

凍

阿武隈高地の
凍み餅

阿武隈高地の凍み餅 — 厳寒を笑って生き抜いた保存食文化、その知恵と技の価値 —

令和5年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業

■阿武隈高地における凍み餅づくり—その共通の土台

阿武隈高地は宮城県南部から茨城県北部まで阿武隈山脈に沿って南北に長い地域である。その大部分を占める福島県においては、福島県中通り地方と太平洋沿岸の浜通り地方を分かち阿武隈山脈に沿ってなだらかな山地が連なり、国道399号線などの道路、自治体や集落が南北に連なっている。

南北に比較的長い地域であるにもかかわらず、この地に広がる「凍み餅」づくりには、その気候や風土、その地理的条件、文化等、いくつかの共通性を見て取ることができる。

<共通性①寒さと乾燥>

それはまず、凍み餅づくりに欠かせない「寒さ」と「乾燥」という2つの条件である。凍み餅づくりには、寒さによる凍結と、雪が少なく晴れているなか吹く乾燥した風による時間をかけた乾燥が欠かせない。雪が多く、曇りがちな会津の冬との対称で語ることで、阿武隈地域の特徴が指摘されていることが多い。

<共通性②米づくりと餅文化—米を作り、無駄なく使う>

さらに、阿武隈高地では、凍み餅の原材料である「米」があり、米づくりを基礎とした豊かな「餅文化」があることは、すべてのヒアリング調査で語られることの共通の前提であった。

長期保存可能な餅としての「凍み餅」が成立するにあたっては、阿武隈高地に豊かな餅文化が受け継がれてきたことがその背景にある。

例えば、あぶくま結の里パートナーシップ協議会編『聞き書き あぶくま山系の食事』（2005年）に見て取ることができる。本書では、「餅づくし」という項目がたてられ、「じゅうねん餅」や「納豆餅」、「おろし餅」、「ひきな餅」など数多くの餅料理が紹介されている。また、ヒアリング調査のなかでも、餅がこの地域における日常生活の中で重要な役割を果たしてきたことがよく語られている。

<共通性③中山間地域における「食品加工」>

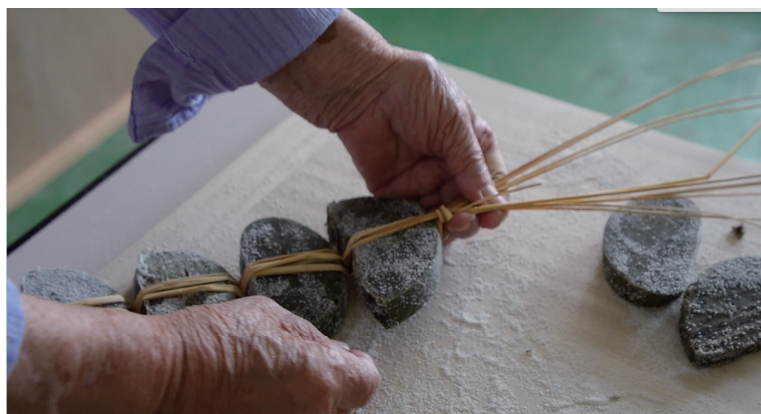
凍み餅づくりはかつては多くの家庭で作られており、その意味で、「家庭の味」であり、現在凍み餅を作っている方々

にも、母や祖母の凍み餅づくりの記憶がある。そして、そうした家族の記憶や作り方に依拠しながら、これまで途切れることなく現在も凍み餅を作っている方がいる。

その一方で、凍み餅作りやその作り方を家族の連続性のなかで引き継ぐのではなく、凍み餅作りの一時的な断絶を挟んで、新たに凍み餅作りを「復活」、あるいは新たに作り始めた方々も多い。そうした方々は、「家庭の味」の記憶がありつつも、時代とともに家庭内での凍み餅づくりが失われていったが、その後、自分でも凍み餅を作ってみようと思わせるそれぞれのきっかけを持っている。

隣近所や地域内の日常的な関係性や、新たに生まれた「生活改善グループ」のような女性を中心としたグループが、時代の変化のなかで失われつつあった「家庭の味」である阿武隈地域の凍み餅文化を、新たな「学び」や新たな活動を通じて現在までつないできたのである。

