



長野県における発酵食の魅力調査・発信事業

調査事業報告書



目次

序章（はじめに）	3
1. 事業名.....	3
2. 実施期間.....	3
3. 実施体制（主催・有識者・協力団体）	3
4. 事業目的.....	4
第1章 漬物調理実習.....	5
第1節 横山先生の漬物調理実習.....	6
第2節 湯本先生の漬物料理実習.....	6
第2章 現地実習（発信ワークショップ）	6
第1節 清内路実習赤根大根漬け.....	6
第2節 信濃町こしょう漬け.....	6
第3章 発酵バレーNAGANOからの発信.....	6
第1節 発酵バレーNAGANO2周年フォーラム発表.....	6
第2節 公式ホームページの作成.....	6
第3節 SNS発信.....	6

序章（はじめに）

1. 事業名

長野県における発酵食の魅力調査・発信事業

2. 実施期間

令和7年6月10日～令和8年3月31日

3. 実施体制（主催・有識者・協力団体）

主催 一般社団法人 発酵バレーNAGANO

有識者 公立大学法人長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 教授 中澤弥子氏
長野県県民文化部 文化振興課 文化財係 文化財指導主事 宮様氏
一般社団法人長野県調理師会 会長 湯本忠仁氏
料理研究家 横山タカ子氏

一般社団法人食品需給研究センター 調査研究部主任研究員 長谷川潤一氏

協力団体 長野県味噌工業協同組合連合会

長野県酒造組合

長野県ワイン協会

長野県醤油工業協同組合連合会

長野県漬物協同組合

長野県納豆組合

内堀醸造株式会社

株式会社アトリエ・ド・フロマージュ

公益財団法人 長野県産業振興機構

一般社団法人 長野県観光機構

4. 事業目的

長野県は本州のほぼ中央に位置し、東西約120 km、南北約210 km、全国第4位の面積を有する海に面していない内陸県である。内陸に位置することから年降水量が比較的少なく、また複雑な地形を有するため、気候特性は極めて多様である。北部は冬季に積雪の多い日本海岸気候区、南部は太平洋岸気候区の特徴を示しており、地域ごとに異なる自然条件が形成されている。このような気候風土を背景に、長野県では全国生産量第1位の味噌¹⁾や蔵元数全国2位の日本酒²⁾をはじめ、その他、醤油、漬物など県内各地で多様な発酵文化が醸成されてきた。

長野県において多様な発酵食品文化が根付いた背景には、気候風土や社会情勢に発酵食品の特性を結びつけてきた人びとの知恵と暮らしがあると考えられる。また、各家庭に根付いていた発酵食品づくりを基盤として研究開発された製造技術は、味噌をはじめとする食品産業の発展に寄与してきた。しかしながら、発酵食文化は地域固有の文化として日常的に存在してきたがゆえに、その文化的価値や歴史に対する認識が十分に共有されておらず、担い手不足や消費減少といった課題を抱えている。特に漬物については、零細事業者が多く、農家ごとに独自の製法が継承されてきた一方で、作り手の高齢化や、改正食品衛生法に基づく施設基準の厳格化により、製造を断念する事例が増加することが懸念されている。

このような状況を踏まえ、古くから伝えられてきた発酵食品の歴史的・文化的価値を記録し、その魅力を発信することにより、若い世代への継承を図るとともに、県外や海外から訪れる人々に長野県の発酵食文化の価値を伝えていくことは、極めて意義深い取組である。

本事業の主催である一般社団法人発酵バレーNAGANOは、歴史や文化を含めた長野県の発酵食品の魅力を県内外および海外に発信することを目的として、県内の発酵食品関連組合・企業8団体により運営されている一般社団法人である。長野県産業労働部や信州大学、長野県立大学等と連携した産官学協働のもと、発酵食品の歴史文化に関する調査研究を行い、観光業界や地域と連携した「発酵食ツーリズム」の提案、新技術・新商品開発などに取り組んでいる。

