛が来店した際の逸話も残る「料亭 能登新」



創業約250年の老舗料亭の11代目、山貝誠さん



能登新の飯ずしのこだわりを話す10代目の山貝勉さん

こだわりあふれる老舗の飯ずし作り

2025（令和7）年の飯ずし作りは12月初旬に行った。能登新

では「鮭二十日」の言葉通り、約3週間漬ける。こうじは炊飯ジャーで約4時間ねかせた後、大桶でごはんとかうじ、酒、塩を混ぜる。毎回6～8段を仕込むため、この年は米5升に寝かせたこうじが2升、熱いうちに酒と

塩を加えてよく混ぜる。

こうじを混ぜたご飯とともに漬ける材料は、それぞれに下処理をした後、酢でしめておく。

塩引き鮭の身は薄くスライスして一晩酢に浸しておく。皮は塩抜きしてから湯でさっとゆがいてくさみをとって細かく切る。水はらこは、ばらばらになった状態のはらこのことで「産卵前のものは、ばらばらになっているので使いやすい」と勉さん。丁寧に卵膜から外して水にさらしておき、漬けるときにさっと湯がく。氷頭は塩引き鮭をばらしたときに、ほったたをとっておき、氷頭だけ取って薄くスライスし、少し塩をして水気を取ってから洗う。

樽に笹を敷いてご飯を敷き詰め、その上に下処理しておいた塩引き鮭の各部位と、細かく刻んでおいた柚子をのせて、段の最後に再び笹を敷く。2025（令和7）年は8段を仕込んだ。最初は軽い重石で、数日後に重くする。笹は産地である地元村上のものを、業者から大量に購入し冷凍しておき、使うときに湯を通してよくふいておく。

上がってきたつゆで仕上がりを確認

笹を敷いて一段目のご飯をだいたい2cmくらいの高さに敷き詰める。そこへ材料をのせていき、柚子を散らして笹の葉を敷きつめることを繰り返す。

漬けてすぐは1kgほどの軽い重石をのせ、仕上がりの3週間目の直前に重石を重くする。上がってきたつゆ（水）を味見して、仕上がりを確認する。飯ずしは発酵食品なので、味はそのときの気温に大きく左右される。「発酵期間は涼しい作業場に置いておきます。今年は寒かったので出来はえらいよかったです」と勉さん。

仕上がったら段ごとに取り出し、小分けして冷凍保存しておく。冷蔵技術が進み、発酵を止めることができるようになったので、この正月料理を通年楽しんでもらうことが可能になった。小鉢に美しく盛られた飯ずしは、シンプルだが気品にあふれていた。見た目も味わいも、決して主張しすぎることなく、伝統の味の重みを伝えている。

誠さんは飯ずしだけでなく、伝統の鮭料理を提供していくことに力を入れている。調査時に、3年以上熟成させると旨味が増すという背ワタの塩辛「めふん」の

20年ものを味見させていただいた。旨味のかたまりのような「二十歳のめふん」はコース料理で提供することもあるという。これから伝統を守りながら、挑戦を続けていくのだろう。



20年熟成させた「めふん」。発酵の素晴らしさを実感できる逸品だ



小鉢に美しく盛られた「飯ずし」

作り方



1_上の段から順に取り出して冷暗所に保存していた飯ずしの樽

2_重石と内ぶたを取り、笹をはがしていく

3_小分けする容器に笹を敷く

4_1箱に20～30人分詰めて冷凍保存する

公益財団法人イヨボヤの里開発公社 石井郁子さん（村上市）

今回、塩引き鮭作りの調査に協力いただいた石井郁子さんは、越後村上三ノ丸流塩引き道場の指南役師範であるとともに、飯ずしの作り手でもある。石井さんのもう一つの自然醗酵による飯ずしを聞いた。

母から受け継ぐ飯ずしレシピ

「今年はタッパーで仕込んでみました」と、数日前に漬けたばかりの飯ずしを見せてくれた石井さん。はらこ、青豆、柚子が彩り鮮やかなプラスチックの密閉容器で漬けた飯ずしは、数日しかたっていないが、すでに水が上がっているように見えた。

