

# 「にし阿波地域の雑穀食文化」食文化ストーリー

## 1. 背景

にし阿波地域は、徳島県の北西にある美馬市・三好市・つるぎ町・東みよし町の二市二町の地域を指す。この地域は、急傾斜地が大半を占め、居住には不利であるが、豊かな湧水や保水力の高い地質、傾斜面であるが故の日当たりを活かし、伝統的な地域農業を400年以上に渡って継続している。この地域の傾斜地をそのまま活かし、山間地の環境に適応した農法は「にし阿波の傾斜地農耕システム」として、2018年に世界農業遺産にも認定された。

## 2. 主な収穫物

- ・現在もアワ、キビ、タカキビ、コキビ、ヒエ、シコクビエ、ソバなどの地域固有品種様々な品種の雑穀が栽培がされている。
- ・一つの地域でこれほど多くの品種が栽培、保存されている事例は少ない。
- ・中でもそばは様々な利点があり、価値の高い雑穀で様々な料理に活用される。

## 3. 雑穀食と食文化

- ・かつては、傾斜地での労働の糧として雑穀を取り入れた食事を1日4食とっていた。
- ・ケの食事(日常食)については、雑穀も主食の一部を構成しており、ソバ、ヒエ、アワ、キビ等の雑穀をよく食していた。
- ・主食としての雑穀の食べ方には粒食(炊く、粥)と粉食(湯練り、団子)がある。
- ・ハレの食事は、餅、そば切り、団子、粽、五目ずし、そば米雑煮、雑煮等がある。
- ・餅は正月や誕生日、節句等、そのとき折々に雑穀を混ぜてつき、現在よりも食べる機会が多かった。他家へ配るなど、コミュニケーションのための食物でもあった。
- ・そば切り、そば米雑炊は来客のもてなしやお祝い事で食べる特別な料理であった。
- ・豆腐や蒟蒻は正月等のハレの日に手造りされ、蒟蒻を固める灰汁は、そば殻の灰汁を主に用いる。

## 4. 保存食文化と貯蔵

- ・山間地の貴校を活かし、干し芋、干し大根等の保存食を生み出すとともに、雑穀や芋類も保存食として貯蔵された。

## 5. 伝統行事との関連

にし阿波地域と一口に言っても面積はとても広く、集落の数も多く、地域差はあるが、伝統行事と、それに対応して食べられていた行事食は表の通りである。

月	主な伝統行事	行事食
1月	正月、正月七日、正月十四日、正月十五日、百手	餅、雑煮、団子、七草雑炊、ワカモチ、フクノカユ、お節、大福茶(お湯に梅干し、黒豆、山椒を入れたもの)、豆腐、五目ずし、すがた寿司、雑穀餅、煮しめ
2月	節分	砂おろし(蒟蒻や鰯)
3月	雛節句、彼岸	ヒナノモチ(ヨモギモチ)、豆あらし(煎り豆)、菱餅、草餅、あられ、煮卵、ういろ羊羹、赤飯、巻きずし、ねぎ、白酒、ポタモチ、黍団子
4月	灌仏会	甘茶
5月	端午の節句	チマキダンゴ、柏餅、粽、菖蒲酒、赤飯
6月	六月一日	あられ、へぎモチ、永モチ
7月	半夏生	団子
8月	盆	素麺、団子、売り、ナス、甘酒、サバ、五目ずし
9月	重陽の節句	栗飯、栗団子、栗餅、餅、団子
10月	亥の日	亥の子菓子、亥の子団子、おいのこ餅
11月	新嘗祭・霜月二十四日	小豆粥
12月	冬至、大晦日	小豆粥、年越しの魚(目刺し)、こもりそば・運氣そば(年越しそば)、油揚げ、南瓜、ゴボウ、大根、豆腐

にし阿波地域の伝統行事と行事食

## 6. 関連する作業唄

にし阿波地域では、古くから仕事をするときや人里離れた山奥で山仕事をするときなどに仕事唄が歌われてきた。食文化に関するものとしては、ソバなどの雑穀を粉にするときにうたわれた粉挽き唄がある。粉挽き唄は女性が夕食後に粉挽きを行う際にうたわれたもので、昼間の農作業の疲れで眠気を冷ますためにも歌われたものだといわれている。

## 7. 食文化としての価値づけ

### (1) 地理的背景

四国山地の急峻な地形に適応した伝統的な地域農業を400年以上に渡って継続している。日当たりや標高、斜度の差等の不利な環境から、雑穀類を中心に、少量多品目の栽培で、自給自足・物々交換の生活が根付くこととなった。その中で、日々の過酷な労働を支える「生きる糧」として、雑穀を取り入れる工夫が重ねられ、伝統的な食事や調理方法が形づくられ、近年まで残された。

### (2) 気候風土的背景

多様な環境条件が入り混じり、収穫時期が1か月以上もずれ、作物の品種も多種多様に渡ることから、物々交換や「おすそ分け」の文化が今も続いている。また、山間部では冬場の食糧が限られていることから、保存食文化が発達した。

### (3) 歴史的背景

雑穀生産は全国的には稲作の伝来とともに衰退傾向となったが、水田に適した土地が少ないにし阿波においては、集落における食料を確保するため、現在に至るまで雑穀生産が継続されると共に食文化としても残った。

### (4) 文化的背景

厳しい環境で生きるための日常の食に対して、日頃の過酷な労働の日々を忘れてひとときの楽しみを見い出すハレの日の食にも特色が見られ、盆正月、冠婚葬祭、来客時や祭礼・年中行事など様々な場面に、手間や時間をかけて料理をつくる点が地域の特色である。

## 8. 雑穀食文化の保存・継承

### (1) 食材の保存継承

2市2町の生産者組合や徳島剣山世界農業遺産推進協議会と連携して食材としての雑穀の安定的な生産を図る。

### (2) 作り方の保存継承

県内大学等と連携した料理教室や学校での食育活動等を通じて、雑穀食料理の伝統的な作り方を基本に現代風にアレンジしながら普及を図るとともに、伝統的な材料とレシピの継承を図る。

### (3) 道具の保存継承

2市2町の生産者組合や徳島剣山世界農業遺産推進協議会と連携しながら雑穀生産に欠かせない道具等の継承を図る。

各歴史民俗資料施設や各市町文化財保護主管課と連携し、食文化に関わる民具等の収集や登録有形民俗文化財への登録を検討する。

### (4) 人材の育成

学校での地域学習や総合的ね学習の時間等を通して雑穀食の良さや魅力を体感させ、将来において雑穀食と関わりをもとうとする子どもたちを育てる。

2市2町の生産者組合や徳島剣山世界農業遺産推進協議会と連携し、生産や調理施設、宿泊施設など雑穀食に関わる交流人口の拡大を図る。

### (5) 食する場の保存継承

地域での伝統的な行事の継承や学校行事と併せて、雑穀食の良さを体験・体感する機会を設け行事とともに雑穀食を継承できるようにする。

地域の活動やイベント等の機会を捉えて雑穀食を体験する機会を設け生活の中で雑穀食を継承する仕組みを構築する。