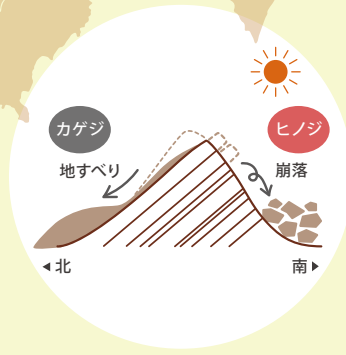


高峰・剣山と吉野川が育んだ にし阿波の雄大な自然環境

にし阿波地域は、徳島県北西部にある三好市・東みよし町・つるぎ町・美馬市の2市2町からなるエリアです。日本三大瀑れ川・清流「吉野川」、西日本第2位の高峰「剣山」など、土地の8割以上を阿讃山脈や四国山地の森林が占める、美しく雄大な自然環境です。

地域一帯は、巨大プレート（岩盤）がぶつかって生じる日本最大級の断層「中央構造線」の上に位置し、斜面と地層の傾斜が逆方向の「ヒノジ」、斜面と地層の傾斜が同方向の「カゲジ」に分類されます。傾斜のきついヒノジは、南斜面で農業に適している一方、傾斜のゆるいカゲジは、北向きで日当たりが悪く、地すべりが多い地質です。そのためこのヒノジが崩落した跡地とカゲジの地滑り跡地に人が住みついたのが集落の起源だといわれており、現在も標高約100～900mの山腹に200ほどの集落が点在しています。



ありのままの土地を生かした農耕の知恵 世界が認めた 「傾斜地農耕システム」とは

深い渓谷が連なるにし阿波地域では、段々畑や棚田を造らず、山地の中腹に最大40度にも及ぶ傾斜地をそのまま畑として利用する独自の農耕が古くから発達してきました。この農業技術は「傾斜地農耕システム」として、世界農業遺産に選ばれています。

独自の地形と美しい景観

山々が織りなす斜面に、民家と畑が張り付くように立地した集落は、世界でも珍しいランドスケープです。



傾斜40度のそば畑

「桃源郷」と称される集落

カヤの利用



土壌流出を防ぐためのカヤの施用

コエグロ

刈り取ったカヤ（ススキやチガヤ）を円錐状に積み上げた「コエグロ」は、にし阿波の農耕を象徴する風景です。乾燥させたカヤを細かく刻んで畑に入れることで土地の肥沃しとなり、土砂の流出を防ぎます。また、雑草を抑え、冬の寒さや夏の暑さを和らげ、乾燥を防ぐ効果もあります。

等高線農業と石積み技術

畑の畝（うね）を等高線状に立て、石垣を築いて傾斜度を弱めるなど、雨水の流速を軽減して速やかに排除する工夫がなされています。



等高線状に立てた畝や石垣で、急斜面の水流をコントロール

野鍛冶が作る伝統農具



左から、ササバ、フタツバ、テング、サラエ

農具は市販のものではなく、傾斜地の角度に合わせた独自の伝統農具を、集落の野鍛冶がオーダーメイドで作ってきました。

滋味豊かな保存食文化

剣山から吹き下ろす冬場の風は干物づくりに適しており、食物に限られる山間部では干し芋や干し柿づくりが盛んです。また、イモ類は深さ2mほどの「イモ穴」「イモ壺」と呼ばれる貯蔵穴に入れて保存します。



イモ類を保存する貯蔵穴

体験して実感しよう、先人の知恵

次世代への伝承活動を積極的にしています

にし阿波の伝統農業や土地に根付いた独自の暮らしや雑穀食文化は、いま国内外から再評価されています。農業的観点だけでなく、農業と食と観光を結び付けた事業など、文化の保全し、次世代への継承に向けたさまざまな活動に取り組んでいます。

学ぶ

農業や雑穀食になじみのない若い世代に向けて、体験型学習の機会を設けていますツアーを実施しています。企業の新人研修やCSR（社会貢献）活動の一環として、学生のゼミ活動やフィールドワークに活用されています。にし阿波の雑穀食文化を体験した子どもたちからは「おいしい」といった声や、「農業に興味を持った」という声も届いています。



