

文化庁『令和5年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業』

**白山麓の出作り地、白山信仰の
受け継がれた食と文化発信事業
調査報告書**

令和6年3月

NPO 法人白山しらみね自然学校

目次

序章	1
(1) 問題意識	1
(2) 本事業の目的と意義.....	2
(3) 調査対象地域	2
(4) 研究方法と報告書の構成.....	2
(5) 事業内容	5
I 白山麓白峰の概要.....	6
(1) 白峰における食文化とその成り立ち.....	6
(2) ほんこさん料理とかましについて.....	9
(3) 白峰地域の地理的特徴.....	11
II ほんこさん料理について.....	12
(1) ほんこさん料理に関する認識、作った経験.....	12
(2) ほんこさん料理を作っていた時期.....	16
(3) 食べなくなった経緯.....	16
(4) 今後の関わり方.....	17
(5) ほんこさん料理のメニュー.....	19
(6) 段取り	21
(7) 調理過程	23
(8) 食べる作法	26
(9) 現在の課題	26
III かましについて	27
(1) かましに関する認識.....	27
(2) 入手方法・食べる機会について.....	28
(3) 食べなくなった経緯.....	30
(4) 今後の関わり方.....	30
(5) 白峰における食材の栽培状況.....	32
(6) かましに含まれる成分.....	34
(7) 白峰における食し方.....	36
(8) 全国のかまし（シコクビエ）の栽培状況・食し方.....	36
(9) 現在の課題	37
IV 白峰の食文化ストーリー.....	38
V 食文化の継承・発信に向けた取組.....	40
VI 今後の展望について.....	51
参考文献	52

※本報告書では方言名のある単語について、初出の単語については「一般名詞（地方名：○○）」と表記し、以降については地方名で記載することとする。

（１）問題意識

石川県白山市白峰地域は、白山のふもとに位置し、四方を山に囲まれた地域となっている。白山麓は雪により冬場の環境が厳しく、夏期に山中の住居（出作り小屋）で焼畑（地方名：ナギハタ）や養蚕、製炭などに従事し、冬期は母村に帰って生活する二地域居住の形態が成立していた。そのような生活様式に加え、水耕栽培が難しい環境は独自の農業生産形態、食文化を生み出してきた地域である。

このような白峰地域においても、全国の山間地域と同様に過疎・高齢化が進行しており、それに伴って継承者がいないなどの諸問題が発生している。

また、白山麓では白山信仰と呼ばれる宗教が今もなお残り続け、それに伴う行事食も食べ継がれている。養老元年(717)に泰澄によって開山し、現在の白峰集落の起源である牛首と呼ばれる村が開かれたとされている。1300年の白山信仰の歴史とともに、山麓には白峰、尾添等、信仰の道と生業とが一体となった集落を有し、うち白峰は重要伝統的建造物群保存地区にも指定されている集落である。

白峰では宗教に基づく行事食として、報恩講料理（地方名：ほんこさん料理）が現在も細々ながら食べ継がれている。ほんこさん料理とは浄土真宗における行事食で、浄土真宗の開祖・親鸞聖人の命日にその遺徳を偲んで開かれる法要時に食されている。（詳細はp.7）白山麓においては、五箇山地域、勝山地域等でも食べ継がれているが、白峰のほんこさん料理は他地域と比較し品数が豊富で、また調理法・食提供方法等に違いがあることが近年の調査で分かってきている。

伝統的な食文化が残る中、かつては地域全体で行われてきた行事食の提供が、現在では約3世帯のみとなっている。白峰に残る伝統的な行事食を次世代へ継承するため、報恩講の背景と白峰のほんこさん料理の食べ方・調理方法を整理する等、ほんこさん料理の調査研究が必要である。

その中の一つが、シコクビエ（地方名：かまし）である。イネ科ヒエ属の作物であり、作り易く収量が多い作物であることから、水田でのコメの耕作が難しい白峰地域において、地域の主食として栽培され続けてきた。

現在、全国的な生産量は少なく、白峰地域においても1法人が栽培を行っているのみで、生産量は100kgとなっている。素材自体が手に入りづらいこと、コメや小麦を食す文化が日本では一般的となったため、ヒエを食す文化が廃れてきていることを主な原因として、かましを食べ継いでいる人は、地域でも10～20人程度と少なくなっている。

全国的に生産地域が減り、生産量が減少している一つの要因として、かましは美味しくないことが一般的に理由として挙げられるが、一方で白峰地域では、かましを美味しいと感じ、食している方も一部いる状況である。その違いは調理法にあると考えられ、全国的な生産量の減少は、調理法が確立されていないことも大きな要因であると考えられる。白峰地域でかましを食べ継いでいる背景にある地域の食べ方・調理方法やレシピを確立・継承していくため、調査研究が必要である。

（２）本事業の目的と意義

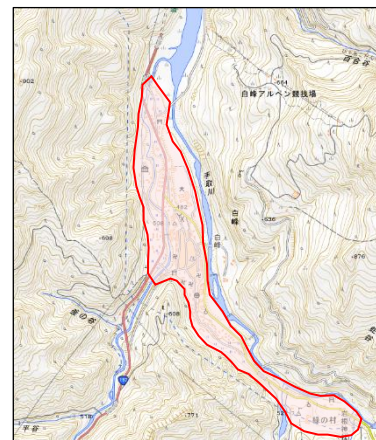
本事業は、白山麓で白山信仰や農耕文化を継承しており、また寺社や文化財を多く有するエリアとして伝統的建造物群保存地区に指定されている白峰地域を中心に、出作り生活と白山信仰を背景とした地域固有の食材や行事食について調査・整理し、営みとともにある食文化の継承と食文化を活用した地域振興を進めることを目的とする。

本事業を通じて、厚い信仰心の中で培われた食文化の価値を再認識し、地域で食べ継いできた食文化を地域の家庭や店舗等で継承できる環境をつくり、また、都市住民やインバウンド等に価値を提供することで、白峰の食文化の継承者、関係人口を創出し、持続可能な白山麓の食文化を形成することを目指す。

（３）調査対象地域

本事業は、右の図に示す白山市白峰集落で食べ継がれてきた、ほんこさん料理およびかましを対象とした研究を行う。白峰地域は四方を山に囲まれた地域であり、周囲の山々から山菜等を収穫できる環境にあった地域である。

一方で、旧来冬季は雪に囲まれ、白山市の平野部や福井県勝山市と断絶され、下山することができない場所でもあった。そのため、冬季にも食料が枯渇しないよう、保存のきく食材を確保する必要があったため、独自の食文化が形成されたと考えられる。



（４）研究方法と報告書の構成

▲白峰地域

①本研究の構成

研究の方法と構成は次の通りである。

まず第１章では、文献調査を中心に、本研究の根幹である白峰の食文化の特質について、（１）白峰における食文化とその成り立ち、（２）ほんこさん料理とかましについて、（３）白峰地域の地理的特徴、（４）他地域における行事食との比較による白峰の特色という４つの観点から整理を行う。

第２章では、ほんこさん料理について記載する。住民アンケートにより情報収集した内容をもとに、（１）ほんこさん料理に関する認識、（２）作り方・食べ方、（３）食べなくなった経緯、（４）今後の関わり方、についてそれぞれ整理する。あわせて、現在もほんこさん料理を作っている方や直近まで作っていた方を対象にヒアリング調査を行い、（５）ほんこさん料理のメニュー、（６）年間スケジュール、（７）調理過程、（８）食べる作法、（９）現在の課題を整理する。

第３章では、かましについて記載する。住民アンケートにより情報収集した内容をもとに、（１）かましに関する認識、（２）作り方・食べ方、（３）食べなくなった経緯、（４）今後の関わり方、についてそれぞれ整理する。加えて、文献調査や現地踏査、ヒアリング調査により（５）全国のかまし（シコクビエ）の栽培状況・食し方、（６）白峰における食材の栽培状況、（７）白峰における食し方、（８）現在の課題を整理する。

第４章では、第１～３章の知見をもとに、課題解決に向けて本事業で実施した取組内容を

示し、第5章で今後の展望について整理を行った。

②調査方法

研究調査にあたり、アンケート調査及びヒアリング調査を行った。

アンケート調査は、以下の方法で実施した。

実施期間	令和6年1月～2月	
実施対象	白山市白峰地域、桑島地域全世帯	
配布戸数	373戸	
回収戸数	104戸（27.9%）	
実施内容	【基本属性】 性別、年代、現在の居住地に住んでいる期間、出身地 【ほんこさん料理について】 食したことの有無、行事への参加有無、ほんこさん料理を知っているか、作っていた時期、作るのをやめた理由、現在のお寺とのかかわり方、今後の報恩講行事への参加希望 【かましについて】 かましを知っているか、入手方法、食べる機会、食べなくなった理由、また食べたいと思うきっかけ、かまし保全に向けた取組について	
基本属性	性別	男性：39名（38.2%） 女性：63名（61.8%） 無回答：2名
	年代	20代未満：1名（1.0%） 20代：2名（1.9%） 30代：5名（4.9%） 40代：6名（5.8%） 50代：11名（10.7%） 60代：34名（33.0%） 70代以上：44名（42.7%） 無回答：1名
	現在の場 所に住ん でいる期 間	出生時から：49名（47.6%） 1年未満：0名（0.0%） 1年以上5年未満：5名（4.9%） 5年以上10年未満：2名（1.9%） 10年以上20年未満：0名（0.0%） 20年以上：47名（45.6%） 無回答：1名
	出身地	白峰地域：72名（72.7%） 白山市内（白峰地域以外）：10名（10.1%） その他：17名（17.2%） 無回答：5名

③ヒアリング調査の概要

ヒアリング調査は、以下の方を対象に実施した。

実施期間	令和5年9月～11月
実施対象	白山市白峰地域で、現在もほんこさん料理を作っている、もしくは最近まで作っていた方
実施人数	5人 Aさん：80歳代女性、白峰生まれ白峰育ち、現在も作っている Bさん：70歳代女性、結婚を機に白峰へ移住、5年ほど前に作らなくなった Cさん：80歳代女性、白峰生まれ白峰育ち、現在も作っている Dさん：80歳代女性、結婚を機に白峰へ移住、5年ほど前に作らなくなった Eさん：70歳代女性、結婚を機に白峰へ移住、5年ほど前に作らなくなった
実施内容	【ほんこさん料理について】 提供しているほんこさん料理のメニュー、煮物に使用される山菜等の種類、ひきもんのメニュー、ひきもんを使用される食材、作り方の伝承について、作り継ぐ中でのメニューの変更、提供する食器、1年間の活動、直前の準備、日常的な食事との関係性 【かましについて】 ふだんの食し方、食べていた時期、現在食しているか

(5) 事業内容

本事業においては、「調査・研究事業」「保護継承事業」「情報発信事業」の3つを実施している。

各事業内容の流れについて、章立てに合わせて以下の表で示す。

: 調査・研究事業
 : 保護継承事業
 : 情報発信事業

	I. 白山麓 白峰の概況	II. ほんこさん 料理について	III. かましに ついて	IV. 今後に向けた 取組
R5 年 6 月	文献調査	文献調査	文献調査	
7 月				
8 月				
9 月		ヒアリング調査	ヒアリング調査	
10 月	第 1 回検討委員会			
11 月	第 2 回検討委員会			ほんこさん料理 ワークショップ
12 月				
R6 年 1 月		アンケート調査	アンケート調査	情報発信 冊子作成
2 月	第 3 回検討委員会			白峰食文化 試食交流会
3 月	第 4 回検討委員会			食文化 モニターツアー

I 白山麓白峰の概要

(1) 白峰における食文化とその成り立ち

白山麓白峰の歴史的背景

【縄文時代の暮らし】

白峰には縄文時代から人々が住み始めたと言われ、その頃から「ナギハタ」を営んできたといわれている。ナギハタは一般的には焼畑と呼ばれ、草地や山間の地などで雑草・雑木などを焼き、その焼跡に穀物などをまきつけて、栽培する手法である。稲作適地が無い狭隘な山間地での生活を支えるため、ナギハタという農耕スタイルが縄文時代から受け継がれ、出作り（p.7 で詳しく記載）という生活形態が生まれ、出作り地では主穀となるヒエ、アワやダイズなどを栽培し、家の周囲では様々な野菜のほか補助穀物のかましなども栽培し、そして周囲の山々のクリやトチ、山菜、キノコなどの山の幸を利用して生活を行っていたとされている。

【日本三霊山白山】

白山は、農耕を司る水の神、龍神であり、さまざまな山の恵み、養蚕などの殖産の神として、また、海上における「山だめ」の指標として、白山は航海や漁労の守護神としても崇められてきた。存在自体が神体山であり、禁足の霊山であった。民人はただ遠くから祖神である白山大神がおわす白山を遥拝し、崇敬した日本三霊山の一つである。



【信仰の山】

白山は越前の修験僧、泰澄によって開山した。泰澄の白山開山を境に、素朴な土着神の白山信仰は神仏混淆の白山三所権現として民人の心をとらえていく。神仏混淆は平安時代中期に本地垂迹説で確立され、鎌倉、室町時代を通じて隆盛を極める。その白山信仰の広がりには全国津々浦々に及び、その数は約 3000 社を数えるといわれている。

また、仏教の広まる中白山麓の集落では浄土真宗が広がってきた。『歎異抄』には、親鸞聖人は「命のあるものはすべてみな、これまで何度となく生まれ変わり、死に変わりしてきた中で、父母であり兄弟・姉妹であったのです。この世の命を終え、浄土に往生してただちに仏となり、どの人をもみな救わなければならないのです」と記している。白峰にある林西寺は、白山信仰を代表する昔の人々の祈りが詰まったさまざまな仏像を有している。仏像が今日まで存在するのは、神仏分離令の際に地域の人々が一丸となって仏像を守った歴史があるからである。

白峰は、白山下山仏の仏像群は、その歴史的価値だけでなく、人々の信仰や想い、そして自然との共生の姿を見ることができる場所といえる。

【自然の暮らしと信仰が根付く白峰地区】

白山麓には白山信仰を基盤とする真宗の信仰が浸透し、環境に適合した伝統的建築物や季節ごとの芸能など、山麓の自然と暮らしと信仰を代表する文化的景観が息づいている。アニミズムとしての信仰が、生活と結びついている地域である。

生活文化的背景

【白山麓出作り地】

出作りとは、例えば夏期(4月～11月)の間は山中の住居(いわゆる出作り小屋)でナギハタや養蚕、製炭などに従事し、冬期(11月～4月)は母村に帰って生活するという、一種の二重生活をさす。白山麓の出作りは、深山のふもとにある地域で行っている、ナギハタによる耕作である。白峰には縄文時代から人々が住み始めたとされ、その頃からナギハタを営んできたといわれている。こうした出作り地での生活は、孤独と、厳しい自然環境とのたたかいであるが、同時に自然に同化しての心の安らぎがあり、神仏に感謝して生きる食生活を地域に根付かせている。

【放楽相撲などの民俗文化】

白峰の放楽相撲(天領相撲)は、白峰・八坂神社の秋祭りに伴い、毎年9月第2土曜日に境内において行われる奉納相撲である。もともと「法楽」とは、神仏に手向ける行事を意味する。現在でも保護団体である「白峰相撲協会」は、力士、行司で組織され、勸進元である白峰青年団と連携をはかりながら、放楽相撲の運営及び存続に努めている。このように宗教と結びついた民俗文化が残り続けている地であり、伝統的な行事を大切にする心が残っている。