阿武隈高地における「凍み餅」づくりは、風土としての寒さと乾燥（共通性①）がその唯一の土台だというわけではない。ヒアリング調査で明らかになったのは、凍み餅作りを可能にする阿武隈地域共通の土台として、地域産業としての米作りとそれを背景とした餅文化が存在していたこと（共通性②）、そして冬の寒さが特徴的な中山間地域の「食品保存」の必要性がより温暖な福島県浜通りとは違って高かったこと、そして、伝統的な「結い」文化が継承され、あるいは「生活改善グループ」のような新たなコミュニティが育ったこと（共通性③）をあげることができる。



凍み餅と 阿武隈高地の

Seven keywords
Shimimochi
in ABUKUMA AREA

7 キーワード。



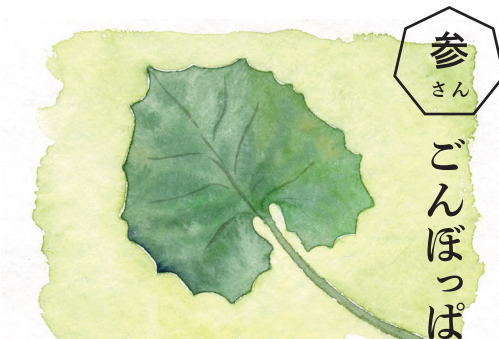
貳に
こじはん

農作業の休憩に食べる中間食のこと。田植えや収穫、草取りなど家族が総出で仕事をするとき、こじはんを食べて一休みした。阿武隈高地ではこの「こじはん」にも活躍したのが凍み餅だった。味付けは砂糖醤油が多かったようだ。



五
凍み

天然のフリーズドライ。阿武隈高地には凍み大根、凍み豆腐などもある。阿武隈の冬を利用した長期保存方法。
豪雪地帯とは違い、雲が少なく冷える放射冷却のよる冷え方が凍み餅の生成に必要な条件だった。



参さん
ごんぼっぱ

正式名称・オヤマボクチ。凍み餅の「つなぎ」となる。よもぎよりも食物繊維が豊富。山に入り、調達した。いまは畑での栽培もされている。阿武隈の凍み餅の独特の色はごんぼっぱによる。



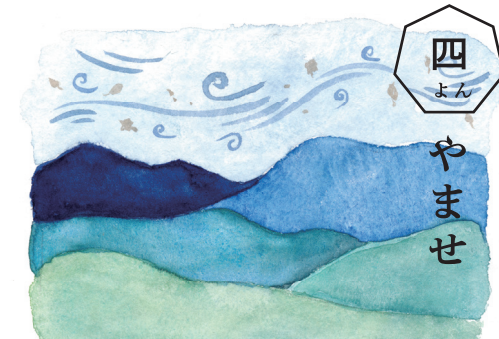
六ろく
くずみ

凍み餅に使われたお米は、もともとは「割れや」「欠け」「生育不十分」な米「くず米」だった。くず米も捨てずに加工し命をつなぐ食糧となった。阿武隈高地に息づくアップサイクルの原点。



壱いち
結い

大変な農作業を皆が集まって行うこと。阿武隈高地の中で生き延びる集落の知恵。田植えや収穫など人手が必要なきには、皆の力で行った。



四よん
やませ

東北地方に吹く、偏東風「山背」で春から夏にかけて吹く冷たく湿った風。この風を原因として歴史的にも度々凶作をもたらしてきた。
歴史的な飢饉もこのやませによるもの。様々な保存食文化はやませ・冷害対策の中で生まれた。



七なな
まだえ

阿武隈の方言で「丁寧」という意味。語源は両手を意味する「真手」に由来する。仕事が遅いというのを急がず意味で「そだにまで（い）にやったら日が暮れる」というようにも使われた。
冷害や災害に対しての一人ひとりの強い生き方を表す言葉。

福島県・阿武隈高地。幾多の冷害や災害を乗り越えてきたこの地域。その支えとなってきたのは保存食文化です。中でも「凍み」は春から秋にかけて収穫された米や野菜を無駄にせず、自然の寒さを利用して長期保存できる形にかえる技。そんな阿武隈高地で受け継がれる凍み餅をぜひ知ってください。