ここ何年かは数人の友人とともに飯ずしを作っているという。こうじの寝かせ方ももちろん一緒だ。とはいえ「不思議なことに、まったく同じこうじ入りご飯にはならないんですよね」と石井さん。これは本間キトさんも言っていたことで、菌の力を使う発酵食品ならではの事実なのだろう。

飯ずしは大きな樽やポリ容器で仕込むものと思っていたが、石井さんは 2025（令和 7）年は小さな容器での仕込みに挑戦してみた。

石井さんが母から習ったというレシピをご紹介します（分量は人数により異なる）。

●材料／米、こうじ（米対こうじは7対10くらい）、大根、ニンジン、塩引き鮭（皮あり）、笹の葉、はらこ、数の子、柚子、ひたし青豆、酒、酢、塩、焼酎（容器消毒用）

●作り方

【前日】水はらこをつくる。夜、数の子を水につけ塩抜きする。

【当日】ご飯を炊く。60℃くらいに冷まし、こうじを混ぜ、酒と酢を入れて攪拌して、炊飯器で2～3時間保温する。保温している間に漬ける材料の準備をしておく。

塩引き鮭は身を薄切りにして酢につける。皮は細切りにして熱湯をまわしかける。大根とニンジンは短冊切りにして、濃い塩水に浸し搾っておく。浸す時間は大根は約10分、ニンジンは約15分。青豆は水気を切っておく。笹は重曹をかけ、熱湯を注ぐ。キッチンペーパーなどでふいておく。数の子は薄皮をとり、ひと口大に分ける。水はらこは水気を切っておく。これらの材料は漬ける段数に合わせて等分しておく。

3時間保温してこうじ入りご飯ができあがったら、手のひらに酢をつけ、笹、こうじ入りご飯、大根、ニンジン、塩引き、塩引き鮭の皮、数の子、はらこ、青豆、柚子の順に容器に入れる。さらに笹を敷き材料をのせ、最後に笹を敷いて中ぶたをして重石をのせ、ふたをする。冷暗所に約2週間寝かせて完成。



密閉容器で漬けた飯ずし



石井郁子さん。石井家ではお子さんたちも塩引き鮭を作るそう。

こうじを寝かせる時間を短縮した自然発酵

石井さんが教えてくれたもう一つのレシピが、ご飯にこうじを混ぜて20分ほどで容器で漬けていく方法だ。こうじを寝かせる時間が短い自然発酵で、漬けてから仕上がるまでの時間が多少かかるが、味はあっさりしている。こうじ由来の甘味が好みか、あっさりとした味わいが好きか。好みによって、飯ずしの作り方を選ぶこともできる。

第6章

保存食の製造技術や 越冬料理を継承する県内の取組



今回の事業の目的である、雪国にいがたの保存食の知恵や技術、それらを活かした越冬料理の次世代への継承。

その実現に向けて、すでに動いている人たちがいる。

体験、イベントや料理での発信、学校現場での食育活動、さらには県の枠を超えた連携事業など、現在の取組を紹介する。

正善寺工房（上越市）

上越で語り継がれる「はりはり漬け」の知恵

上越市の正善寺工房でははりはり漬けの料理教室を行う齊京貴子さん。子どもが幼いころは自宅でもよく酢を入れたはりはり漬けを作っていたが、ここ数年は年末の料理教室で作るのみ。一緒に暮らす家族が減り、作る機会は以前より減っている。

料理教室を開き、地元の女性たちと「昔はよく数の子ばかり拾って食べたよね」と談笑しながら作る時間が楽しみだ。「私の娘は上越市浦川原区に嫁ぎましたが、そっちでははりはり漬けに酢が入らないそう^{うらがわらく}で。大根の切り方、味付け、粘りも家庭ごとに少しずつ違いますが、結局のところ昔から食べ慣れた味が一番美味しいのだらうと娘を見ていて思います」

上越市では、はりはり漬けのことを「はりばり漬け」と呼ぶ人もいる。その背景は定かではないが、「きっとバリバリ音を立てながら食べるからだろう」と齊京さんは推測する。「昔の人は食べ物を大事に^{なおよつ}していましたからね。直江津の女性からは、『捨てられてしまう大根を使おうとしたことからはりはり漬けが生まれた』と聞いたことがあります。昔の人の話は大事に語り継いでいきたい」と話し、作り手が減っている現状に目を向ける。