生物多様性文化的背景

【白山手取川ジオパーク、エコパーク】

石川県の白山市全域をエリアとするこのジオパークには、桑島化石壁(国指定天然記念物)をはじめとする恐竜時代の地層が広く分布し、日本を代表する中生代の化石産地となっている。日本で最初の化石と地質時代に関する論文がこの地域の産出化石についてであったことから、日本の地質学・古生物学発祥の地と呼ばれている。また、発見された動植物化石の種数は、合計で100を優に超え、新属新種となった化石も多数あり、中生代の化石産地として世界的にも注目を集めている。

変化する大地の中でできた標白山にあたる気流が、日本海から白山へ大量の雪(雨)をもたらす。雪は解けて水となり、手取川の流れなどを経て、再び日本海へと戻る。この狭い範囲で「水の旅」(水の循環)が繰り返されているのである。繰り返される「水の旅」のなかで、特に手取川の流れとともに、「石の旅」も生まれている。崩れが起きやすい上流域から流れ出た石を、手取川の水の流れが運び、さらに中流域の大地を削る。下流域ま

で運ばれたたくさんの石がたまってきたのが手取川扇状地で、手取川の河原にも旅する途中の石ころがたくさん点在している。このような「水の旅」「石の旅」のなかで、動植物などの生態系が存在し、さらにその周りで私たち人の生活の場が生まれている。人は水や動植物などの恵みを得られる場所で暮らしているが、その恵みは、「水の旅」「石の旅」のもとで生まれてきたといえるのである。

このような環境に囲まれている白峰地域では、山菜をはじめとした山の恵みを享受できる環境にあり、豊富な食材による食文化の形成につながっている。

【生物多様性の宝庫】

標高 2,702mの白山の北西側の山々に囲まれた白峰は、平年の積雪が 2mを超える豪雪地帯である。白山は、山地帯から高山帯までの多様な環境を含み、約 250 種の高山植物、42 種の哺乳類が棲息するなど、豊かな自然環境が保たれている。ハクサンコザクラ、ハクサンイチゲなど「白山」の名を冠した植物は 20 種類近くもある。また、同じ植物種でも白山の個体と他地域の個体では遺伝的に別であることがわかっており、白山の植物が遺伝子レベルではそこにしかない貴重なものであることが明らかになっている。また、白山より西には標高 2,000m を超える高山帯がないことから、白山が分布の西限となる植物は 100 種類以上にもなる。

山頂周辺の高山帯は高山植物の宝庫となっているほか、それを取り囲むように広大なブナ林が広がっている。ブナ林では、多くのキノコが採取できる。秋、主にブナの倒木を分解するキノコとしてナメコ、ムキタケ、ブナハリタケがある。標高 1,000m以下のミズナラやコナラを中心とした二次林では、キクラゲなどが群生しており、キノコ類も多く収穫できる環境となっている。

（２）ほんこさん料理とかましについて

ほんこさん料理

宗祖親鸞聖人の命日を偲んで営まれる報恩講では、一年かけて準備され、とっておきの地域食材を丹精込めて作った精進料理「ほんこさん料理」が振舞われる文化を有している。ほんこさん料理は、白山麓においては、五箇山、勝山、大野、白州村等にもあるが、他地域に比べ豊かな食資源を有するため、提供される椀の数や食材の種類が豊富で、また調理法・食提供方法等にも違いがあることが近年の調査で分かってきている。昭和 63 年時点で約 290 戸、人口約 1,000 人の小集落の中、浄土真宗大谷派の寺院が五ヶ寺と多いのが白峰地域の特徴であり、信仰の深さもほんこさん料理の品数の豊富さに影響を与える一因として考えられる。

お寺で行う宗祖親鸞の祥月の法要は白峰地域では「お仏事」といい、「寺報恩講」のことを指している。

寺報恩講と対をなすのが「家報恩講」で、白峰では、家報恩講にてほんこさん料理がおひろめされる。家報恩講は先祖の年忌法要を兼ねることもあり、農閑期の 12 月～2 月の土・日曜日に実施している。

家報恩講とは、寺僧を家に呼んで仏事を行う報恩講を指す。寺に寺僧・親戚・知人を招き、正信偈を唱和し、お文拝読の後、会食の席「お斎」を行う。ほんこさん料理とは、この時のお斎料理のことを意味する。家庭によって異なるが、家報恩講では 30 膳ほどを用意する場合が多く、準備、当日の配膳、片付けなどに非常に大きい労力を要する。調理をするだけでなく、山に入って山菜を収穫する、畑で野菜を育てる、保存のための処理を行う、蔵にしまっている塗りの膳、椀を拭くなど、調理以外にもたくさんの準備を 1 年がかりで行う。そのため、ほんこさん料理を行うためにお手伝いさんと呼ぶ家庭もあるなど、実施には多くの人手が必要となる行事である。

かまし

白峰地域ではシコクビエは大事に食べ継がれ、主穀となるヒエの栄養補助食であり、「こびり（おやつのこと、白峰の方言）」の一つとして現在まで本地域で食べ継がれてきた。シコクビエの食べ方は、煎り粉状にしたものに熱湯をかけ、かき混ぜ食べており、今日では、地域内の飲食店でも提供されている。

シコクビエのことを、白峰の方言で「かまし」と呼ぶ。かましの粉の状態では麦こがしのような香りがあり、「かましいりこ」は、熱湯を注いで練り上げ、砂糖をお好みの量入れて混ぜる白峰地区のおやつである。白峰弁の「かまし」の名は、シコクビエの穂がカモの足に似ていることが由来となっている。火で煎って粉末にすると、ほうじ茶にも似た香ばしい匂いを楽しむことができる。かましは日本には縄文時代晩期に伝えられたといわれ、白峰地区もまた縄文時代から人々が住みはじめてから、先祖代々大事に食べ継がれてきた地域固有の食文化でもある。また、カルシウムやビタミンなどの栄養を豊富に含み、近年スーパーフードとしても注目されている。

一方で、かましは、他の作物よりも加工に手間がかかり、今では個人で栽培する人はほとんどいなくなり、生産者も少なく流通も多くない幻の雑穀といわれ、国内では長野県や高知県の中山間地域でわずかに栽培されている程度といわれ、「かまし粉」としてかましいりこで食べ継いでいるのは白峰が唯一となっている。

白峰まちづくり協議会は2008年、かましいりこの食文化を守るため、白山市白峰の住民でつくる白峰まちづくり協議会が立ち上がった。市や住民から借りた畑で、収穫から脱穀までを全て手作業でこなしており、年間に約百二十キロを収穫している。収穫後に製粉したかましを白峰特産品販売施設「菜さい」で販売しているほか、地域の飲食店雪だるまカフェで「かましいりこ」にして提供もしており、白峰地域に訪れる方も食文化に触れることができる。

(3) 白峰地域の地理的特徴

① 白峰地域の地理

白山市は石川県の南東部に位置し、市域には白山を水源とする手取川が縦断している。白山北西麓は旧白峰村にあたり、谷部に集落が点在、白峰地区は旧白峰村の中心となる集落で、白山の西を流れる手取川沿いに展開する。寒暖の差が激しく、冬期の積雪は2メートルを超える厳しい自然環境にある。

白峰地域に人々が住み始めたのは、縄文時代と考えられている。前に川をひかえ、後ろには丘陵が連なり、日当たりのよい段丘上に、山川の幸を生活の糧とした人たちが住み始めた。その後、養老元年(717)に泰澄大師によって牛首と呼ばれる現在の白峰集落の中心となる村が開かれたとされている。

現在は金沢市から車で1時間20分、福井県勝山市内から30分程度の白峰地域であるが、出作り地としての生活が行われていたころには、冬は何日も集落を下ることができないということが、頻繁に発生していた。冬を越すため、保存食としての独自の調理方法が発達していった。



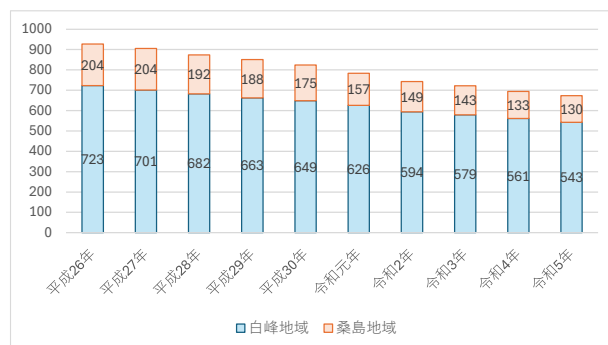
② 白峰地域の気候

白峰は県下ではもちろん、全国的にも知られている豪雪地帯である。初雪は早い年では11月上旬、終雪は遅い年には4月下旬まで降り続く。初霜や初雪が早く、降雪期間が長い白峰では、ヒエやアワを定植しても、青立ちのまま実らずじまいになることも多々あったとされる。そのため、白峰では他の地域ではあまり育てられることのない作物が育てられることとなった。

また、降雪期間が長いと同時に地理的な関係から、降雪量は異常なほどに多い。結果、交通機関は一切の機能を停止することとなる。旧白峰村の付近では、古くは12月上旬ごろには根雪が観測され始めたとされる。

③ 人口動態

白峰地域では現在、白峰集落と桑島集落の2集落で、生活が営まれている。両集落とも人口は減少の一途をたどり、白峰地域全体では年間20~40人程度の減少が続いている状況である。



Ⅱ ほんこさん料理について

以下、(1)～(4)について、住民アンケートを実施し現状を整理した。

(1) ほんこさん料理に関する認識、作った経験

① 食べた経験について

ほんこさん料理について、全体の97.1%が「食べたことがある」と回答しており、ほとんどの方について、食したことがあることが分かった。中でも、女性は回答者全員が「食べたことがある」と回答している。

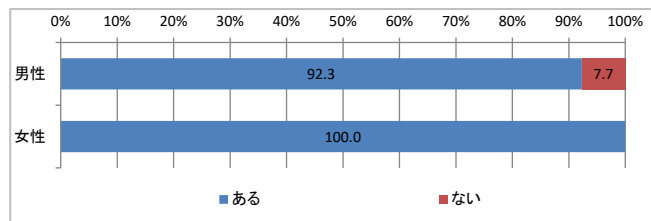
年代別にみると、「40代」と回答した方が6名中2名、また「70代以上」の方も1名、「食べたことがない」と回答している。

白峰における居住期間別にみると、食べたことがないのは「出生時から」が1名、「1年以上5年未満」が1名、「5年以上10年未満」が1名となっている。

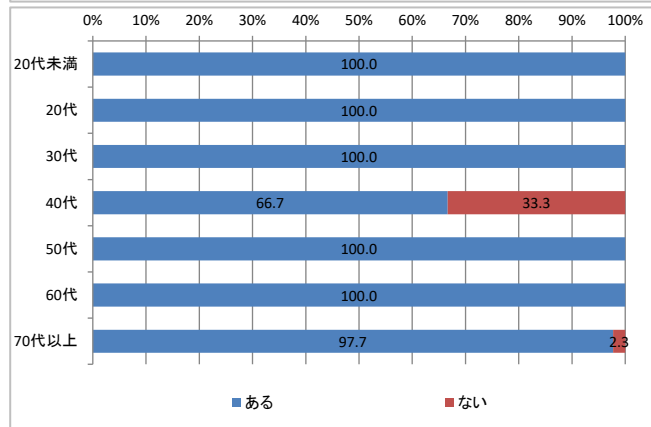
出身地別にみると、「白峰地域」「白山市内（白峰地域を除く）」「その他」がそれぞれ1名ずつ、「食べたことがない」と回答している。

ほんこさん料理を食べたことはありますか。

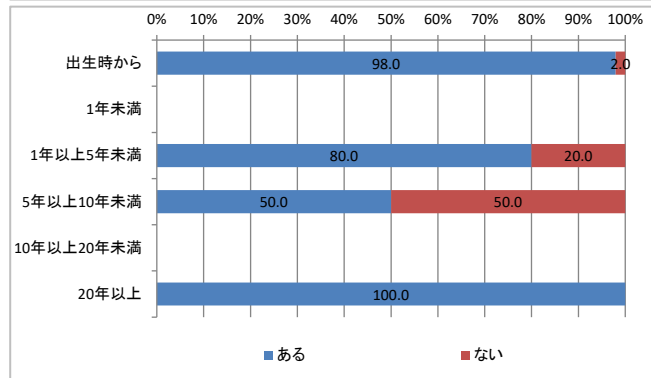
(人)	総数	ある	ない
総数	102	99	3
男性	39	36	3
女性	63	63	0



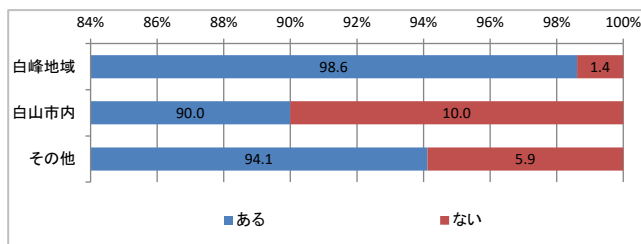
(人)	総数	ある	ない
総数	103	100	3
20代未満	1	1	0
20代	2	2	0
30代	5	5	0
40代	6	4	2
50代	11	11	0
60代	34	34	0
70代以上	44	43	1



(人)	総数	ある	ない
総数	103	100	3
出生時から	49	48	1
1年未満			
1年以上5年未満	5	4	1
5年以上10年未満	2	1	1
10年以上20年未満			
20年以上	47	47	0



(人)	総数	ある	ない
総数	99	96	3
白峰地域	72	71	1
白山市内	10	9	1
その他	17	16	1



②報恩講行事に参加した経験について

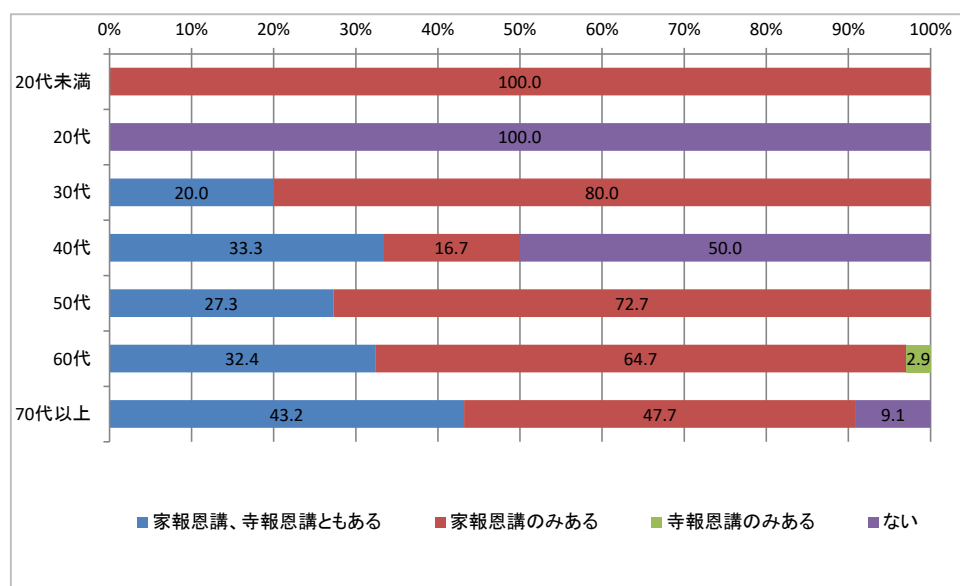
報恩講行事への参加については、全体の 35.3%が「家報恩講、寺報恩講ともある」、54.9%が「家報恩講のみある」、1.0%が「寺報恩講のみある」、8.8%が「ない」と回答した。