都市部からの修学旅行（体験型教育旅行）や、外国人旅行者の受け入れに向け、農泊施設の拡充をはじめ、観光農園として一般開放する取り組みも行っています。新たな「にし阿波ファン」や「にし阿波サポーター」を継続的に作ってきたいと考えています。



農泊 のじはく

産業

民間団体と連携した6次産業化に取り組んでいます。6次産業化とは、農産物が持つもとの価値を高める新しい商品やサービスをつくり、農山漁村を活性化させて豊かな経済を目指すものです。にし阿波地域では、UJターン者による農家レストランや農泊施設の開業をサポートや、傾斜地農業システムのブランド化も検討しています。



お問い合わせ

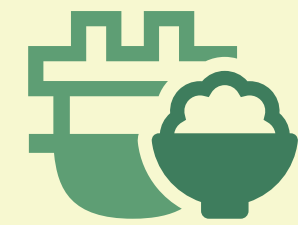
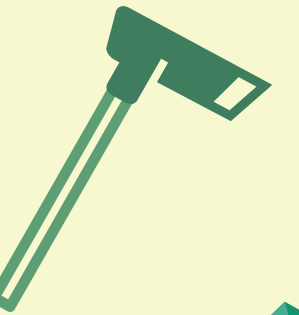
〒770-8570 徳島県徳島市万代町1丁目1番地
徳島県未来創生文化部文化資源活用課
電話：088-621-3160 ファクシミリ：088-621-2886
電子メール：bunkashigenkatsuyouka@pref.tokushima.jp



未来へ紡ぐ、風土を生かした伝統の暮らし

「にし阿波」の雑穀食文化

徳島県



世界農業遺産GIAHSに選ばれた にし阿波の5つの宝



にし阿波の傾斜地農耕システムは、2018年3月に「世界農業遺産」に認定されました。世界王業遺産とは、世界的に重要と認められた伝統的な農林水産業を営む地域を、国連食糧農業機関 (FAO) が認定する制度です。



食と暮らしを支える

食料および生計の保障に貢献するものであること
厳しい山間部の暮らしにおいて得られた豊かな食生活の技は、環境にやさしい農法とともに世界の食料問題を解決する知恵になります。



食と暮らしを支える

世界的に重要な生物多様性および遺伝資源が豊富であること
にし阿波の雑穀は、東アフリカで食用とされるシコクビエ (ヤツマタ) など40系統に上り、原種に近い種子が各農家で保存されています。



伝統と自然を守る

伝統的な慣習や技術、天然資源などを維持するものであること
にし阿波の農耕を象徴する「コエグロ」をはじめ、傾斜地に適した独自の伝統農具は、世界の山村農業を救う知恵になります。



風土に根付いた文化

文化的独自性が風土や地域に定着、帰属していること
食物に限られる環境で生まれた雑穀食文化や保存食文化、忙しい農作業の合間の娯楽として受け継がれる伝統行事が、山村に生きる人の心を育みます。



人と環境が調和した景観

長い年月を掛けて培ったランドスケープを有すること
桃源郷と称される斜面での農耕生活は、にし阿波ならではの景観が生み、人と自然の共生を目指す現代社会のモデルケースです。

ありのままの土地を生かした農耕の知恵 素朴であったかい雑穀食文化

徳島県の呼び名「阿波」の語源が「粟 (アワ)」であるといわれるように、にし阿波の歴史は、人々の暮らしのなかで育まれた「雑穀食文化」が基盤をつくっています。それは、湧き水が豊富でありながら、水はけが良すぎる急傾斜の地形のメリットとデメリットを生かしつつ築いた、人々の知恵と工夫の賜物です。

水稲栽培が困難なこの地域では、日本有数の焼畑地域として様々な雑穀の栽培が主食を支えてきました。古くからアワ・キビ・ヒエ・タカビキ・シコクビエ (ヤツマタ) ・モロコシ・そば等の地域固有品種が多数存在し、現在もいわば「ジーンバンク」としての機能を有しています。雑穀だけではなく、ゴウシュイモなど、芋や野菜の原種に近い品種の種子が各家庭で採取・保存がされており、地域作物のブランドとして注目されています。