令和6年度の「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業では、野沢菜、すんき、羽広菜漬け、赤根大根（清内路蕪）漬け、上野大根の沢庵漬け、ねずみ大根の沢庵漬け、牧大根の沢庵漬け、瓜の粕漬け、味噌漬けを対象に、県内各地の暮らしの中で育まれてきた伝統的発酵漬物の実態調査を実施した。しかし、信州の伝統野菜としての価値整理にとどまり、地域独自の製法や慣習の十分な提示には至らなかった。

そこで、令和7年度の同事業では、生産量の減少により継続的な調査が困難となりつつある「赤根大根（清内路蕪）漬け」について追加調査を行うとともに、夏季に塩漬けした野菜を用いて冬季に本漬けを行うという、他地域ではほとんど見られない製法を有する「こしょう漬け」を新たな調査対象とした。これら2種の漬物について文化的価値の整理および発信を行うことを目的とし、有識者検討会

の開催による調査成果の検証、県内学生を対象とした製造体験型ワークショップの実施、フォーラムや公式ホームページ、SNS等を活用した情報発信を行った。

また、本事業の成果として、野沢菜漬、すんき漬に続く「味の文化財」（長野県選択無形民俗文化財）への新たな指定を目指し、対象漬物の特性や製法を調査報告書として取りまとめることを目的とした。

調査にあたっては、文献調査に加え、最新の聞き取り調査を含む現地調査を実施し、長野県における発酵食文化の歴史と現状を多角的に把握した。本事業による信州の漬物文化の「食文化ストーリー」の発信が、地域産業の振興およびブランド化につながることを期待される。

第1章 漬物調理実習

第1節 横山先生の漬物調理実習

2025年8月3日、長野県立大学調理室において、漬物調理実習を実施した。講師に横山タカ子氏を招聘し、長野県立大学の中澤教授および学生7名、発酵バレーNAGANO事務局の吉川氏、調査員の川村が参加した。本実習では「きゅうりの酒粕漬け」「なすの塩漬け」の調理を行い、伝統的な漬物の製造技法について実践的な知見を深めた。



写真1-1-1. 実習の様子（右手前：横山先生）



写真1-1-2. なすの塩漬けに使用する鉄釘

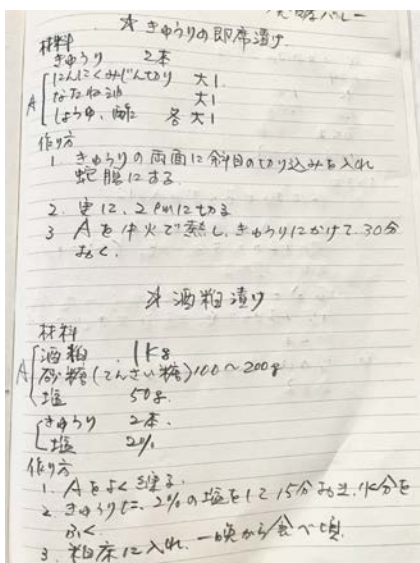
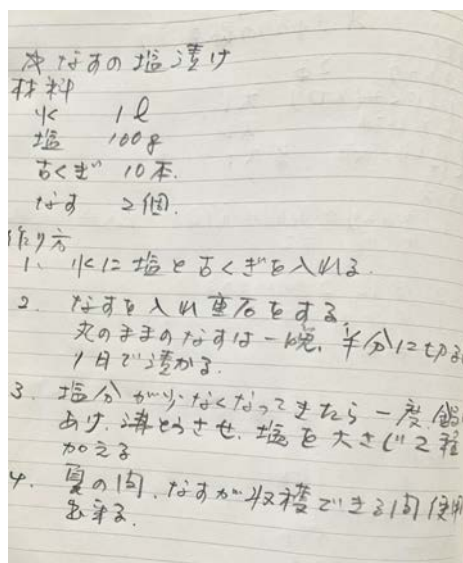