年代が高くなるほど、「家報恩講、寺報恩講ともある」と回答している割合は増加傾向にある。また 60 代の方が唯一、「寺報恩講のみある」と回答している。

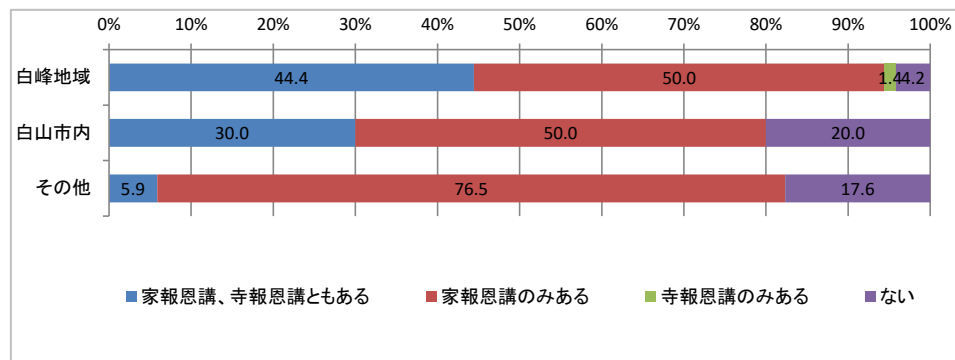
出身地別に見た場合、白峰出身の方は「家報恩講、寺報恩講ともある」と回答している方の割合が高く、次いで白山市内の方となっている。「その他」と回答した方の「家報恩講、寺報恩講ともある」と回答した割合は 5.9%と低い。また報恩講行事に参加したことのない方の割合は、「白山市内」20.0%、「その他」17.6%に対し、「白峰地域」の方は 4.2%と低く、白峰出身の方の多くは報恩講行事にかかわりを持ってきていることが分かる。

報恩講行事に参加したことはありますか。

(人)	総数	家報恩講、 寺報恩講ともある	家報恩講のみある	寺報恩講のみある	ない
総数	103	36	57	1	9
20代未満	1	0	1	0	0
20代	2	0	0	0	2
30代	5	1	4	0	0
40代	6	2	1	0	3
50代	11	3	8	0	0
60代	34	11	22	1	0
70代以上	44	19	21	0	4



(人)	総数	家報恩講、 寺報恩講ともある	家報恩講のみある	寺報恩講のみある	ない
総数	99	36	54	1	8
白峰地域	72	32	36	1	3
白山市内	10	3	5	0	2
その他	17	1	13	0	3



③ほんこさん料理を作った経験について

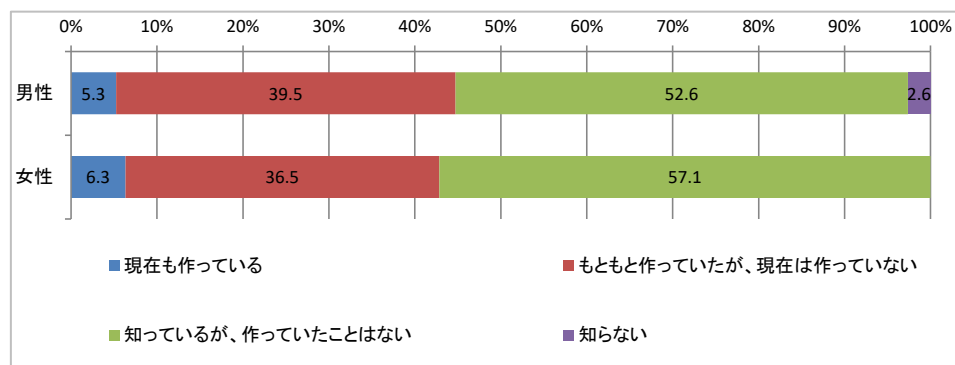
ほんこさん料理について、回答者のうち6名（5.9%）が「現在も作っている」と回答した。「もともと作っていたが、現在は作っていない」と回答したのは全体の37.6%、「知っているが、作っていたことはない」と回答したのは55.4%、「知らない」と回答したのは1.0%である。回答割合について、男女別で大きな違いは見られなかった。

年代別にみると、30代未満の方でほんこさん料理を作った経験のある方はいなかった。一方で、70代以上の方のうち65.1%は「現在も作っている」もしくは「もともと作っていたが、現在は作っていない」と回答しており、作った経験があることが分かる。

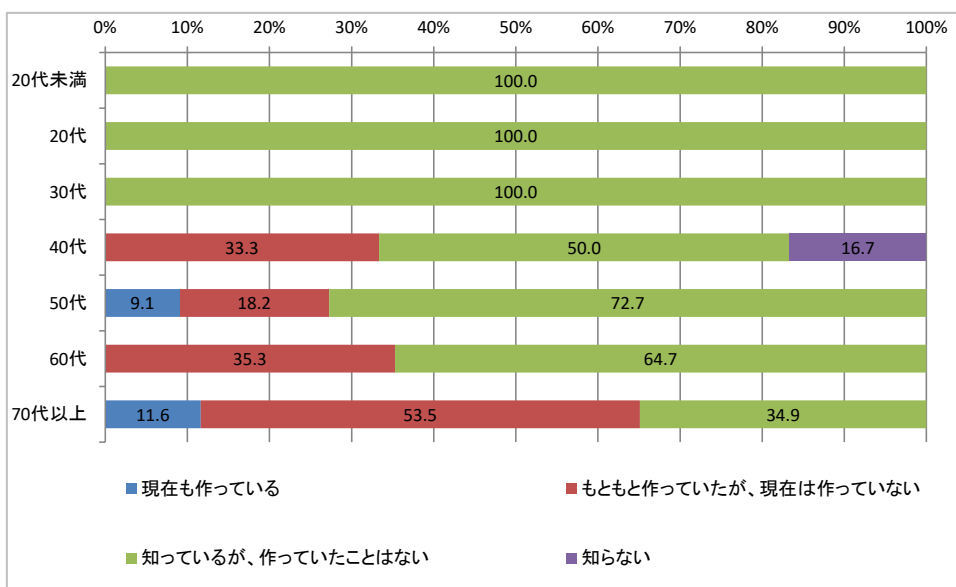
居住年数別に見た場合、ほんこさん料理を作ったことがあるのは「出生時から」もしくは「20年以上」居住している方であり、白峰での居住年数が短い方はほんこさん料理を作る機会はないことが分かる。一方で、ほとんどの方は食したことがあることから、自ら作ることはなくても食べる機会があったことが分かる。

ほんこさん料理を知っていますか？

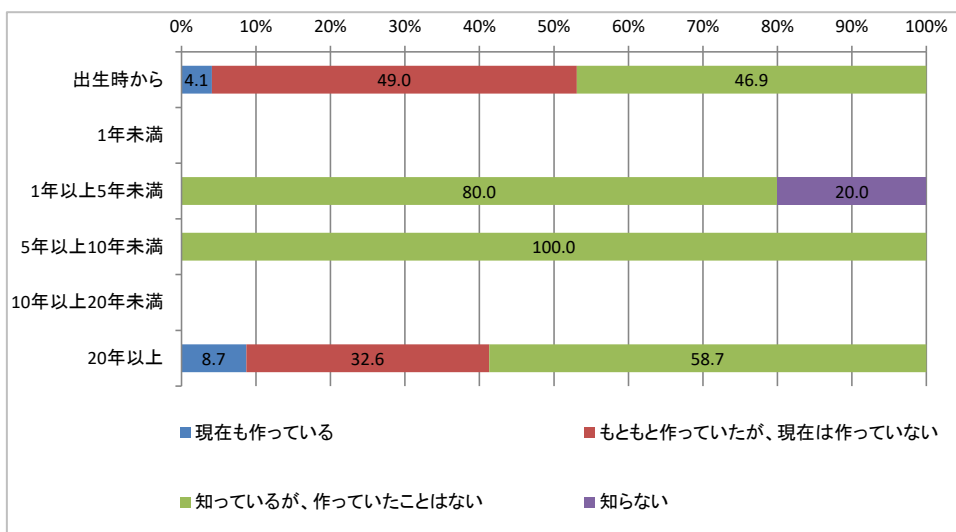
(人)	総数	現在も作っている	もともと作っていたが、 現在は作っていない	知っているが、 作っていたことはない	知らない
総数	101	6	38	56	1
男性	38	2	15	20	1
女性	63	4	23	36	0



(人)	総数	現在も作っている	もともと作っていたが、	知っているが、作って	知らない
総数	102	6	39	56	1
20代未満	1	0	0	1	0
20代	2	0	0	2	0
30代	5	0	0	5	0
40代	6	0	2	3	1
50代	11	1	2	8	0
60代	34	0	12	22	0
70代以上	43	5	23	15	0



(人)	総数	現在も作っている	もともと作っていたが、	知っているが、作って	知らない
総数	102	6	39	56	1
出生時から	49	2	24	23	0
1年未満					
1年以上5年未満	5	0	0	4	1
5年以上10年未満	2	0	0	2	0
10年以上20年未満					
20年以上	46	4	15	27	0

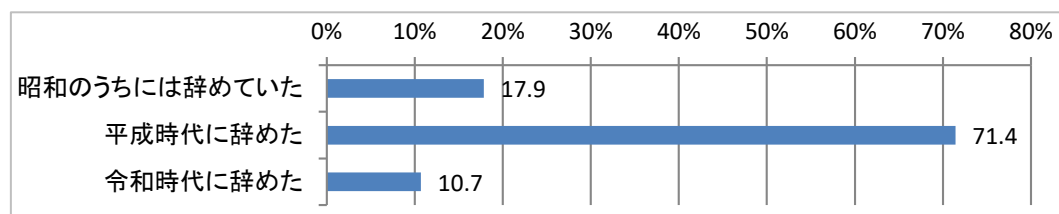


（２）ほんこさん料理を作っていた時期

前設問で「もともと作っていたが、現在は作っていない」と回答した方を対象に、ほんこさん料理を作らなくなった時期について質問した。回答者の総数は 28 名、「昭和のうちに辞めた」と回答した方が 5 名、「平成時代に辞めた」が 20 名、「令和時代に辞めた」が 3 名となっており、約 5 年前～35 年前の間で作らなくなった方が多いことが分かる。一方で、直近数年以内に辞めた方もおり、コロナで人を招くことがしづらくなったことも、ほんこさん料理を作らなくなった一因として考えられる。

いつ頃まで作っていましたか。

総数	28	100.0%
昭和のうちに辞めた	5	17.9%
平成時代に辞めた	20	71.4%
令和時代に辞めた	3	10.7%



（３）食べなくなった経緯

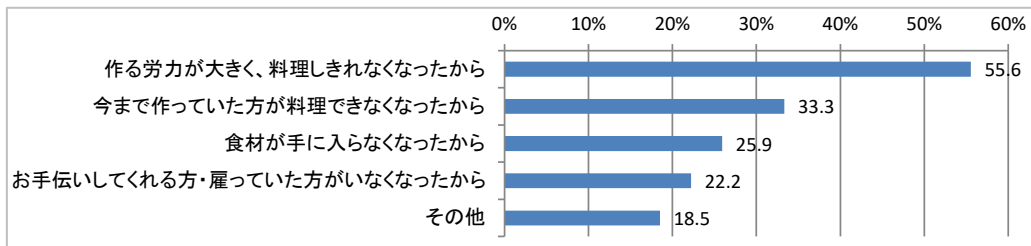
①作るのをやめた理由

作るのをやめた理由について、全体の半数以上である 55.6%が「作る労力が大きく、料理しきれなくなったから」と回答した。他にも、33.3%が「今まで作っていた方が料理できなくなったから」、25.9%が「食材が手に入らなくなったから」、22.2%が「お手伝いしてくれる方・雇っていた方がいなくなったから」と回答している。ヒアリング調査を行った際に、自ら畑作業や山林に入っの山菜採りをしなくなったと話す方もおり、これらが原因となって食材が手に入らなくなったとも言われている。

「その他」としては、「周囲の人々も老化が進みお膳の後片づけが家族だけでは厳しい」「主に作っていた義母が料理しなくなったから」「山菜とり等義父が用意していて、段取り等義父しかできないので亡くなる少し前からしなくなった」などの人的要因によるところが多く挙げられている。また、「コロナで中止している」など、完全にやめたわけではないが現在は行っていないという意見もあった。

作るのをやめた理由は何ですか。

総数	27	100.0%
作る労力が大きく、料理しきれなくなったから	15	55.6%
今まで作っていた方が料理できなくなったから	9	33.3%
食材が手に入らなくなったから	7	25.9%
お手伝いしてくれる方・雇っていた方がいなくなったから	6	22.2%
その他	5	18.5%



②現在のお寺との関わり

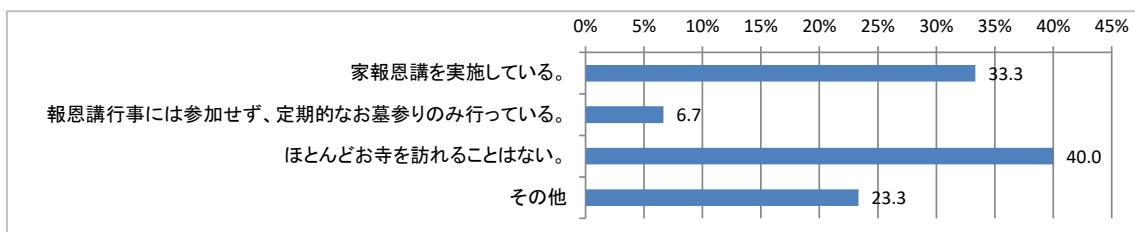
ほんこさん料理を作るのをやめたのち、どのような形でお寺や信仰と関わっているのかを調査するため、本設問を設けた。

回答者のうち、「家報恩講を実施している。」が10名（33.3%）、「報恩講行事には参加せず、定期的なお墓参りのみ行っている。（月1回程度）」が2名（6.7%）、「ほとんどお寺を訪れることはない。（年数回程度）」が12名（40.0%）となっている。

「その他」としては、「料理がなくても毎年お寺さんをお願いして自宅でお参りしている」「料理は作らず、お経様のみ」などお参りだけを自宅で行っている方、「祥月命日年5回と寺の行事のみ」「お仏事、雪下ろし、お講様、亡主人のお経様等」「寺に何かあれば参加する」など、寺での行事に参加している方に分かれている。

現在、お寺とはどのようなかかわり方をしていますか。

総数	30	100.0%
家報恩講を実施している。	10	33.3%
報恩講行事には参加せず、定期的なお墓参りのみ行っている。（月1回程度）	2	6.7%
ほとんどお寺を訪れることはない。（年数回程度）	12	40.0%
その他	7	23.3%



（４）今後の関わり方

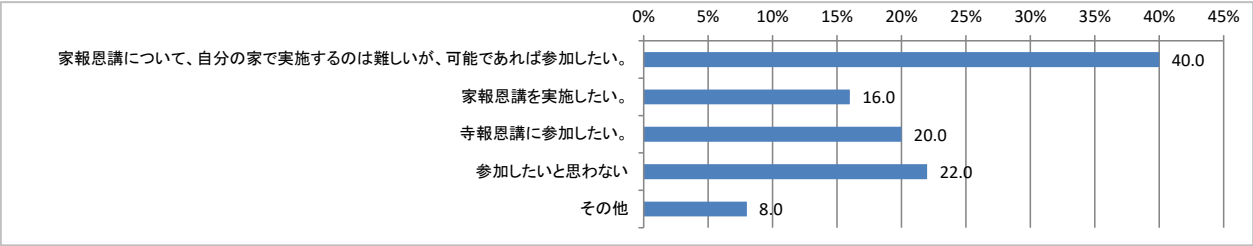
今後の報恩講行事について、どのようなかかわり方を望むかを伺った。「家報恩講について、自分の家で実施するのは難しいが、可能であれば参加したい」と回答した割合が40.0%と最も多く、自分自身で実施するのは難しいが、家報恩講を行いたい意向は強いことが分かる。一方で、「参加したいと思わない」と回答した方も22.0%と、一定数いる結果となった。