「上越の方は、はりはり漬けを子どものころから必ず食べていたし、ほとんどの家庭で作られていたおなじみの料理です。私が作り方を教わった桑取の人たちは、今でも自分で大根を干して作っています。『小さい大根は煮て食べるのも大変だから、干して保存食にしよう』という知恵は残していかなければいけません」

地域の学校で牛乳パックを活用した頸城^{くびき}の押し寿司を紹介するなど、食育指導も積極的に行う齊京さんにとって、年長者の話は興味深いものばかり。「料理の作り方、料理が生まれた背景にある物語も、若い人たちに知ってもらい引き継いでいってほしい」という思いを胸に、活動の場を広げている。



地元の女性たちと一緒に笑顔ではりはり漬けを作る齊京貴子さん



大根を熱した布で拭く作業は齊京さんが母から教わった工程の一つ



季節ごとの体験教室を開催するほか、地元の食材を使った漬物や乾物なども販売

NPO 法人 多世代交流館 になニーナ

みんな違って、みんないい。「煮菜」物語で食文化をつなぐ

新潟の越冬料理「煮菜」を名乗る団体がある。長岡市のNPO法人「多世代交流館になニーナ」だ。同法人が運営を担う長岡市の子育ての駅「ぐんぐん」を訪ね、施設長の山岸麻美さん、副施設長のジョーンズ文穂さんに話を伺った。

2004（平成16）年10月23日、新潟県中越地方を震源としたマグニチュード6.8の新潟県中越地震が発生。観測史上2回目（当時）となる最大震度7を観測した。相次ぐ余震で大勢の人たちが避難所へ身を寄せたが、子ども連れの親子は危険な自宅に戻ったり、車中で過ごすなどした。

「子育て中だった元代表が避難所の大変さを経験したことが、になニーナ創設のきっかけです。それぞれの家で郷土料理の煮菜の作り方や味が違うように、子育ても人それぞれ。そこから『になニーナ』という名前が生まれたんです。地震から3年後の1月に発足し、翌2月7日に第1回『煮菜の日』を開催しました」

メンバーは周囲のベテラン主婦に声をかけ「家庭の煮菜を持ってきてください」と依頼。ご飯を炊いて煮菜バイキングを開催したという。「体菜、長岡菜、野沢菜など菜も違うし、そのほかの具材も味付けもみんな違っていました。子育ても同じ味にはなりませんよね」。この日をきっかけに、毎年2月7日を「煮菜の日」とし、ユニークな集まりを続けている。

旧小国町出身の山岸さんは、大根菜^{まびきな}で作った煮菜を食べて育った。「大根菜を茹でて、油揚げを入れて、自家製のみそ味で煮えました。新米が出る秋のご馳走です。結婚するまで打ち豆は知りませんでした」

一方、ジョーンズさんは長岡市四郎丸の生まれ。オーソドックスに体菜、打ち豆、油揚げを入れ、みそ味もしょうゆ味も食べる。たった2人でもこれほど違うのだ。

2026（令和8）年は2月7日ではなく2月27日に「煮菜の日」を開催。山岸さんは魔女の扮装で登場、煮菜のつくりかたを呪文のような歌詞にアレンジした歌を披露するという。



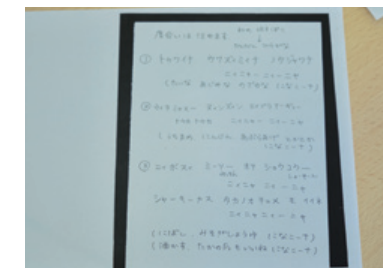
施設長の山岸麻美さん（右）と副施設長のジョーンズ文穂さん



毎年開催されている「煮菜の日」では地元のお母さんたちに煮菜作りを実演してもらい、来場者に試食を提供してる



塩抜きがしてある「体菜の水煮」は手軽に煮菜が作れると、お母さんたちに好評だ



煮菜の作り方をテーマにしたまるで呪文のような歌詞

鈴木将さん（有限会社寿々瀧）

文化として美しい保存食を使い、国内外へ伝えたい

長岡市と新潟市に構える複数店舗で、さまざまなテーマで雪国にいがたの魅力を発信している料理人、有限会社寿々瀧代表の鈴木将さん。「雪国ならではの保存食を使った料理や郷土料理を知ってもらうために、伝統という感覚だけではなく、新しい料理として楽しめる、現代の社会にとって魅力あるものにアップデートすることは意識しています」と語る。写真の煮菜パスタもその一つだ。