“食の世界遺産”「味の箱船」に

にし阿波の雑穀6種類が登録

登録された にし阿波の6種類

- ✔ ヤツマタ
- ✔ 祖谷のヒエ
- ✔ 祖谷のタカビキ
- ✔ 祖谷のコキビ
- ✔ 祖谷のアワ
- ✔ 祖谷のソバ



「味の箱舟」は、各地方の伝統的かつ固有な在来品種や加工食品、伝統漁法による魚介類など、小さな生産者による希少な食材を、世界共通のガイドラインで選定し、様々な支援策によってその生産や消費を守り、地域における食の多様性を守ろうというスローフードの取り組みです。1996年のプロジェクト開始から、現在5,500以上の世界中の動物、果物、野菜の品種と加工食品などが登録され、“食の世界遺産”とも呼ばれる国際カタログとなっています。2021年11月には、にし阿波の6種類が登録されました。



キツイ農作業のエネルギー源 日常の「ケの食」



主食は麦に雑穀を混ぜたものが多かった。
食器を入れる箱膳。食後はお茶で食器を洗い流してすべてを頂く。天の恵みである貴重な食物への感謝の気持ちのあらわれ。

険しい山あいでの農作業は重労働です。日々の過酷な労働を支える「ケ(日常)の食」は、まさに生きる糧であり、大切なエネルギー源です。農繁期には一日に4~5回の食事が基本で、食事の前にはサツマイモや馬鈴薯、トウモロコシなどで腹ごしらえをすることも珍しくありません。

また、厳しい環境のもとでは、集落の共同意識がとて強く、「手間の出し合い」といわれる助け合いの精神や、「おすそ分け」文化は現在も受け継がれています。

1950年頃まで主食は麦が多く、それに雑穀や米を混ぜていました。醤油の実、じゃこ、漬物などの塩気のある常備菜と、常に鍋を囲炉裏に掛け、子どもでも手の空いた人がすぐに食事の支度ができる工夫がなされていました。食後の食器を洗わずに保管する「箱膳」の利用など、「家事の手間を掛けずに栄養を摂る」ための食の効率化は、現代の暮らしからは考えられません。1970年代以降、麦飯を主食とする家はなくなったとされ、にし阿波の日常の食は大きく変化していきました。

滋味豊かなお日様の恵み

いのちを支える保存食

にし阿波地域の山間部では、農産物を天日に干す保存食づくりが盛んです。11月中旬から3月下旬まで吹く「剣山おろし」と呼ばれる寒風も干物づくりの一助となっていました。地域独自の保存食としては、煮たサツマイモを切って干す「コドウシ」や、湯を通さずに干す「ホシカ」があります。サツマイモを輪切りにし、中央に穴をあけ、藁を通して何枚も重ねて吊るします。甘未として重宝された干柿のほか、大根、わらび、ずいき、かぶらなども、乾燥させることで冬場の食糧が乏しい時期に長期保存ができる欠かせない食材です。長年の経験と知恵が、滋味豊かな保存食づくりを支えてきました。

さらに「雑穀」こそが保存食の最たるものであり、歴史的に見ても飢饉に備えて備蓄されるなど、いのちを支える「保存食」としての側面を持ち合わせています。



アワ、キビ、ヒエ



干柿



特別な日を彩る伝統の味

行事や祝いの 「ハレの食」



餅を入らずに豆腐と里芋でつくる「打ち遣え雑煮」

祝い事や行事の「ハレの日」の食事は、餅、そば切り、団子、粽、五目ずし、そば米雑煮などがあります。餅は正月、二月一日 (ワカモチ)、節句、祭り、上棟、仏正月、亥の子、巳の日、誕生日に搗 (つ) き、米だけで作るものは少なく、アワモチやキビモチといった雑穀だけで作られることが多く、ヨモギや芋などを入れることもあったといえます。

水に浸した「水もち」や、浸す水の中に芥子が入った「からし餅」など、保存期間を長くする工夫もなされていました。

正月に欠かせない食材として、各家庭で手作りしていた豆腐があります。にし阿波の郷土料理では、芋と豆腐だけで作る「餅なし」雑煮が有名です。餅に見立てた石豆腐をマイモ (里芋) の上に交差させて乗せ、平家が刀を交えた様子を表現し、「打ち遣え雑煮」「打ちかけ雑煮」と呼んでいます。また蒟蒻も豆腐同様に正月に各家庭で手作りされ、特にそば殻を焼いて作った灰汁で作る蒟蒻が最もおいしいとされています。