「その他」の内容としては、「毎年自宅で報恩講参りをし、お料理ができるときは実施する」「料理はパック詰めにして、持って帰ってもらう」など、臨機応変な対応を行いた

いという回答や、「作り方を教えてほしい」という、新たにやってみたいという意見も上がっている。

報恩講行事について、参加・実施したいと思いますか。

総数	50	100.0%
家報恩講について、自分の家で実施するのは難しいが、可能であれば参加したい。	20	40.0%
家報恩講を実施したい。	8	16.0%
寺報恩講に参加したい。	10	20.0%
参加したいと思わない	11	22.0%
その他	4	8.0%



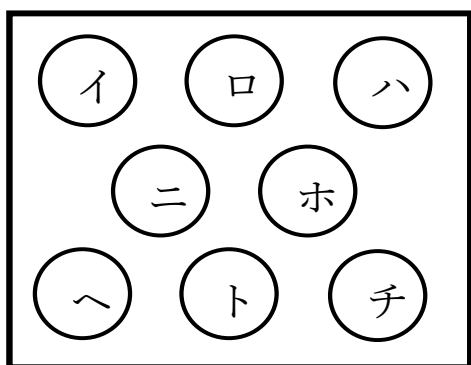
以下（５）～（８）について、ヒアリング調査をもとに整理を行った。

（５）ほんこさん料理のメニュー

白峰のほんこさん料理は白山麓集落の中でも品数豊かな料理

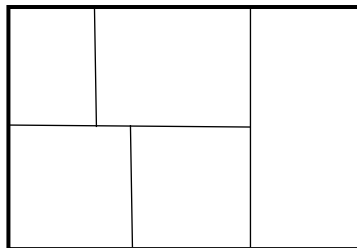
報恩講料理に使われる食材は、全て山の恵み（山菜など）と自分たちが栽培した野菜である。出作り地であることにより、ほとんどすべての食材を自給自足で賄うことができた。（米、塩、醤油は購入）。白峰のほんこさん料理は近隣の五箇山、勝山、大野の献立と比べ、品数が豊富である。白峰において、膳として提供されるほんこさん料理および持ち帰るための料理として提供されるヒキモンについて、以下に記載する。

なお、白峰のほんこさん料理は基本的な配膳形式や品数は決まっているが、料理に使用する食材は家庭ごとに異なっている。またその年に採れた山菜によって、使用する食材も変わるため、一般化した内容を記載することはできない。そのため今回の調査では、現在も作り継いでいる A さんのほんこさん料理の一例を記載する。



ほんこさん料理の配膳例

リ



ヒキモン
（その年に採れた作物によって内容が変わる）



ほんこさん料理

イ：小豆皿（アズキザラ）
アズキを塩味で煮たもの。

ロ：膾皿（ナマスザラ）

酢のもの。ズイキ、ミョウガのクルミ和え、ニンジンのエゴマ和え、ダイコンとニンジンなど家庭によって扱う食材は異なる。

ハ：ゼンマイ皿（ゼンマイザラ）

春採取したゼンマイは乾燥させて保存管理を行っている。乾燥方法はさっと湯通ししたあと天日で干し、よく乾くまで繰り返し揉む。使う際は柔らかく戻し、醤油、砂糖で味付けをする。

ニ：（ワラビの酢の物等）

必ずしも必要ではないが、酒のつまみとして用意されることが多い。

ホ：コクショ碗（コクショワン）

コクショは金時豆を赤砂糖、醤油でやわらかく煮て置き、さいの目に切った固豆腐に、煮た金時豆とナメコ、皮と渋皮をとったクリ、ムカゴ、サトイモ、ギンナン、ナメコ、ユリ、コンニャクの九品を入れ醤油味で炊く料理。白峰のほんこさん料理の定番料理で、近隣の五箇山、勝山、大野の献立にはない。煮物碗、汁碗などで使う様々な野菜の切れ端を捨てずにとっておき、9つの材料を一品にしたことから、コクショの語源になったとも言われている。昭和三十年代までは砂糖は貴重で、入手しにくかったこともあり、塩や醤油で味付けする。したがって、一説には「濃い醤油」が転じたとも言われている。

九品揃えるのが難しい場合、Cさん、Dさんの話では、花麩で代用、または金時豆だけを煮たもので提供するといわれている。

ヘ：飯碗（ママワン）

ご飯。1.5合分山盛りで盛るのが特徴。

ト：汁碗（シルワン）※写真なし

ダイコン、ナメコ、サトイモ、豆腐を入れた味噌汁であり、現在味噌は購入している。

チ：煮物碗（ニモノワン）

ワラビ、ヤマブキ、スズタケ、ウド、コケ、ブナハリタケ、サトイモ等を使用。70年ほど前（昭和45年頃）は、オオバギ（地方名：ゲボシ）も煮物に使用されていた。煮物に使用されなくなった背景として、ゲボシは、「採取→干す→戻す」の一連の作業が大変なため、各家庭の人が手間を惜しんだということが考えられている。

ジャガイモ、サトイモ、フキを別々に煮て一皿に形よく入れ、この上に油揚げを半枚のせる。これは、B～Eさんも同様の手間、盛り付けをされていた。

リ：重隅

その年に獲れた野菜の「沢庵漬け」もしくは「浅漬け」を用意する。

ほんこさん料理は決まった配膳方法がある一方で、その年に採れた山の恵みを使用して料理することから、料理に使われる山菜などは年によって変化することもある。

（６）段取り

一年間通して感謝の気持ちを持ってつくる行事食

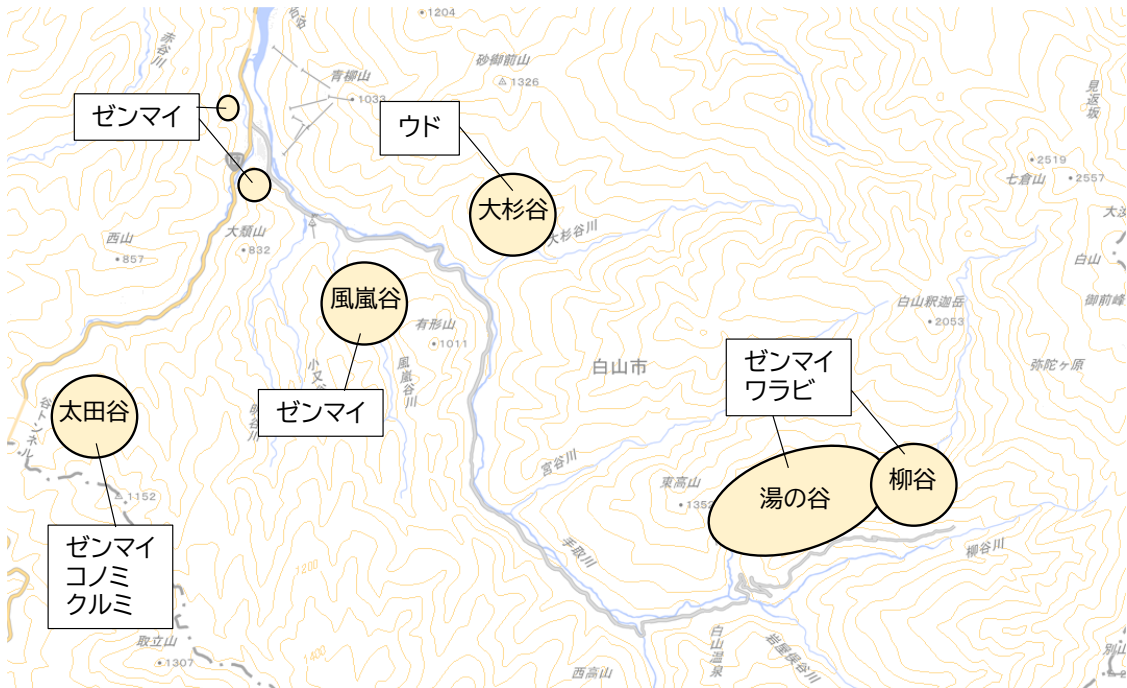
【１年かけて準備して手間をかける】

ほんこさん料理は、感謝の気持ちが育む、伝統の行事食である。ほんこさん料理では、その年に収穫した中で一番良い野菜や山菜等を使って調理している。雪深い白峰では、春に採取した山菜や野菜を保存、管理し、屋敷まわりの畑や焼畑で採れた野菜など、１年かけてほんこさん料理の準備を行う。調理や味付け、保存、管理の方法は、年輩者の女性、主に姑から、嫁に受け継がれてゆく。ゆえに、一年で最も大がかりな行事となっている。日取りを決めたら、蔵にしまってある塗りの膳、椀を拭く作業から始まる。用意する膳の数は 20 から 30 ほどで、それらを用いて多い家庭では 100 人ほど招いて行事を実施してきた。雪に閉ざされた季節において味わう、一番の御馳走として受け継がれてきた。報恩講が終わるとまた次の年の報恩講に向けて食材の準備・管理を行ってゆく。

■ほんこさん料理に向けた年間のスケジュール

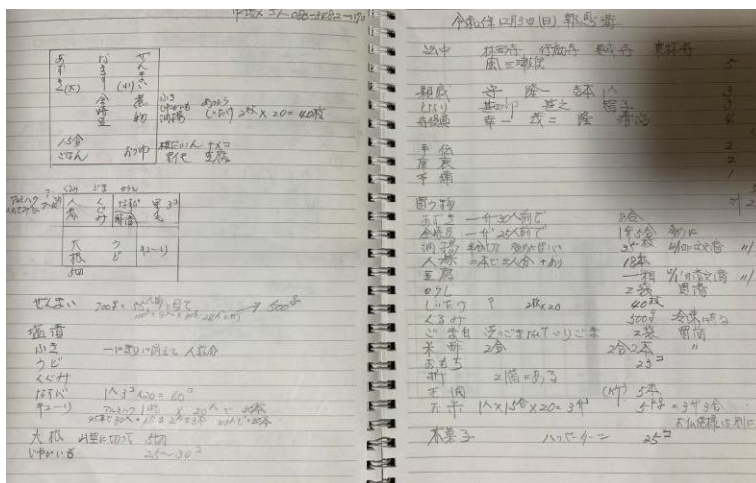
春	煮物に使用するゼンマイ、ウド、ワラビ、フキ、クサソテツ（地方名：クグミ）の採取から始まる。ゼンマイ、ワラビ、フキ、ゲボシは干して乾燥保存する。その他の山菜類（ウド、クグミ、モミジガサ）は塩漬け保存する。干すか塩漬けするかは、姑にお伺いを立てる。現在は冷凍庫を使用し冷凍保存するのが一般的。冷蔵庫は昭和 40 年代から普及。冷蔵庫が入ってくる前は、干すか塩漬け。
夏	夏野菜（自家野菜）：ダイコン、ニンジン、サトイモ、サツマイモ、ジャガイモの収穫。ほんこさん用は収穫の際に別に除けて保存する。ほんこさん用以外の野菜を日常で食べる。冷蔵庫のない時代、夏野菜は、室に保存していた。室は縁の下（漬物場と一緒に）。味噌は室ではなく、味噌置き場で保存。漬物に加工して保存する場合は、室内の漬物場（漬物樽）で保存している。家によっては建替え等に伴い漬物場がなくなり、作らなくなった家庭もでている。
秋	大豆、小豆は集落内の畑で作り、秋に収穫していた。エゴマ（地方名：えい）は、秋に収穫し、干して保存している。 秋に採取できるキノコは、煮物に使用されるナメコとマイタケ。過去には山で自家製豆腐を作っていた。山菜などの出来をみて、足りないものは勝山にバスで買い物に行き、備蓄していた。栗はもともと拾いに行っていたが、現在は購入する。コンニャクは昔も現在も変わらずに自家製ではなく、購入している。調味料（砂糖、しょうゆ）は購入する。

■山菜の調達エリア（Aさんの場合）

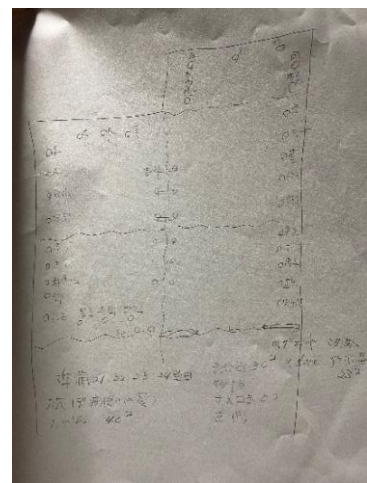


【4～5 日前から料理の準備をはじめる】

料理は 5 日前から、塩蔵した保存食の野菜の塩抜きをはじめ、3 日前から本格的に料理の下準備を行う。本番当日になると、早朝から座敷をはじめとした家の中の掃除、そして前日までに準備した料理のお膳立てにとりかかり、午前中にすませる。午後は家の主人がお坊様を迎えに行き、その間に親戚の人達がおまいりに訪れる。お坊様が到着する夕方 4 時頃からお勤め（お経）が始まり、お勤めが終わると準備した報恩講のご馳走を食べながら話を弾ませる。



30 人前の献立・配置、食材の準備物を整える



座敷の配席を整理

Cさんのメモ帳

(7) 調理過程

ほんこさん料理は数日前から準備を始める。準備についてはそれぞれの家ごとに決まった行程を持っており、それぞれ口伝により伝えられてきた。調理の過程について、ヒアリング調査の一例を示す。

■cさんの料理準備の例 ※30人前の用意 【報恩講実施の～3日前】

食材・料理	準備・調理内容
ナス	1人3個分用意
キュウリ	45本(30人前)を用意
フキ	茹でない。1人前程に揃えて、一握りで1人前として、何人前か判断する。
ウド	赤金を入れて茹でる。水からいれて(水からの方が青くなる)煮えて、沸騰したら、少し煮て上げる。 煮しめは1人5本、あえものは1人3本 1人前程の太さに揃えて、一握りで1人前として、何人前か判断する。 あえもの場合は半分にさき、煮る前に切る。1寸位。 煮物の場合も太い所は半分にさく。
クグミ	赤金をいれて茹でる。煮えて、沸騰したら、少し煮て上げる。 ウドの下地で茹でてよい。
ミョウガ	塩が出ないので、5日程前から塩だしする。 ミョウガを全部ほどいて、水を流したままで塩出しする。 茹でなくてもよいが、茹でてよい。 カゴの中で水を切る。蓋をして小さい石をのせる。
ゼンマイ	水から入れて茹でる、ぬるくなったら揉んで、(少しの間)手を入れられない程の熱さになったら火を止める。そのまま冷めるまで置いておく。(煮立てたら駄目!皮がはげる) 熱いお湯に入れて置いていてもよい。
ダイコン	皮を剥いで、1人7本で、山型に切る。煮えると小さくなるので、少し長めに切る。20本程。
ニンジン	ひょうし木に切って、一人12切れ。
漬物	切り漬け ハクサイ大2個(小3個) ダイコン特大4本 ダイコンの葉:色どりに10本程、塩3つかみ程。 漬物用ナイロン袋(4斗用)に、ハクサイ3cm、ダイコンは薄く切る、塩3つかみほど入れて、ナイロン袋のままつける。 翌日塩加減を見て、塩を整える。(ハクサイ1個に1つかみの塩を加える)