写真1-1-3. 横山先生の漬物レシピ

左：「なすの塩漬け」 右上：「きゅうりの即席漬け」 右下：「きゅうりの酒粕漬け」



写真1-1-4. なすの塩漬



写真1-1-5. きゅうりの即席漬

第2節 湯本先生の漬物料理実習

2025年9月4日、同大学調理室にて漬物料理実習を実施した。湯本忠仁氏および小笠原理香氏を講師として招聘し、前節と同様のメンバーが参加した。実習では、焼き味噌、酢塩メ信州サーモンのお造り代り、干し野菜をつかった大根田舎煮、小豆と紅芯大根の酢漬け御飯、お野菜の飾り切り、大根味噌漬け入り甘酒の調理を行い、日本料理における漬物の高度な活用技術を学ぶ機会となった。



写真1-2-1. 実習の様子（左前：湯本先生、左奥：小笠原先生）



写真1-2-2. 信州サーモンを捌く様子

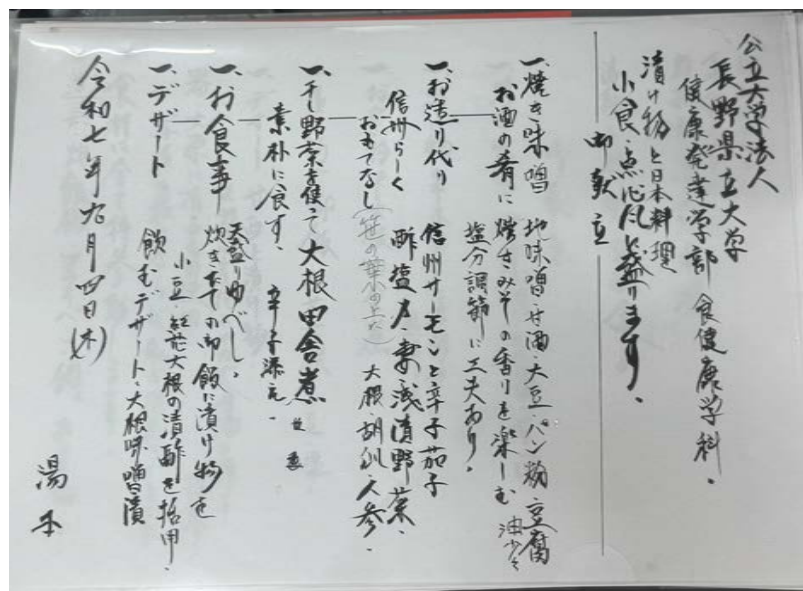


写真1-2-3. 実習の献立



写真1-2-4. 完成した料理

第2章 現地実習（発信ワークショップ）

第1節 清内路実習赤根大根漬け

2025年11月8日および10日の2日間、長野県阿智村清内路において「清内路赤根大根漬けワークショップ」を実施した。長野県立大学の学生・卒業生ら計6名が参加し、清内路伝統野菜保存会の櫻井会長をはじめとする地域住民の協力を得て実施した。

1日目は、信州伝統野菜「清内路あかね蕪（赤根大根）」の収穫、下処理、洗い、干し作業のほか、在来種とF1品種の比較試食を行い、食感や食味の違いを検証した。



写真2-1-1. 清内路あかね蕪収穫の様子



写真2-1-2. 干された清内路あかね蕪

2日目は塩漬けの工程を体験し、その後の座学において、集落支援員や保存会の取り組み、ならびに生産者の高齢化や獣害といった現状の課題について情報収集を行った。



写真2-1-3. 座学の様子



写真2-1-4. 清内路あかね蕪の塩漬け作りの様子

【参加学生からの意見・感想】

実習後のレポートからは、参加学生が本実習を通じて多角的な知見を得たことが確認された。一部の意見・感想を以下に紹介する。

- 実践的な技術の修得と発見：「F1品種と在来種の食べ比べにより、食感や辛味などの明確な違いを体感し、それぞれの持ち味や在来種の貴重さを実感した」、「二種類の塩を交互に用いる手法や、桶への詰め方など、実際に体験しなければ分からない実践的な技術を身につけることができた」といった実践に関する声が多数寄せられた。
- 地域文化・風土への理解深化：「厳しい冬を越すための保存食文化について学び、作る人の減少による赤根大根自体の希少性に気づかされた」、「根付いた食文化や食材について自ら体験することで、単なる調理技術にとどまらず、その土地の歴史や特徴、人々の暮らしに対する理解が深まった」など、地域資源と食文化の関わりについて深い気づきを得たことが伺える。