発酵をテーマにした1棟貸切りの宿「HAKKO HOUSE」では新潟の暮らしから生まれた料理一品一品を鈴木さんの説明とともに味わえる。ここでもシンプルな煮菜を出すという鈴木さん。「煮菜は冬場に野菜が採れないので、秋採れの体菜を塩漬けして使った料理です。体菜という食材も面白い。ものすごく硬くて大きくてフレッシュな状態では食べないのに、その食材を作り続けている。保存のための食材が大切にされているのは雪国の知恵ですね」と語る。しかし生産者は減っており、塩漬けを手に入れるのも年々大変になっているという。

生産者たちに作り方を習ったという鈴木さんの煮菜は、体菜の塩漬けの他に打ち豆、かつおだしに酒粕。シンプルに塩味にすることもあるそうだ。わざわざつぶして乾燥させる打ち豆は「不格好にするんですけど、その理由に知恵が詰まっている。冬でも手軽にたんぱく源を摂取できる、さっと水で戻すだけですぐに調理できて機能的。美しい保存食文化が凝縮されています」。肉っぽい食感なので、大豆ミートのように使うことも考えている。最近増えている海外観光客にはベジタリアンやビーガンが多いので、打ち豆が主役になる料理も登場するかもしれない。楽しみだ。



郷土料理をアレンジした「煮菜パスタ」

県の枠を超え雪国の食文化を観光資源に

雪国観光圏

約20年前から、新潟県の魚沼市・南魚沼市・湯沢町・十日町市・津南町と、群馬県みなかみ町、長野県栄村の3県7市町村が連携し、縄文のころから雪とともに暮らしてきた人たちの雪国の知恵と文化を観光資源として発信する「雪国観光圏」の取組が行われている。食文化も大きな柱の一つとして、サイトや冊子などでそのストーリーを紹介している。



新潟の食を国内外で発信する鈴木将さん



2025年3月に発行された『風土が育む食文化 雪国の食文化』は英訳付きでインバウンドにも対応している

佐藤美春さん（村上市立山北中学校栄養教諭）

村上の鮭料理と大川の鮭漁への興味を育む

11月11日は「鮭の日」だ。「鮭」のつくりが「十一・十一」であることから決められた記念日。食育指導部で発行する「食育だより」には毎年11月は鮭月間としてさまざまな取り組みを行ったことが紹介されている。例えば2023（令和5）年は第2週に「鮭」に関するクイズを行い、翌週は学校の脇を流れる鮭が遡上する大川の伝統漁法「コド漁」を見学、その翌日は給食で「鮭の焼き漬け」を味わった。

「さんぽく小4年の総合学習では、大川にあがった鮭の採卵の様子を見学し、学校で稚魚を育てて5年生の春に

大川から放流しました。その子たちが中学2年になったときに、放流した鮭が帰ってくるだろうと思い、コド漁の見学をしました」と、小学校から中学校まで一貫した地域教育を意識する佐藤さん。コド漁ではすべて捕獲せず、上流まで上っていく鮭もいることが資源保全のために大切だということも伝えている。

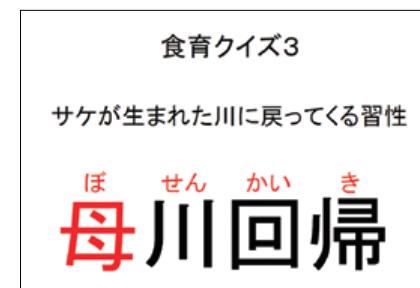
鮭の漁獲量を問うクイズでは北海道が全国1位で新潟県は5位にも入っていないことに生徒たちは落胆しつつも、順位は低いのにこれだけ鮭を学び、味わっていることに「これってすごいことだよ」と自賛していたという。地域の方々の協力を得て、大川で水揚げされた鮭を使い、「鮭のちゃんちゃん焼き」を



佐藤美春さん

作ったときには、生徒から「せっかく地元の鮭を使うのだから、村上の郷土料理を作ってみたい」と声が上がった。その意見を受け、次年度からは実習のメニューを郷土料理の「がじ煮」に変更した。