これぞ「にし阿波」の

雑穀シンボルフード

そば米雑炊

そば米雑炊は、にし阿波地域に限らず広く徳島県民のソウルフードとして親しまれています。そば米とは、塩茹でしたそばの実を2週間ほど陰干して乾燥させ、精米機で丁寧に殻を剥いたそばの粒のこと。チブチとした食感が特徴で、そばを粉にせず実のまま食べるのは全国でも珍しい食べ方です。食の起源は、源平の合戦に敗れた平家の落人が都を偲び、正月料理として作ったことが始まりといわれています。そば自体も貴重でしたが、手に入りにくい塩を大量に使うことや、調理の手間が掛かることから「ハレの日」の料理としてふるまわれました。また集落によっては畑仕事から帰ってくる家族を労う一品であったともいわれています。そば米雑炊の調理方法は、いりこ出汁の醤油ベースが一般的で、そば米をメインに、人参、蒟蒻、マイモ (里芋)、ワラビなど、季節の野菜や山菜を具材にした、ほっこりとやさしい味わいです。



そば雑炊

そば米

そば切り

そばの栽培は、その他の雑穀の作付け時期と重ならず、焼畑での収穫量も味も良いことから家計を支える主要な農作物でした。貯蔵性に優れており、粉にして練ったり、そば米に加工したり、さまざまな食べ方が生まれました。中でもそば切りは、年に数回しか食べられない代表的なハレの食です。つなぎを入れないため、麺の太さと短さが特徴で、いりこをベースとした醤油のだし汁が、素材な滋味深い味わいを引き立てます。また当時、そばは山間部特有のもてなし料理として、都会や平野部からの来客にとっても喜ばれたそうです。当時、そば切りを作るのは女性 (嫁) の仕事とされていて、腕前が上達することで一人前とされたとか。昼の農作業でへとへとなった体で、重い石臼を挽くことは想像するだけでつらい作業ですが、眠気や疲れをまぎらわせるために歌ったという「粉挽き唄」がいまも各地で歌い継がれています。



祖谷のそば

そば打ち



雑穀餅

そば団子づくり

雑穀餅・雑穀団子

雑穀餅が正月などの特別食なのに対し、雑穀団子はやや日常的で、食事前に腹を満たす軽食として、また農作業を手伝った人への手軽なお茶菓子として重宝されていました。雑穀を蒸して搗 (つ) いて丸める餅づくりは、日々の重労働を担う当時の女性たちには手間のかかる贅沢品という位置づけだったといえるでしょう。集落によっては、殿様の接待に出したタカキビを挽いて寒ざらしにした団子が「美味なるもの」として伝わっており、ハレの日のもてなし料理として団子を出す風習も残っています。餅はタカキビ、コキビ、ヨモギなど雑穀のみでつくことが多く、特に正月には1週間前から準備して大量に搗き、悪意にしている人に配るという円滑なコミュニケーションにも一役買っていました。餅も団子も囲炉裏で焼いて食べるのが一般的で、保存に適した塩餡や、貴重な塩の代わりに栗や芋を餡に見立てて包む食べ方もあります。

スローな郷土食で土地の古今に思いを寄せる

年中行事のなかでも年越しはもっとも重視され、特別な食材である餅は辰巳の日を避けて搗 (つ) など縁起を大切にしてきました。大みそかには、橙や串柿、餅、酒を神に祀り、こもりそば・運気そばといわれる年越しそば (そばぎり) が食べ、また節句では草餅やあられ、煮卵、ういろ羊羹、赤飯、巻きずし、わけぎなどを供え、この日は弁当を持って遊山したと伝えられています。にし阿波ならではの行事としては、10月の「亥の日」があります。今年の収穫を感謝し、来年度の豊作を願いました。各家で亥の子菓子 (古くなった菓子を練り返して作った輪の形の菓子) を用意し、亥の子と呼ばれる子どもたちがその菓子を集めて回るという、現代のハロウィンのような習慣がありました。

子どもたちは「亥の子うた」を歌いながら、中心に里芋のずきを入れて藁縄で巻いた棒 (ぼて) で、家々の庭先をたたくます。