【報恩講実施の2日前】

食材・料理	準備・調理内容
ダイコン	ダイコンを煮る(40人前)。八つ目かごに入れて一煮立ちしてから、味付けする。大鍋に一杯。砂糖 600g、醤油 3分の1、鷹の爪4本、いの一番3回し。
ゼンマイ	ゼンマイを煮る(45人前)。 砂糖 500g、醤油 3.5合程、いの一番。
ナス・キュウリ	ナス、キュウリの水切りをする。

食材・料理	準備・調理内容
	かごに蓋をし、重石を載せる。
ジャガイモ	皮を剥いで水に漬けておく。
キュウリ	味付けをする。水切りしたキュウリに砂糖、醤油、味の素 3～4 回し。からしを練っておく。
ナス	味付けをする。水切りしたナスに砂糖 3 分の 1、醤油で煮つけ、味の素 3～4 回し。
ダイコン	汁椀用のダイコンを、1cm の賽の目に切る。カゴに 8 分目位。ナイロン袋に入れて置く。
ナマス	ダイコンの皮を剥ぐ（6 本）。太めの千切りにする。塩にさらしておく。 ニンジン皮を剥ぐ（1 本）。太めの千切りにする。塩もみをして、ナイロン袋に入れておく。 ダイコン、ニンジンは別にしておく。
金時	洗ってふやかす。水にさらしすぎるとふやけるので、よく確認しておく。水は変えないで、そのまま煮る。
アズキ	洗ってふやかす。アズキは太らないので、水は少なめでよい。水は変えない。
クグミ	ゴマをいって、すっておく。
シイタケ	ふやかして、あしを切る。

【報恩講実施の 1 日前】

食材・料理	準備・調理内容
塩抜きした食材	塩出ししている物の水を捨てる。 前日のダイコン、ゼンマイの味見をし、味を整えもう一度煮る。 外に出して自然に冷ます。しっかりと蓋をしておく。
ジャガイモ	八つ目に入れて煮る。煮え方は串で刺して見る。外側が割れ出す。 砂糖 1 袋弱、醤油 3 まわし、塩多め、いの一番
アズキ	ふやかした水のまま煮る。一煮立ちしたら、水を入れ、静かに煮る。煮上がったらかゴに上げ、塩で味付けする。
クグミ	水は杓一杯ほど入れて煮る。 砂糖、塩、醤油（少々）、いの一番を加える。水は大量になるため少しでよい。よそう前にゴマで和える。
ナマス	ダイコンを絞る。 ニンジンは洗って絞る。（赤く染まるから） 絞ったダイコンとニンジンをまぜて、砂糖約 500g、米酢約 1 本を加えて味付けする。
ニンジン	ひたひたの水に、砂糖 3 分の 1（300g 程）、塩小しゃもじ 1.5 杯、醤油小しゃもじ 2cm ほど（醤油を多くすると黒くなるため、少なめにする）、これらをくると和える。
サトイモ	冷凍したものをジャガイモの下地と同様のもの煮る。 一人 3 個ずつ、サトイモを用意。 汁椀用のサトイモは、お湯の中に冷凍したものを入れて柔らかくし、賽の目に切る。多すぎると汁椀の粘り気が強くなるため、個数を増やしすぎないように注意する。
フキ	いの一番 2 回し、砂糖 250g、醤油 3 回し、塩小しゃもじ 3 分の 1 で味付けする。
ウド	いの一番 2 回し、砂糖 330g、醤油 2.5 回し、塩小しゃもじ

食材・料理	準備・調理内容
	3分の1で味付けする。
シイタケ	ひたひたの水で煮る。砂糖、醤油、いの一番で味付け。
油揚げ	45枚用意する。大なべ3分の1ほどの水に、いの一番3回し、砂糖3分の1、醤油3号くらいに立てて、その中に油揚げを入れて煮る。
ダイコン	仮煮しておく。柔らかくなったらしゃもじ一杯程の味噌を入れておく。
ナス	からしで和える。
金時	2升3合 湯煮して柔らかくなったら、砂糖 2,000g、醤油半合、塩小さいしゃもじ3分の1で味付け。30分程煮る。
サツマイモ	1人3切れ、パックに入れる。 1個を3つに切り、ひたひたになる程度の水を入れて、いの一番3回し、砂糖330g程度、塩一つかみ、醤油少々で味付け。
ご飯	仕立てておく。(1人1.5合×30人分)

【報恩講実施の当日】

食材・料理	準備・調理内容
おつゆ	黒の大なべの上の筋迄位になるように煮る。 豆腐を賽の目に切る。 ダイコン、サトイモを煮る。煮上がったら冷凍のナメコをいれ、その後豆腐を入れる。味噌を入れる。しゃもじ4～5杯程。いの一番。一家に一袋分分けて入れる。
漬物	切り漬けを上げて、重箱2杯に入れる。 酢漬け、小さいパックの長さに切って入れる。お膳に入れて置く。
ご飯	1時間 30分程前に炊きはじめる。御仏様は、朝に別に盛って置く。

(参考) 食材の準備調達例

準備物	食材
塩出しするもの	ウド フキ クグミ キュウリ ナス
冷凍保管するもの	シイタケ サトイモ クリ ナメコ (足りなければ缶詰を使用)
各家で収穫するもの	ダイコン ハクサイ ジャガイモ サツマイモ
購入するもの	ゼンマイ アズキ 金時 油揚げ ニンジン

(8) 食べる作法

男女ともに膳について酒・茶を飲み、その後に飯を食べるが、基本的に飯椀を含め、食物を持ち帰る。汁椀をおかずにしてお酒を飲むことが、家報恩講における食事作法となる。汁は2種類あり、固豆腐で腹がする膨れ、汁気の多いコクシヨ椀や膾皿は持ち帰りにくいのでその場で食べる。飯椀の半分、小豆皿、ゼンマイ皿、煮物椀、茶ノ子皿には箸をつけず、ヒキモンとともに家に持ち帰る。そのため、招待者は残しものを入れる容器や重箱を持参し、宿の玄関脇や部屋隅に置くこととされている。

ほんこさん料理は、家単位で行うため、約30人分の輪島塗りの膳椀や座布団等を所有していなければ実施することができない。そのため、ほんこさん料理を続けている家は、階層的に中級以上となり、招待者は料理をすべて食べ切ることとはせず、家族に持ち帰る。献立材料の中で豆腐や油揚げ、米や酒、調味料は現金購入しているが、それ以外の食材について30人分相当の野菜作りや山菜採りを行うことから始まり、仏間や座敷の掃除、漆塗りの椀の用意、人数分の料理とそれらを持ち帰ってもらう一連の流れの作法は、仏教でいう布施そのものであるとも言われている。

(9) 現在の課題

○現在の報恩講とほんこさん料理

これまで地域住民が継承し続けてきたほんこさん料理であるが、急激な過疎・高齢化が進む今日では、調理の手間が大きい中での継承者不足、またこれまでは調理の手伝いをしてくれていた人が手伝えなくなったことから自宅で行う家庭は減少し、白峰ではほんこさん料理を作って家報恩講を行っている家庭は3軒となっている。各家庭は上の世代からほんこさん料理の準備手伝いを通じて、その調理方法や段取りを引き継がれており、各家庭でそのレシピは少しずつ異なっているが、地域全体としてほんこさん料理の文化が受け継がれてきていた。このままでは今後、全国的に見ても希少な、椀の数や食材の数が多いほんこさん料理を継続していくのは難しい状況である。ヒアリングで現在ほんこさん料理をしなくなった家庭は同様の理由で継続が難しい状況になっている。

ほんこさん料理は、家庭内の伝統として受け継がれてきた。しかし、各家庭において作り継ぐ人がいなくなっている中で、ほんこさん料理を作り継ぐためには家庭外も含めた継承者を探していく必要がある。また、作り継ぐためには白峰のほんこさん料理の価値を認識し続ける必要がある。そのためには、食文化のストーリーを地域内外にどう発信啓発し、継承していくかがポイントとなってくる。

Ⅲ かましについて

(1) かましに関する認識

かましはもともと地域の食として食べ継がれていたが、30年ほど前を境に食べられなくなっていた。現在、白峰特産品販売施設「菜さい」にて販売をされるようになり、再び食べ始めている方もいる状況である。

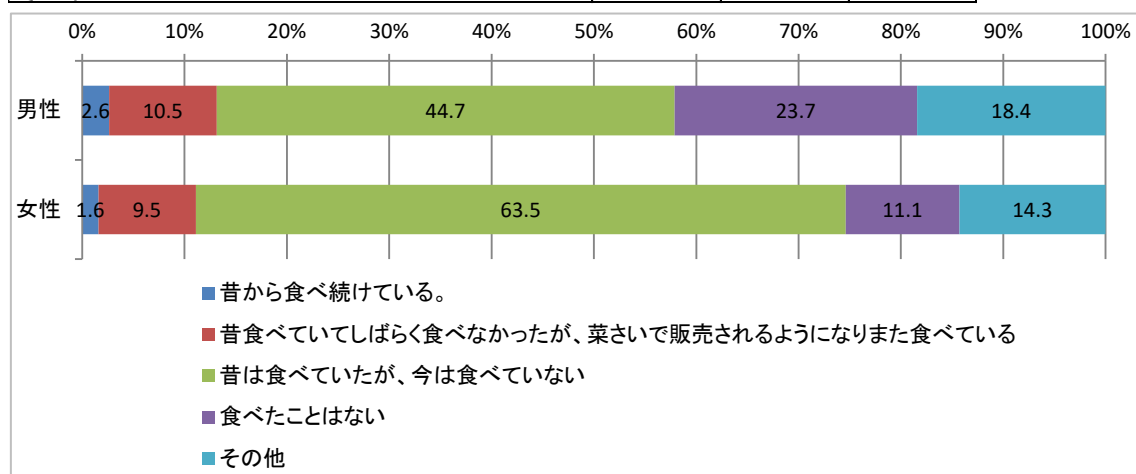
アンケートにより、かましがどの程度認識され、食されているのかを調査した。調査の結果、「昔から食べ続けている」と回答したのは男性1名、女性1名の計2名のみであった。「昔は食べていたが、今は食べていない」と回答した方が全体の56.4%と最も多く、過半数を占めている。「食べたことがない」と回答した15.8%をあわせると、72.2%の方が、現在は食べていないことが分かる。

男女別にみると、現在食べている方の割合は同程度であるが、食べたことがない人の割合は、男性が23.7%に対し女性が11.1%と、女性の方が食べたことのある方の割合が高い。かましは栄養価が高く、お産の前に食すような文化があったことなどが理由として考えられる。

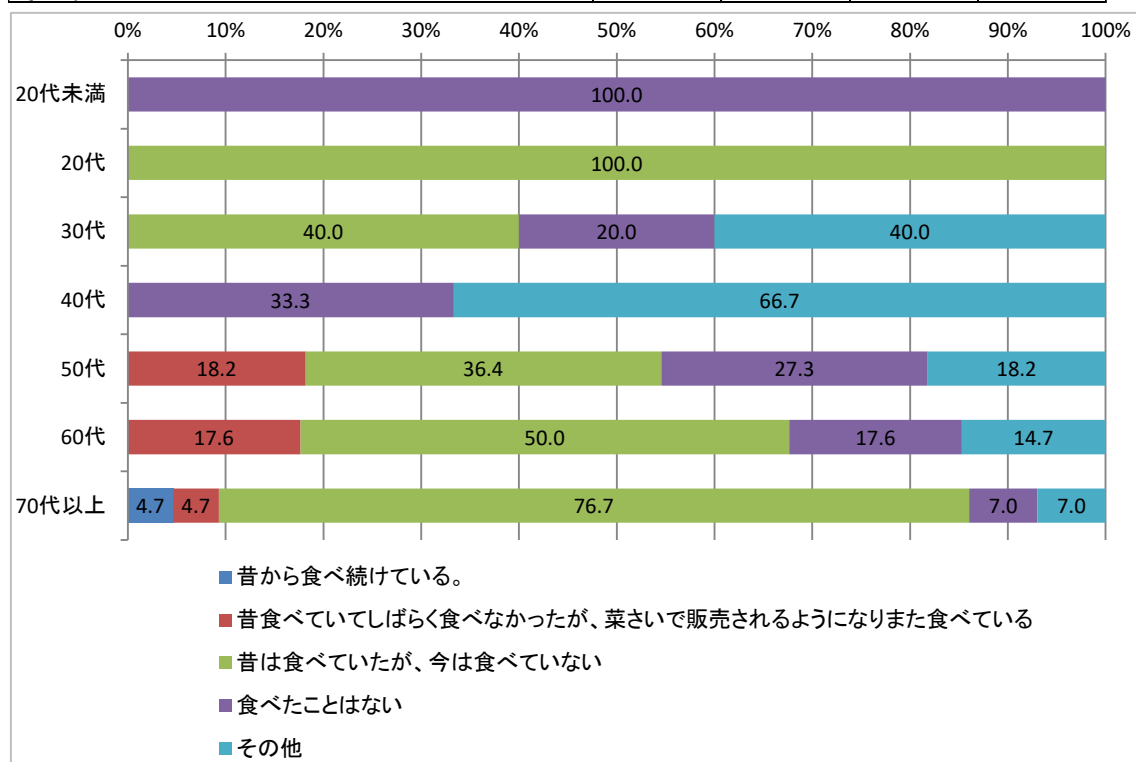
また、地域別に見た場合、「その他」のエリアに住む方の29.4%は「食べたことはない」と回答したが、白峰地域では14.1%、白山市内では0.0%と、白山市の出身か否かで、口にする機会が生まれているかどうかに分かれていると考えられる。

かましを食べた経験はありますか？

(人)	総数	男性	女性
総数	101	38	63
昔から食べ続けている。	2	1	1
昔食べていてしばらく食べなかったが、菜さいで販売されるようになりまた食べている	10	4	6
昔は食べていたが、今は食べていない	57	17	40
食べたことはない	16	9	7
その他	16	7	9



(人)	総数	白峰地域	白山市内	その他
総数	98	71	10	17
昔から食べ続けている。	2	1	1	0
昔食べていてしばらく食べなかったが、 菜さいで販売されるようになりまた食べている	9	6	1	2
昔は食べていたが、今は食べていない	56	46	6	4
食べたことはない	15	10	0	5
その他	16	8	2	6



(2) 入手方法・食べる機会について

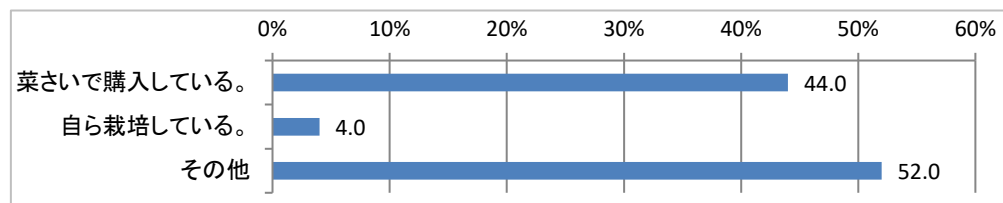
①入手方法

現在かましを食べている方に対し、かましの入手方法について伺った。回答した 25 名のうち、「菜さいで購入している」と回答した方が 11 名 (44.0%)、「自ら栽培している」と回答した方が 1 名 (4.0%) であった。「その他」と回答した方が 13 名 (52.0%) おり、「菜さいで提供されるものを食べる」「雪だるまカフェで食べる」など、購入して食べることはないがお店で提供されているものを食べる機会はあるという回答が多かった。