「鮭料理のクイズをしたときに、『飯ずし』の認知度の低さに驚きました」と佐藤さん。塩引き鮭、焼き漬けは皆正解したが、飯ずしはほとんどの生徒が知らなかった。かくいう佐藤さんも五泉市出身で山北に嫁ぎ、夫の祖母が作る飯ずしを食べるまでは知らなかったという。「夫は『これがないと正月を迎えた気がしない』と言うんですが、私は食べられなくてそれほど好きではないんです」と本音を明かしつつ、飯ずしを次の世代につないでいくために「私のように外から嫁いだ人が年配の人から教わること」と言う。村上の正月に欠かせない飯ずしを、学校現場でも大いに発信してほしい。



学習ではオリジナルの教材を作り、クイズなどで楽しく地元の酒文化を伝えている



「食育だより」の12月号では鮭月間の活動を紹介している

越後村上三ノ丸流塩引き道場（村上市）

塩引き鮭の食文化と伝統の技を伝える

村上の食文化を支える大切な宝、塩引き鮭を作る技術を継承していくことを目的に、1989（平成元）年に「越後村上三ノ丸流鮭塩引き道場」が始まった。村上の塩引き鮭の製法は家庭によってさまざまだが、それらの良い部分をしっかりと体系化し、たとえ初めて塩引き鮭作りを体験する人でも、その基本を会得でき、技術を継承していくことが、この道場の目的だ。道場を始めたのが村上市の職員で、村上市役所の住所が江戸時代の三の丸にあたることから、「越後村上三ノ丸流」と名付けられた。

製法の主なこだわりは、内臓を取るために腹を切るときに腹びれで止めて、一部を残して胸びれあたりまで切る「止め腹」と、尾びれの付け根に縄を縛り、頭を下にして干すこと。止め腹は切腹を嫌い、首吊りを連想させないようにこの製法へのこだわりを受け継いでいる。

道場は歴史を重ね、2025（令和7）年で37回を数えた。日本初の鮭の博物館である「イヨボヤ会館」別棟を会場に、師範の見本実演を見ながら、オスの生鮭を包丁で切り、塩を引くところまでを体験できる。毎回10名の定員で、身の厚いオスの鮭を1人1尾ずつ、師範の指導のもとで塩引きに仕上げていく。その後、約1週間塩をしたまま寝かせ、水に入れて塩出しし、家の軒下などで2～3週間吊るして干し上げる。自宅に持ち帰り残りの工程を行う場合と、仕上げ加工はイヨボヤ会館で行うプランなどがあるので、参加者それぞれの環境によって選ぶことができる。

この道場は、単なる調理体験ではなく、千年続く城下町・村上の鮭文化を次世代へ繋ぐ役割を担っている。さまざまな世代のより多くの人たちが気軽に体験できるスタイルが、今後期待される。



イヨボヤ会館。塩引き後の工程を自宅で行えない場合は、こちらで仕上げを行うプランもある



毎回の定員は約10名、先着順。リピーターも多い



おわりに

はじめに、本事業「雪国にいがたの保存食を使った越冬料理」調査にあたり、県内各地で食に関わっている皆さまから多大なる御協力をいただきましたことを心より感謝申し上げます。雪国の風土と寄り添い、そこに根ざして独自の魅力あふれる食文化を継承している方たちにお会いし、直接お話を伺い、技術を拝見させていただいたことで、本事業は大変充実したものになったと考えております。

折しも十日町市、津南町の調査日は豪雪下で、克雪の厳しさを垣間見、「閉ざされた季節」の過酷さは想像以上のものだと実感しました。それゆえ、この期間に必要な食を保存、活用し、無駄にしない工夫や知恵が、先人たちの歩みとともに新潟の食文化として育まれ、進化してきたことの素晴らしさを再認識しました。

今回の事業の大きな目的として、ライフスタイルの変化により失われつつある技術や知恵を継承していくための、拠り所となる実態調査がありました。干し大根、漬け菜、塩引き鮭という3つの保存食を使った「干し大根漬け」「煮菜」「飯ずし」という越冬料理の歴史的背景や特徴、現状を整理することができたことは大きな成果と言えます。それとともに継承の厳しさを実感したことも確かです。