※雪だるまカフェ：白峰地区に 1 軒だけあるカフェ。明治時代初期の木造家屋を活用して運営されており、地区の名物であるおろしうどんやぼたもちをはじめとした白峰の特産品を提供している。かましについても、入荷できるタイミングでは「かましいりこ」として提供しており、観光客のみならず地元の方も集う場所となっている。

どこで入手していますか。

総数	25	100.0%
菜さいで購入している。	11	44.0%
自ら栽培している。	1	4.0%
その他	13	52.0%



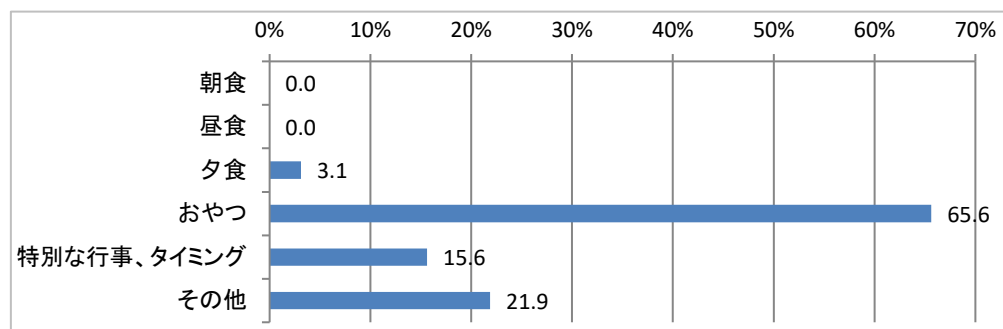
②食べる機会

かましを、どのようなタイミングで食べるかについて伺った。食事として食べると回答したのは「夕食」が1名だけとほとんどいない結果となった。「おやつ」として食べている方が65.6%と最も多く、「特別な行事、タイミング」や「その他」と回答した方も多かった。

「その他」の内容としては、「カフェで食べたいとき」や「気が向いたとき」など決まり切ったタイミング以外という回答があった。カフェは1軒のみで、季節によって必ずしも食べられるわけではないが、いずれにしても決まった機会ではなく、不定期に食べていることが分かる。また、「体調がよくないとき」「産前産後」「糖尿病の人に送る」など、栄養価に期待した回答も見受けられた。他にも「地元のお土産にしている」といった回答も見られた。

どのようなとき、かましを食べますか。

総数	32	100.0%
朝食		0.0%
昼食		0.0%
夕食	1	3.1%
おやつ	21	65.6%
特別な行事、タイミング	5	15.6%
その他	7	21.9%

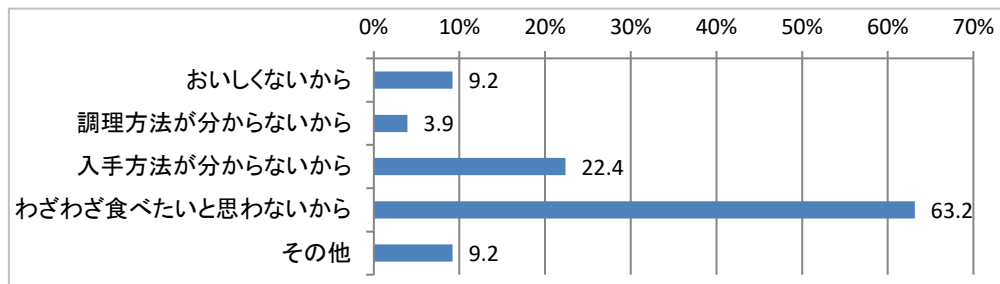


(3) 食べなくなった経緯

かましを食べない理由、食べなくなった経緯について伺った。「わざわざ食べたいと思わないから」が最多の 63.2%と大多数を占めている。他には、「入手方法が分からないから」が 22.4%、「おいしくないから」が 9.2%、「調理方法が分からないから」が 3.9%という結果になっている。

食べない/食べなくなった理由は何ですか。

総数	76	100.0%
おいしくないから	7	9.2%
調理方法が分からないから	3	3.9%
入手方法が分からないから	17	22.4%
わざわざ食べたいと思わないから	48	63.2%
その他	7	9.2%



(4) 今後の関わり方

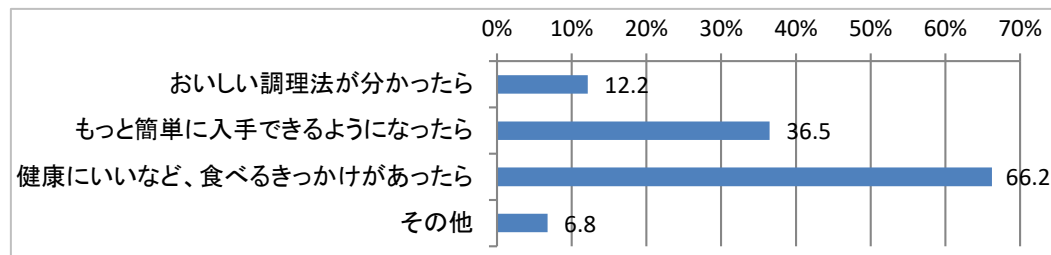
①かましを食べたいと思うきっかけ

どのような理由があればかましをまた食べたい/食べてみたいと思うかについて、調査を実施した。

「健康にいいなど、食べるきっかけがあったら」が最多の 66.2%となっており、今はかましをわざわざ食べる理由がなく、食べるきっかけがあればかましを食すことにつながる考えられる。他にも、「もっと簡単に入手できるようになったら」が 36.5%となっており、入手手段の多様化、目にする機会を増やすなどの機会創出が有効であると考えられる。

次の選択肢のうち、どのような場合かましをまた食べたい/食べてみたいと思いますか。

総数	74	100.0%
おいしい調理法が分かったら	9	12.2%
もっと簡単に入手できるようになったら	27	36.5%
健康にいいなど、食べるきっかけがあったら	49	66.2%
その他	5	6.8%



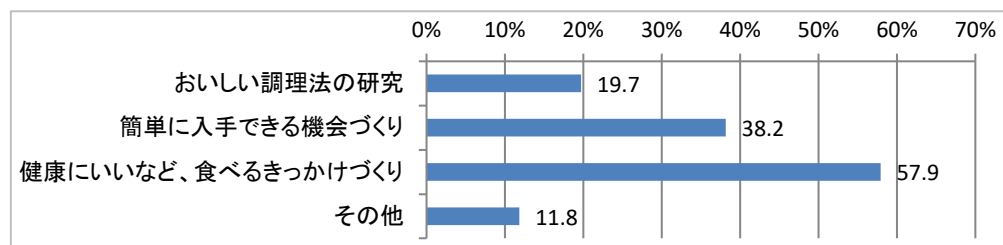
②参加してみたい取り組み

今後かましを保全していく場合、どのような取り組みになら参加してみたいかを伺った。①の設問と同様の傾向となり、「健康にいいなど、食べるきっかけづくり」が 57.9%と最多の回答となった。次いで「簡単に入手できる機会づくり」が 38.2%、「おいしい調理法の研究」が 19.7%となった。

「その他」の意見として、「栽培活動」「千枚田のような、オーナー制度で育てる体験」といったかましの栽培に着目した意見も出ている。また「かましの事をあまり知らないの、どのような作物、食品なのか詳しく知るようなイベントがあれば参加してみたい」「文化の伝承」といった、かましのことを知ってもらう活動の推進についても求める声があった。

白峰のかまし保全にあたり、どのような取り組みになら参加してみたいと思いますか。

総数	76	100.0%
おいしい調理法の研究	15	19.7%
簡単に入手できる機会づくり	29	38.2%
健康にいいなど、食べるきっかけづくり	44	57.9%
その他	9	11.8%



(5) 白峰における食材の栽培状況

シコクビエのことを白峰では「かまし」と呼ぶ。穂の形がかもの水かき状の足に似ていることから「かものあし」と呼び、それがつまって「かまし」となったといわれている。

かましは非常に手間がかかる作物である。畑地に直接種を捲くことができず、稲のように苗を育てて移植し、熟した穂をつぎつぎに刈り取らないと実が落ちてしまうため、収穫は3、4回に分けて行う。一方、手間のかかるかましではあるが、脱穀精白の過程で目減りせず、ひえの実は一升を精白すると3合に目減りするが、かましの実は一升を精白し、石臼で粉にすると1升2合にも増える。また、かましの実はくせがなく、味がたんぱくであきられないのが特徴である。その上、長年蓄えても変質しないのが特徴でもある。

火で煎って粉末にすると、ほうじ茶にも似た香ばしい匂いを楽しめる。かましは日本には縄文時代晩期に伝えられたといわれ、白峰地区もまた縄文時代から人々が住みはじめてから、先祖代々大事に食べ継いできた地域固有の食文化でもある。

かまし粉ができるまで



春、畑を耕すところから



かましの苗を植える



夏、かましを育てる



色づいた穂から収穫



天日干し



手作業で叩いて脱穀



大まかな殻やゴミを飛ばす



道具（トウミ）を使って細かい殻やゴミを飛ばす



かましの実だけになる



鉄鍋で炒る



製粉してかまし粉の完成

かましは、他の作物よりも加工に手間がかかり、今では個人で栽培する人はほとんどいなくなり、生産者も少なく流通も多くない幻の雑穀といわれ、国内では長野県や高知県の中山間地域でわずかに栽培されている程度といわれ、「かまし粉」としてかましいりこで食べ継いでいるのは白峰が唯一である。

白峰まちづくり協議会は 2008 年、かましいりこの食文化を守るため、白山市白峰の住民でつくる白峰まちづくり協議会が立ち上がった。市や住民から借りた畑で、収穫から脱穀までを全て手作業でこなしており、年間に約百二十キロを収穫している。収穫後に製粉したかましを白峰特産品販売施設「菜さい」で販売しているほか、地域の飲食店雪だるまカフェで「かましいりこ」にして提供もしており、白峰地域に訪れる方も食文化に触れることができる。



菜さいで販売する「かまし粉」



(6) かましに含まれる成分

かましに含まれる栄養素の特徴として、大きく3つある。

- ・必須アミノ酸（体内で合成できないアミノ酸）がバランスよく含まれている。
- ・ビタミン B1, B2 が豊富（B1：糖質の代謝に役立つ, B2：脂質の代謝に役立つ）
- ・生活習慣病の予防や改善に役立つ機能性成分が含まれている

カルシウムやビタミンなどの栄養を豊富に含み、近年健康にもよいスーパーフードとしても注目されている。

■かましに含まれる成分が生体にもたらす有益な効果

機能性成分	生体への効果
フェルラ酸	ダメージからの細胞を守り、傷の治癒を促す
フィチン酸	体内コレステロールの低下作用がある
フェノール類, フィチン類, タンニン類	老化や代謝異常の治療に重要、体内コレステロールの低下作用、老化、ガン、心血管疾患の抑制、血圧の低下作用、糖尿病リスクの低下、腫瘍の発生を抑制する
食物繊維	血糖値降下作用、脂質降下作用、血清コレステロールの低下作用がある 動脈硬化を抑制、抗酸化作用、抗がん作用がある
マグネシウム	心臓発作のリスクを低減する
リン	生体組織の成長と代謝に不可欠な成分

■かましの栄養成分表（参考）

栄養素	(g/ 100 g)
水分	7.15-13.1
タンパク質	7.7
脂肪/ 脂質	1.8
ミネラル	2.7
食物繊維	15-22.0
炭水化物	75.0-83.3
ビタミン・ミネラル群	(mg/ 100 g)
ビタミン B ₁	0.1-0.61
ビタミン B ₂	0.02-0.073
リン	130-250.0
カリウム	430-490

マグネシウム	78–201
カルシウム	398.0
塩化ナトリウム	49.0
亜鉛	2.3
鉄	3.3–14.89
マンガン	17.61–48.43
銅	0.47
必須アミノ酸	(g/ 100g)
イソロイシン	4.3
ロイシン	10.8
リシン	2.2
メチオニン	2.9
フェニルアラニン	6.0
スレオニン	4.3
バリン	6.3
ヒスチジン	2.3
トリプトファン	データなし
非必須アミノ酸	(g/ 100g)
アラニン	6.1
アルギニン	3.4
アスパラギン酸	5.7
システイン	データなし
グルタミン酸	23.2
グリシン	3.3
セリン	5.3
チロシン	3.6
プロリン	9.9

- ・ Hassan ZM, Sebola NA, Mabelebele M. The nutritional use of millet grain for food and feed: a review. Agric Food Secur. 2021;10(1):16.
- ・ 倉内伸幸. シコクビエの加工と利用. 国際農林業協力. 2013; 36(2): 22-29

（７）白峰における食し方

熱湯を注いで練り上げ、砂糖をお好みの量入れて混ぜる白峰地区のおやつとして「かましいいりこ」がある。熱湯を少なめに混ぜて粘度のある状態で食べる、熱湯を多めに混ぜてトロツとした状態で食べるなど、好みで食べ方が変わる。

かまし粉の食べ方としては、ヒアリング調査を通じて、白峰地区ではかましいいりこのみであると思われる。



白峰特産品販売施設「菜さい」では、かましを活用したクッキーやアイスクリームの加工品販売を行っている。

（８）全国のかまし（シコクビエ）の栽培状況・食し方

ウガリ（固練り粥）

食されている国や地域：タンザニア、ケニア、ザンビアなど
穀類やキャッサバの粉を湯で練って固い粥状にした主食で、これにおかずをつけて食べる。ウガリの材料には、トウジンビエ、モロコシ、シコクビエ、トウモロコシ、キャッサバのいずれかが使われる。１種だけの粉でもいいですが、２種をまぜた粉でもおいしくなる。



ディド

食されている国や地域：ネパール

材料はシコクビエ粉沸騰した水にとかし、「ギー」（牛乳を精製した油）をまぜて団子のように練って食べる。日本の「そばがき」のような質感で、カレーと一緒に食べる。



ヤツマタ（徳島県三好市祖谷地方）

徳島県三好市東祖谷でも古くからシコクビエを食べ継いでおり、「ヤツマタ」と呼んでいる。ヤツマタを残していくため、祖谷雑穀生産組合は 2016 年に結成され、ヤツマタの生産に取り組んできた。徳島県西部の傾斜地農耕システムが 18 年、「世界農業遺産」に認定されたこともあり、伝統的な雑穀栽培の機運が高まったことも後押しになった。現在は農家 16 戸が参加。共同の畑 25 アールで今年は約 60 キロのヤツマタが収穫できたという。

ヤツマタ団子にして食べるのが伝統の食し方であるが、より多くの人に知ってもらうため、シチューやクッキー、マフィンなど加工特産品の開発をすすめている。



（９）現在の課題

かましは、現在、個人で栽培する人はほとんどいなく、白峰まちづくり協議会で市や住民から借りた畑で、年間に約 120kg を収穫している。

アンケート調査結果で、「昔は食べていたが、今は食べていない」と回答した方が全体の 56.4%と最も多く、過半数を占め、「食べたことがない」と回答した 15.8%をあわせると、72.2%の方が、現在は食べていないことから、地域で食べる機会、食べるニーズが減少している。ヒアリングをした方全員も現在は食べておらず、購入する機会、食べる機会がないと回答している。

栽培する人手不足と食べるニーズが少ないことから、現在の収量を保っているものの、今後白峰地区での更なる人口減少や高齢化を踏まえると、かましの食文化を食べ継いでいくことが厳しい状況であることが伺える。

一方で、アンケート調査で、健康にいいなど、食べるきっかけがあったら食べるというニーズが 6 割以上ある。かましはいわゆるスーパーフードと呼ばれるほど栄養価が高いことも、成分分析結果より証明されていることから、健康的な観点からかましを食べることの有用性を伝え、食べるきっかけにしていくことが有効であると考えられる。

また、「かましの事をあまり知らないのので、どのような作物、食品なのか詳しく知るといようなイベントがあれば参加してみたい」「文化の伝承が大切」といった、かましのことを知ってもらふ活動の推進について求める声もあることから、まずは、かましの良さや白峰地区で食べ継いできた食文化の魅力を地域内外で改めて認知を図ることが重要であると考ええる。

IV 白峰の食文化ストーリー

信仰とともにある生活、白山奥山人の暮らしからなる自然の恵みへの感謝で形成されたストーリー

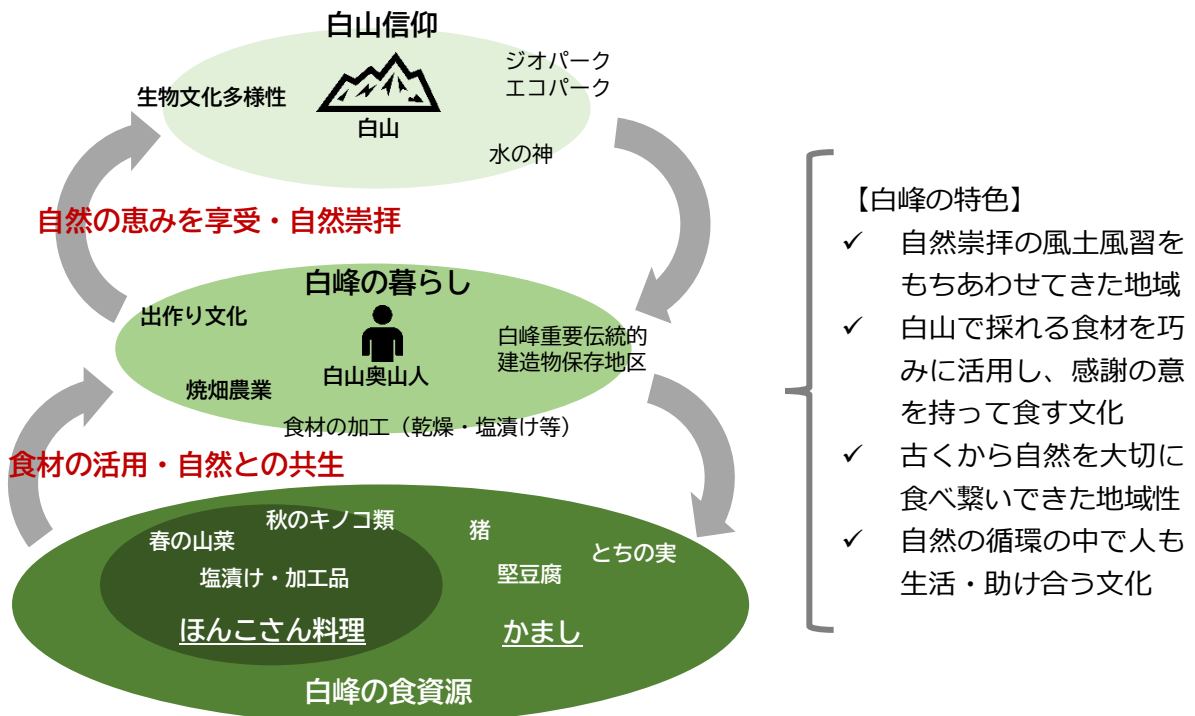
以上の調査より、白山の歴史的背景や白山麓・白峰地域の生物文化多様性の豊かさを背景に地域独特の生活文化が形成されている中で、ほんこさん料理やかましが存在しても自然や食への感謝の風習から食べ繋いできた。

また、「白山奥山人」とは、「里山」地域でなく、白山の麓「奥山」で暮らしてした白峰の人々を指し、ほんこさん料理にみられる、自然・食材に寄り添い、敬意を払いながら、山を巧みに扱い、使いこなしながらも、生活してきた点が白峰特有の食文化ストーリーといえる。

現在調査結果からは、ほんこさん料理やかましにおける食文化の継承が課題になっているが、本事業を通じて、この文化を繋ぐ人（白山奥山人）を増やすこと、また、本食文化を応援する地域外のファンをつくることが大切であるとする。

<白峰地区の豊かな食文化の形成イメージ>

【白山信仰と白峰の生活に根付く食文化の循環図】



白山麓の出作り地、白山信仰の受け継がれた奥山人の食文化



石川県白山市の南東部に位置する、日本三霊山のひとつ、信仰の聖地白山の麓に抱かれた地、白峰。
全国的にも有数の豪雪地帯であるこの地は、厳しい生活環境であると同時に、自然のめぐみに囲まれた食の宝庫です。
夏季には焼畑農業をはじめ、製炭や養蚕などに従事し、冬季は母村に帰って生活する二地域居住の「出作り地」でもあり、独自の生活文化を築いてきました。
「白山白峰奥山人」とは、「里山」地域でなく、白山の麓「奥山」で暮らしてした白峰の人々を指し、
自然に寄り添い、敬意を払いながら、山を巧みに扱い、使いこなしながらも、自然を崇拝しながら生きてきました。
このように、現在も食べ繋がれてきた白山白峰奥山人の食文化を背景に、ほんこさん料理とかましをご紹介します。

白山白峰 奥山人の 里の食



ほんこさん料理

豊富な食材を用いた白峰のほんこさん料理

浄土真宗の宗祖親鸞聖人の命日を偲んで営まれる報恩講では、一年かけて準備され、とっておきの地域食材を丹精込めて作った精進料理「ほんこさん料理」が振舞われる文化を有しています。ほんこさん料理は、白山麓においては、五箇山、勝山、大野、白州村等にもありますが、白峰地域では他地域に比べ豊かな食資源を有するため、提供される碗の数や食材の種類が豊富で、また調理法・食提供方法等にも違いがあることが近年の調査で分かっています。

一度に30膳ほど用意してふるまわれるほんこさん料理は、大きな手間がかかる中でなお、現在まで受け継がれてきており、後世に残し続けていくべき文化です。

1年かけて行われる準備

- 春** 山へ山菜摘み
それぞれの食材に適した手法で保存
- 夏** ナギハタ（焼畑）で育てた根菜類の収穫
漬物にして保存
- 秋** ダイズ、アズキなど豆類の収穫
マイタケなどキノコの収穫
- 5日前** 塩蔵した保存食の野菜の塩抜き
- 3日前** 約30人前の調理開始
- 前日** 料理のお膳立て（大量のお皿の準備等）
- 当日** 家の掃除
お味噌汁作り、ご飯とお味噌汁をお膳に盛る

白山の麓で育まれた信仰



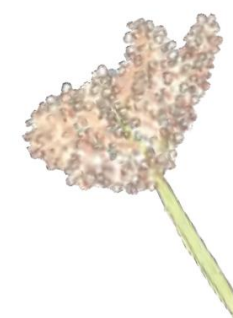
白山は越前の修験僧、泰澄によって開山しました。泰澄の白山開山を境に、素朴な土着神の白山信仰は、神仏混淆の白山三所権現として民人の心をとらえていきます。神仏混淆は平安時代中期に本地垂迹説で確立され、鎌倉、室町時代を通じて隆盛を極めます。その白山信仰の広がりには全国津々浦々に及び、その数は現在約3000社を数えるといわれています。

白峰地域には白山信仰を基盤とする浄土真宗の信仰が浸透し、環境に適合した伝統的建築物や季節ごとの芸能など、山麓の自然と暮らしと信仰を代表する文化的景観が息づいています。アニミズムとしての信仰が生活と結びついている地域であることは、ほんこさん料理が豊富な品数のまま残り続けていることと、無関係ではないと考えられます。

栄養価豊富で保存のきく、白峰のスーパーフード

白峰地域は豪雪地帯であり、冬を越すためには十分な保存食を蓄える必要がありました。コメの穫れない白峰地域において、栄養価が高く保存も聞かましは、まさに白峰の「スーパーフード」でした。30年ほど前から食べられなくなりましたが、かましいりこの食文化を守るため、白峰の住民でつくる白峰まちづくり協議会が2008年に立ち上がりました。市や住民から借りた畑で、収穫から脱穀までを全て手作業でこなしており、年間に約120kgを収穫しています。

かましを 育てる 1年の暮らし	
一 春、畑を耕す	六 手作業で叩いて脱穀
二 かましの苗を植える	七 大まかな殻やゴミを飛ばす
三 夏、かましを育てる	八 道具（トウミ）を使って細かい殻やゴミを飛ばす
四 色づいた穂から収穫	九 かましの実だけになる
五 天日干し	十 鉄鍋で炒る
	十一 製粉してかまし粉の完成



かまし

かましとは

かましとは白山市白峰地域の方言であり、学名はシコクビエといいます。かましは縄文時代晩期に日本に伝えられたといわれ、縄文時代から人々が住み始めたといわれる白峰では、先祖代々大事に食べ繋いできた、歴史ある食物です。

かましいりこの作り方

「かましいりこ」は、地域の昔ながらのおやつです。

砂糖をお好みの量加え、
熱湯を注ぎ、粘り気が出るまで練り上げる



完成!

ほうじ茶にも似た
香ばしい匂い



カルシウムや
ビタミンが豊富

V 食文化の継承・発信に向けた取組

本事業では、食文化ストーリーの掘下げを進めるにあたり、ほんこさん料理およびかましの文化の継承や発信を目的に以下の取組を実施した。

①ほんこさん料理ワークショップ

イベント概要	
開催日	令和5年11月25日(土)
実施時間	10:00～12:00
目的	● 現在もほんこさん料理を作り続けている地域の方々によりほんこさん料理を実演してもらい、地域の行事食を知るきっかけとする。
場所	与平(石川県白山市白峰口131)
参加者	6名
内容	プログラム 1. 開会 2. ～ほんこさん料理とは?～ ほんこさん料理について解説 3. ～ほんこさん料理の料理を学ぶ～ ほんこさん料理の一部を実演にて解説 ○ゼンマイ皿 ○コクショウ椀 ※なめこは収穫時期でないため省略 4. 試食・意見交換 5. 閉会 6. 片付け

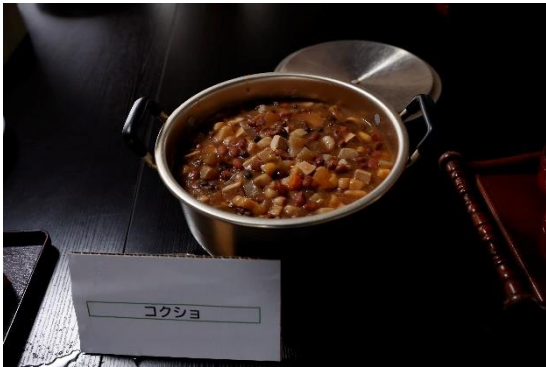


▲ほんこさん料理ワークショップの様子

②ほんこさん料理とかまし白峰食文化に触れる試食交流会

(ほんこさん料理・かましワークショップ、シンポジウム)

イベント概要	
開催日	令和6年2月17日(土)
実施時間	11:30~13:30
目的	● かましやほんこさん料理など、白峰地域では特徴ある食文化が根付いている。今回、白峰食文化について調べた魅力について情報共有を行い、住民自身の料理経験や食べ継いできた経験を共有する。 ● ほんこさん料理を作られていた・食べられていた方やかましを食べられている方など地域にお住まいの皆様を中心に、白峰の食文化のこれからについて意見交換を行う。
場所	仁作庵(石川県白山市白峰口171-1)
参加者	30名
内容	プログラム 1. 開会 2. 食文化魅力再発見トークシンポジウム 1年間の研究成果を共有するシンポジウムとして、食文化魅力再発見トークおよび意見交換会を実施。 ①食文化魅力再発見トーク ②地域住民による意見交換会 3. 白峰の食を活かした試食交流ワークショップ 【提供したメニュー】 ほんこさん料理：コクショ椀、ゼンマイ煮締め、なます かまし料理：山菜ごはん(かまし入り)、山菜チヂミ(かまし入り) ※ほんこさん料理は白峰のオリジナルを再現することを試みた。 かましは、新たな食し方を考案するため、白峰周辺で採れる山菜と組み合わせたオリジナルメニューを提供した。 ①ほんこさん料理・かまし料理の試食 ②試食したメニューに関する意見交換会 4. 閉会



▲試食交流会のようす



ほんこさん料理とカマシ 白峰食文化に触れる試食交流会のご案内

カマシやほんこさん料理など、白峰地域では特徴ある食文化が根付いています。今回、白峰食文化について調べた魅力やこれからについて試食をしながら皆様とお話する機会として下記の交流会を開催いたします。

かつて、ほんこさん料理を作られていた・食べられていた方やカマシを食べられている方など地域にお住まいの皆様を中心に、白峰の食文化のこれからについて一緒に意見交換できると幸いです。ご関心のある方はぜひご参加申してください。

日 時 2024年2月17日（土） 11:30～13:30

場 所 仁作庵1階

定 員 30名

参加費 無料



内 容 ほんこさん料理・カマシの食文化を考えよう！

11:30 白峰の食文化魅力再発見トーク

白峰の食文化を調べたら色んな魅力がありました！
ぜひその内容をお話させてください！

12:20 白峰の食を活かした試食交流会

ほんこさん料理やカマシを食べて交流しましょう！
アレンジ料理もあるのでぜひご意見いただけると幸いです！

13:30 閉会

申込・お問合せ

NP0法人白山しらみね自然学校 事務局：中塚宛
電話番号 080-3482-1170

本事業は、令和5年度文化芸術振興費補助金「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業で実施しています

▲イベント参加者募集チラシ

③食文化モニターツアー

イベント概要	
開催日	令和6年3月24日（日）
実施時間	8:00-17:00（移動時間も含む）
目的	金沢駅からの移動等も含めたモニターツアーとして実施することにより、今後インバウンドも含めた観光客に向け、観光商品として提供することを想定した検討を行う。
場所	仁作庵（石川県白山市白峰口 171-1）
参加者	15 名
内容	プログラム - 金沢駅集合、金沢駅より白峰地区へ移動 「白峰の家庭料理を体験する」 - プログラム内容の紹介 - 志んさママによる白峰の家庭料理づくり見学 【料理内容】 ・ 膾皿 ・ にんじん煮たものの辛し和え ・ ごぼうの煮込みの胡麻和え 等 - 調理開始 - 食事・意見交換 - 志んさママ宅でのほんこさん料理の仕込み見学 「かまし加工ワークショップ」 - かましの紹介 - かましの加工体験 ・ かましを炒る ・ かましを挽く - かましの実食 - 振り返り・意見交換会の実施 - 白峰地区より金沢駅へ移動、解散



▲モニターツアーのようす

④情報発信媒体の作成

1) 地元向けフリーペーパーの作成

地元住民への情報発信として、ほんこさん料理の魅力発信を行うフリーペーパーを作成し、1月上旬に白峰エリア全世帯（373世帯）を対象として配布した。

文化庁・食文化ストーリー白峰研究チーム（文責・嘉瀬井恵子）

ほんこさん料理の魅力



昭和40年代（白峰）

民の皆さんは言います。ほんこさん料理は、感謝の気持ちで育む、伝統の行事食です。

ほんこさん料理とは
親鸞聖人の御祥月命日に勤める法要を報恩講といいます。寺で行う法要を寺報恩講といい、お仏事の名で呼ばれます。また、農閑期の十二月から二月にかけて家単位で行う報恩講を家報恩講といいます。家報恩講では自宅に寺僧、親戚、知人を招き、正真偈を唱和、お文拝読の後、会食のお齋（講膳）をします。お齋で提供される精進料理をほんこさん料理といいます。