そんな中で、移住者と地元住民との交流や、継続した地道な食育活動、世代を超え一つの思いを持ち食文化を伝えようとしている方々の調査を通して、食文化をつないでいく方法の一つではなく、その風土や人、食の個性によって数多くの形があることを実感しました。個性のある伝承スタイルを見つけ、無理せず、焦らず続けていくことが、一つの手段であると感じています。

「雪国にいがた」と言っても、土地により、暮らす人により、その個性はさまざまです。これからもその土地と、そこに寄り添う食、それを育む人の背景にあるストーリーを紡ぎながら、継続していくことで大きなうねりになることを期待しています。

最後になりましたが、本調査の趣旨に御賛同いただき、家伝の味や貴重な体験談を惜しみなく分かち合ってくくださった地域の皆さま、並びに調査に対する貴重な御助言をくださった検討委員の皆さま、そして調査を円滑に進めるべく御指導をいただいた文化庁および関係各位に、心より感謝申し上げます。

本報告書が、新潟の誇るべき食文化の価値を再発見し、新たな創造へと繋がることを切に願い、結びの言葉といたします。

2026年3月

新潟県

参考文献

相川町誌編纂委員会 1986『佐渡相川の歴史』 秋野竹二郎他

味方村 1986『ふるさとの味』 味方村

新井市史編修委員会 1971『新井市史』 新井市

板倉町史編さん委員会 2003『板倉町史』 板倉町

越後のくらしとまつり編集委員会 1986『越後のくらしとまつり ―上・中越の民俗―』 東京法令出版

大潟の子どもを育てる会 2022『大潟の食と郷土料理レシピ集』

折戸理恵子 1985『にいがたの漬物』新潟日報事業社

折戸理恵子 1990『新潟料理 ―魚づくし』新潟日報事業者

柏崎市北条公民館 1994『ぬくもりの里北条の伝承料理『さなぶり』

風無草の会ふるさと料理研究会 1997『じろばた』風無草の会

川口町史編さん委員会 1986『川口町史』 川口町

頸城村史編さん委員会 1988『頸城村史』 頸城村

小林瑠美子 2001『ふるさと季節の味』新潟日報事業社

桜井薫 1988『新潟料理 ―ふるさとの味』新潟日報事業社

佐藤アサノ 1997『おら村のごっつお』湯之谷村生活改善グループ協議会

佐渡国小木民俗博物館 1995『小木町の伝承料理』

佐渡市伝統料理レシピ 2016『さどごはん』佐渡市

三和村史編纂委員会 1999『三和村史』 三和村

新発田市史編纂委員会 1981『新発田市史』新発田市

社会教育課郷土史編さん係 2021『六日町史 ―民俗―』 六日町

上越市史編さん委員会 2004『上越市史 ―民俗―』 上越市

守門村食と生活文化研究会 2000『語りつぎたい 守門のくらしとごっつお』

関川村教育委員会 1986『関川郷の民俗』 関川村

竹内学園 1983『あなたも作れる ―越後の食べ物』

田村シゲ 1996『レシピ十日町・母の味 ―わたしの手料理&おすすめ 30 選』

津南町史編集委員会 1984『津南町史』 津南町

津南の料理集作成委員会 2010『伝えて残したい旬の味 ―昔なつかし 津南のごっつお』

十日町いろり会 1988『ふるさとの四季の味』

栃尾市 1999『おーい まんまだよー ―とちお食の四季』

豊栄市史調査会民俗部会 1999『豊栄市史 民俗編』 豊栄市

長岡市史研究会 1996『長岡市史』 長岡市

片山祐希、安西良太編 2017『長岡野菜 BOOKvol.5』長岡市農林水産部農林水産政策課

中里村こぶし会 1989『中里の味』 中里村

中之島村史編纂委員会 1986『中之島村史』 中之島村

新潟県柏崎地域振興局 2017『柏刈地域の食の歳時記』

新潟県食生活改善推進委員協議会 1998『新潟の伝承料理』新潟県

新潟県食生活改善推進委員協議会南魚沼支部 2008『南魚沼地域の郷土料理』〈改訂版〉