昭和30年代（白峰）



昭和50年代（白峰）

里山の暮らしと

ほんこさん料理

家々には、決まった山菜の採集場所と年間必要な収穫量、それに合わせた採取の時期が決まっています。屋敷まわりの畑や焼畑、山で採取するため、隣の村であっても、食材の調達場所が変われば、献立も碗の個数も盛る付けも異なります。

また、単なる仏飯膳でなく、ほんこさん料理では、その年に収穫した中で一番良い野菜や山菜等を使って調理します。雪深い白峰では、春に採取した山菜や野菜を保存、管理してほんこさん料理に用います。調理や味付け、保存、管理の方法は、年輩者の女性、主に姑から、嫁に受け継がれます。したがって、家によっても多少の違いがみられます。

ほんこさんは、一年で最も大がかりな行事です。日取りを決めたら、蔵にしまっておく塗り膳、碗を拭く作業から始まります。客人の数は二十から三十人ほどで、多い家庭では百人ほど招いたそうです。雪に閉ざされた季節で味わう一番の御馳走であったというほんこさん料理も、近年では受け継ぐ家庭も減ってきました。大切に守っていきたい食文化です。

コクシヨ碗

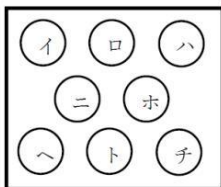
コクシヨは金時豆やクリ、むかご、サトイモ、ギンナンなど九品の食材を甘く煮詰めた料理です。白峰のほんこさん料理の定番料理で、近隣の五箇山、勝山、大野の献立にはありません。煮物碗、汁碗などで使う様々な野菜の切れ端をほかさず（捨てず）にとっておき、一品にしたことから、九つの材料が、コクシヨの語源になったとも言われています。昭和三十年代までは砂糖は貴重で、入手しにくかったこともあり、塩や醤油で味付けしたようです。したがって、一説には「濃い醤油」が転じたとも言われています。



コクシヨ碗

ゼンマイ皿

春に採取したゼンマイは乾燥したり、塩漬けにし、保存します。山菜の中でもゼンマイは手間がかかります。茹でた後、ゼンマイの表面が乾くまで干し、繊維が切れないように揉んで水分を出し、再び乾かします。二時間おきにこの作業を繰り返します。翌朝、再び揉んで乾かします。干し切る前の状態を一本ずつ丸めて完全に乾かします。



白峰のほんこさん料理の配膳例

イ：アズキザラ
ロ：ナマスザラ
ハ：ゼンマイザラ
ニ：コクシヨワン
ホ：酢の物
ヘ：ママワン
ト：ニモノワン
チ：シルワン
リ：マワシモン

ほんこさん料理の魅力



昭和40年代(白峰)

民の皆さんは言います。ほんこさん料理は、感謝の気持ちで育む、伝統の行事食です。

地域で採取した食材で調理した料理を膳に所狭しと並べ、一年間ありがとうございました、今年もたくさん採れたから、ほんこさん料理を是非、召あがって下さいとの思いで作ります」と住

ほんこさん料理とは

親鸞聖人の御祥月命日に勤める法要を報恩講といいます。寺で行う法要を寺報恩講といい、お仏事の名で呼ばれます。また、農閑期の十二月から二月にかけて家単位で行う報恩講を家報恩講といいます。家報恩講では自宅に寺僧、親戚、知人を招き、正真偈を唱和、お文拝読の後、会食のお斎(講膳)をします。お斎で提供される精進料理をほんこさん料理といいます。



昭和30年代(白峰)



昭和50年代(白峰)

里山の暮らしと

ほんこさん料理

家々には、決まった山菜の採集場所と年間必要な収穫量、それに合わせた採取の時期が決まっています。屋敷まわりの畑や焼畑、山で採取するため、隣の村であっても、食材の調達場所が変われば、献立も碗の個数も盛る付けも異なります。

また、単なる仏飯膳でなく、ほんこさん料理では、その年に収穫した中で一番良い野菜や山菜等を使って調理します。雪深い白峰では、春に採取した山菜や野菜を保存、管理してほんこさん料理に用います。調理や味付け、保存、管理の方法は、年輩者の女性、主に姑から、嫁に受け継がれます。したがって、家によっても多少の違いがみられます。

ほんこさんは、一年で最も大がかりな行事です。日取りを決めたら、蔵にしまっている塗りの膳、碗を拭く作業から始まります。客人の数は二十から三十人ほどで、多い家庭では百人ほど招いたそうです。雪に閉ざされた季節で味う一番の御馳走であったというほんこさん料理も、近年では、受け継ぐ家庭も減ってきました。大切に守っていき

コクシヨ碗

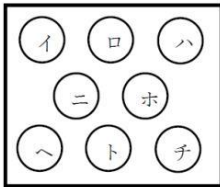
コクシヨは金時豆やクリ、むかご、サトイモ、ギンナンなど九品の食材を甘く煮詰めた料理です。白峰のほんこさん料理の定番料理で、近隣の五箇山、勝山、大野の献立にはありません。煮物碗、汁碗などで使う様々な野菜の切れ端をほかさず(捨てず)にとっておき、一品にしたことから、九つの材料がコクシヨの語源になったとも言われています。昭和三十年代までは砂糖は貴重で、入手しにくかったこともあり、塩や醤油で味付けしたようです。したがって、一説には「濃い醤油」が転じたとも言われています。



コクシヨ碗

ゼンマイ皿

春に採取したゼンマイは乾燥したり、塩漬けにし、保存します。山菜の中でもゼンマイは手間がかかります。茹でた後、ゼンマイの表面が乾くまで干し、繊維が切れないように揉んで水分を出し、再び乾かします。二時間おきにこの作業を繰り返します。翌朝、再び揉んで乾かします。干し切る前のしなる状態で一本ずつ丸めて完全に乾かします。



白峰のほんこさん料理の配膳例

イ:アズキザラ
ロ:ナマスザラ
ハ:ゼンマイザラ
ニ:コクシヨワン
ホ:酢の物
ヘ:ママワン
ト:ニモノワン
チ:シルワン
リ:マワシモン

2) 観光客向けパンフレットの作成

白峰へ来訪する観光客に地域の食を知ってもらえるよう、観光客向けのパンフレットを作成した。

ほんこさん料理のための 1年の暮らし

ほんこさん料理は、感謝の気持ちが育む、伝統の行事食です。ほんこさん料理では、その年に収穫した中で一番良い野菜や山菜等を使って調理します。雪深い白峰では、春に採取した山菜や野菜を保存、管理し、屋敷まわりの畑や焼畑で採れた野菜など、1年かけてほんこさん料理の準備を行います。報恩講が終わるとまた次の年の報恩講に向けて食材の準備・管理をしていきます。

春

山へ山菜摘み
ゼンマイ、ワラビ、フキ、
ゲボシは干して乾燥保存
ウド、クグミは塩漬け保存



夏

ダイコン、ニンジン収穫
漬物にして保存



秋

大豆、小豆の収穫
マイタケなどキノコの収穫



5 日前

野菜の塩抜きをはじめる



3 日前

約 30 人前の調理開始



前日

料理のお膳立て（大量のお皿準備）

当日

家の掃除
お味噌汁を作り、ご飯とお味噌汁をお膳に盛る
お坊さんお勤め

白山白峰 奥山人の 里の食

その1



ほんこさん料理

ほんこさん料理とは

親鸞聖人の御祥月命日に勤める法要を報恩講といいます。寺で行う法要を寺報恩講といい、お仏事の名で呼ばれます。また、農閑期の十二月から二月にかけて家単位で行う報恩講を家報恩講といいます。

家報恩講では自宅に寺僧、親戚、知人を招き、正真偈を唱和、お文拝読の後、会食のお斎（講膳）をします。お斎で提供される精進料理をほんこさん料理といいます。地域で採取した食材で調理した料理を膳に所狭しと並べ「一年間ありがとうございました、今年もたくさん採れたから、ほんこさん料理を是非、召しあがって下さい」との思いで作ります」と住民の皆さんは言います。



ほんこさん料理



ほんこさん料理

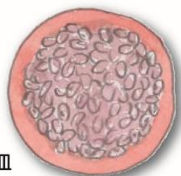
報恩講料理に使われる食材は、全て山の恵みと自分たちが栽培した野菜で自給自足で賄いました。白峰のほんこさん料理は近隣地域の献立と比べ、品数が豊富であることが特徴です。



隅碗

その年に獲れた野菜の「沢庵漬け」もしくは「浅漬け」を用意

ほんこさん各碗



小豆皿

小豆を塩味で煮たもの。親鸞聖人は小豆が好物。



膾皿

大根と人参などの膾皿が多い。家庭によって扱う食材は異なる。



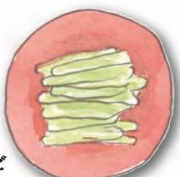
ゼンマイ

乾燥から戻して醤油、砂糖で味付け。



コクショ碗

煮物碗、汁碗などで使う様々な野菜の切れ端をほかさず（捨てず）にとっておき、一品にしたことから、九つの材料が、コクショの語源になったとも言われています。金時豆を赤砂糖、醤油でやわらかく煮て固豆腐、なめこ、皮と渋皮をとった栗、むかご、サトイモ、ギンナン、ユリ、コンニャクの9種類が主流。



ワラビ



煮物碗

じゃがいも、ずいきも、ふきを別々に煮て一皿に形よく入れ、この上に油揚げを半枚のせる。



飯碗

1.5 合分山盛りで盛るのがポイント。



汁碗

大根、なめこ、里いも、豆腐を入れた味噌汁。

かましを栽培する

五月に種まきをして苗を作り、六月に畑に定植。
イネとは異なり水は張らず、八月下旬～十月にか
けて継続的に収穫します。

白峰ではカマシ粉に加工して食べています。

かましを育てる 1年の暮らし	
一 春、畑を耕すところから	六 手作業で叩いて脱穀
	七 大まかな殻や ゴミを飛ばす
	八 道具(トウミ)を使って 細かい殻やゴミを飛ばす
	九 かましの実だけになる
	十 鉄鍋で炒る
三 夏、かましを育てる	
四 色づいた穂から収穫	十一 製粉して かまし粉の完成
	
五 天日干し	
	

白山白峰 奥山人の くらし

その1



かまし

かまし

かましとは、白山市白峰地域の方言で雑穀の
シコクビエのことです。

かましは縄文時代晩期に日本に伝えられたと
いわれ、縄文時代から人々が住み始めたといわ
れる白峰では、先祖代々大事に食べ繋いできた
歴史ある食物でもあります。

かましいりこの作り方

「かましいりこ」は、地域の昔ながらのおやつです。

砂糖をお好みの量を入れ、
熱湯を注ぎ、粘り気がで
るまで練り上げる



Ⅵ. 今後の展望について

継続的な情報発信の実施

本年度事業の成果物として、日本語版および英語版のパンフレットを作成した。白峰地域の観光客が多く訪れる場所を中心に設置予定としているが、今後首都圏や海外の観光客にも地域の食の良さを知ってもらえるよう、地域外への設置も行い、知ってもらう機会を創出する。また、現在は紙媒体のみの発信を行っている状況であるため、SNS 等を通じてより多くの方に知ってもらえるような発信を行う。

恒常的に食してもらえる場づくり

行事食であるほんこさん料理は、食単体で気軽に食べられるものではない。行事としての報恩講と組み合わせて実施することが今後作り継いでいくためには重要であり、家庭ごとの想いが重要になってくる。

一方で、ほんこさん料理の価値を認識してもらうためには、その料理が貴重なものであることを外部から指摘することにより、住民の自覚を促すことも必要である。現在、白峰で空古民家の飲食提供有するホテル整備を進めており、白峰の食文化を伝えられるような食提供や体験を予定している。ほんこさん料理およびかましについて、新たな店舗でも提供し、白峰の食に関する住民の意識向上を図る。

作物を作り、山菜を採る人材づくり

ほんこさん料理は、作物を作ること、山菜を採ることも含めた 1 年間かけた準備が必要な行事食である。ほんこさん料理を続けられない理由として「畑で作物を作れない」「山菜を採りに山に入れない」といったことが挙げられていることから、料理を行うだけではなく、豊富な食材を確保するための人材を育てることが必要である。

今回、3 月に山菜採りのワークショップを企画したが、雪解けが遅いことが影響し、未実施に終わった。次年度以降の取組みとして、畑づくりおよび山菜採りを行い、また、乾燥や塩漬けなど食材を巧みに扱う加工技術等を年間通して継承および体験する機会を創出し、地域内外の方がほんこさん料理の食材調達から加工準備を行えるような場づくりを進めていきたい。

参考文献

【参考図書】

- 白峰村史（上下）
生活改善運動の際、椀の数を減らすような要請が自治体からあったのではないかとその事情を抑える
- 橘礼吉「白山麓の焼畑農耕」白水社
- 橘礼吉「白山奥山の民俗誌」白水社
- 柳田国男「食物と心臓」『モノモロヒの話』1940
※供食；多くの人の身のうちに、食物によって不可分の連鎖を作る。孤立の生活においては免れたい不安を、容易に除き得るという自信を得た。
- 小倉学「小倉学書作集全3巻」のうち、第3巻
- 農山漁村文化協会「日本の食生活全集「17 聞き書 石川の食事」」
- 農山漁村文化協会「聞き書ふるさとの家庭料理 別巻祭りと行事のごちそう」
- 野本寛一「枳と餅」岩波書店,2005
※限られた食材であってもそれをできるだけおいしく食べる「食の楽しみ」があったとの指摘
- 岩田三代編「伝統食の未来」ドメス出版
- 長島博「精進料理 野菜と乾物を生かす」柴田書店
※本願寺報恩講のお斎膳 p244～245,p258
- 小川直之「日本の食文化1 食事と作法」2018,吉川弘文館
※膳、椀、供食
- 小川直之「日本の食文化1 麦・雑穀・芋の祭り」2019,吉川弘文館
※雑穀
- 福井勝義「焼畑のむら」（1975、朝日新聞社）
- Hassan ZM, Sebola NA, Mabelebele M. The nutritional use of millet grain for food and feed: a review. Agric Food Secur. 2021;10(1):16.
- 倉内伸幸.シコクビエの加工と利用.国際農林業協力. 2013; 36(2): 22-29

【参考論文】

- 櫻田千恵子「白峰村の食文化を探る ―報恩講料理―」『加能民俗』151,p2,2008
- 清絢「梵響 お斎から考える郷土食の意義」『編教化研究』真宗大谷派宗務所・教学研究部編 (159), 146-149, 2016
- 瀬川清子「会食について」日本民俗学,91,1-10,1974
供食について

【参考資料】

- 『農耕の技術と文化』
- 国連大学いしかわ金沢オペレーションユニット（OUK）の調査資料（生物文化多様性）

【新聞記事】

- 伝承の歳時記 報恩講 石川県白峰村 （1月24日～28日） 大おわんで会食

老若男女一村こぞって参加

北中：朝刊（1969-01-11）

- 白山 人と自然 6 民俗編 小倉学 報恩講 「オトキ」が楽しい 豊作予祝の意義も 親類や知人招いて 手づくりの料理で
北中：朝刊（1986-08-20）

【石川県立図書館（禁帯出）】

- 広報しらみね
※当方の調査手法で、自治体がどのように地域住民に報恩講を広報しているのか。生活改善普及事業の際、椀の数を減らされたような印象

【伝統食の研究者】

- 柳田国男「食物の心臓」
- 江原絢子氏（アサヒグループ学術研究財団の研究の際、評価委員であった）
伝統の定義；「伝統食の見直しと活かし方」『伝統食の未来』 p184