新潟県津川地区振興事務所 2005『奥阿賀の郷土料理』

新潟県長岡地域振興局・長岡市・長岡商工会議所 2007『長岡菜・体菜料理コンテスト受賞作品 ―レシピブック』新潟県長岡地域振興局・長岡市・長岡地域振興局

新潟県長岡地域振興局・長岡市・長岡商工会議所 2007『長岡野菜 ―味わいの地元料理』新潟県長岡地域振

興局・長岡市・長岡地域振興局

新潟県農業改良協会 1981『にいがたの味 ―行事食・郷土食編―』

新潟県農業改良協会 1972『にいがたの味 ―農産加工品―』

新潟県農業改良協会 1969『つけもの ―楽しい漬物―』

新潟大学人文学部民俗学研究室 2013『新潟大学民俗調査報告書第19集 ―池平の民俗 ―新潟県魚沼市池平―』

新潟大学人文学部民俗学研究室 2015『新潟大学民俗調査報告書第21集 ―桃川の民俗 ―新潟県村上市桃川―』

新潟大学人文学部民俗学研究室 2017『新潟大学民俗調査報告書第23集 ―布部の民俗 ―新潟県村上市布部―』

信田紘基 2021『レシピ遺産 秋冬編』 パーツプロダクション

農山漁村文化協会 2002『聞き書 ―ふるさとの家庭料理― 1すし ―なれずし』

農山漁村文化協会 2018『別冊うかたま ―秋から冬― 野菜のおかず』

農山漁村文化協会 2009『うかたま乾物エブリデー』

本間伸夫他 1985『日本の食生活全集 15 ―聞き書― 新潟の食事』農山漁村文化協会

本間伸夫 2008『食はにいがたにあり』新潟日報事業社

本間伸夫 2025『新・食は新潟にあり』株式会社ニール

牧村史編さん委員会 1998『牧村史』 牧村 ,1998

丸山キミ 1997『じろばた』 じろばた編纂委員会 ,1997

村上市 1989『村上市史 ―民俗編』 村上市 ,1989

百武正雄他 1988『越後村上の鮭料理 ―さけのごっつお』 イヨボヤ会館

弥彦村食生活改善推進委員会 1993『伝承料理やひこ』

吉川町史編さん委員会 1996『吉川町史』 吉川町

吉田秀子 1974『美味百花 ―なつかしい味、越後の美味百花』新潟料理学校出版部

山の暮らし再生機構 2021『お山の KITCHEN ―家庭料理レシピ』新潟日報社

山本成之助 1973『佐渡のたべもの』新潟県食品衛生協会佐渡支部

雪国文化研究ワーキンググループ 2025『雪国の食文化 ―風土が育む食―』雪国観光圏

湯沢町誌編集委員会 1978『湯沢町誌』

池田亨ほか編 2004『魚沼ふるさと大百科』郷土出版社

神崎宣武 2008『食材図典Ⅲ ―地産食材編』 小学館

協力者（敬称略・五十音順）

赤川佳子
秋葉愛子
阿部三代嗣
飯塚由美子
五十嵐なつ子
石井郁子
石山イチ子
今井達也
大関和子
大橋純子
大浜綾子
金子松太郎
齊京貴子

酒田暁子
佐藤克雄
高橋真理子
高橋由美子
照井麻美
平田茂伸
星田千恵子
本間キト
本間伸夫
松本文子
松永春香
水落ヨオ
山貝勉
山貝誠
山岸祐二

協力機関・団体等（五十音順）

秋葉商店
えちご中越農業協同組合ながおか営農センター
NPO法人食の工房ネットワーク
NPO法人 多世代交流館 になニーナ
公益財団法人 イヨボヤの里開発公社
公益財団法人 新潟観光コンベンション協会
公益社団法人 新潟県観光協会
JAえちご中越なじら〜て東店
JAえちご上越旬菜交流館あるるん畑
しなの荘
正善寺工房
津南町農林振興課
十日町市博物館
長岡市農水産政策課
にいがた石山
新潟県農林水産部 食品・流通課
三面川鮭産漁業協同組合
山古志のごつつお 多菜田
雪国観光圏
料亭 能登新

雪国にいがたの保存食を使った越冬料理 調査報告書

発行日 令和8（2026）年3月26日

発行 新潟県観光文化スポーツ部文化課

〒950-8570 新潟市中央区新光町4番地1

電話 025-280-5619

編集 NPO法人にいがた食の図書館

印刷 株式会社ジョーメイ