本実習は、次世代を担う学生に対する実践的な教育の場となっただけでなく、将来的な文化財登録の検討に向けた発信素材を蓄積する上で有用な機会となったと考えている。

第2節 信濃町こしょう漬け

2025年12月7日、長野県信濃町総合会館において「信濃町こしょう漬けワークショップ」を実施した。生活改善グループの北村会長や原山氏ら地域住民の指導のもと、長野県立大学の中澤教授およびゼミ生3名等が参加した。

座学では、信濃町の気候や風土、食文化を学び生活改善グループの食育の取り組みを学んだ。



写真2-2-1. 座学の様子

また、夏野菜（ばたこしょう、胡瓜等）の塩漬けと大根、唐芋を重ねて漬け込む伝統的な越冬漬物「こしょう漬け」の仕込みと併せて、ネギ味噌やいくさ味噌を用いた山もち、蕎麦すいとん等の郷土食調理を行った。



写真2-2-2. こしょう漬けを作る様子



写真2-2-3. 山もちを作る様子

伝統食を食べながら座談会を行い地域住民との交流を図った。また、信濃町の野菜を使った漬物や信州の伝統野菜の試食を行い、食文化の理解を深めた。



写真2-2-4. こしょう漬け（試食用）



写真2-2-5. 山もち（左：ネギ味噌、右：いくさ味噌）



写真2-2-6. 蕎麦すいとん



写真2-2-7. 赤く熟したばたこしょう



写真2-2-8. 黒姫もちもろこし

【参加学生からの意見・感想】

実習後のレポートからは、参加学生が郷土食の調理を通じて、食への向き合い方や地域文化の多様性について深い学びを得たことが確認された。一部の意見・感想を以下に紹介する。

- **伝統製法の手間と食育への気づき：**「夏に素づくりをし、11月に本漬けをするという手間の入り方や、塩漬けした野菜の量を適度に調整する工夫を学んだ」、「時間をかけて完成させることで『食べるまで』の過程を楽しむという価値観に触れ、丁寧に調理することの大切さや食への感謝の念を再認識した」と、効率化が優先される現代における伝統的な食づくりの意義を実感する声が上がった。
- **各家庭に根付く食文化の多様性への関心：**「こしょう漬けが越冬食であることを学ぶとともに、家庭によって塩漬けにする野菜の種類や、ばたこしょうの扱い（破く・破かない等）が異なる点に面白さを感じた」といった、郷土食が各家庭の生活の知恵として多様に継承されている実態への高い関心が示された。

作り手の高齢化によってこしょう漬けを作れる方が減少している中、本ワークショップは地域の伝統食文化を若い世代へ継承し、地域活性化を促進する上で意義深い取り組みとなったと考察する。

第3章 発酵バレーNAGANOからの発信

第1節 発酵バレーNAGANO2周年フォーラム発表

2025年11月24日、信州大学国際イノベーションセンターで開催された「発酵バレーNAGANO2周年フォーラム」において、本事業の成果発表を実施した。自治体、大学、企業等の関係者約150名に対し、昨年度からの調査内容を含め、清内路および信濃町での漬物に関する調査・ワークショップの実践内容を広く報告し、関係者間の情報共有を図った。



写真3-1-1. 一般社団法人発酵バレーNAGANO2周年フォーラムでの発表の様子

第2節 公式ホームページの作成

本事業を通じて得られた各種調査結果および漬物の実習記録については、食文化の保護継承に向けた取り組みの一環として「発酵バレーNAGANO」の公式ホームページに掲載し、広く一般への情報発信を推進する。

第3節 SNS発信

SNS発信 ホームページでの情報公開と連動し、Instagram（@hakkouvalley_nagano）を活用した若年層向けの発信を展開する。清内路での実習に参加した学生からの提案に基づき、あかね大根の名称と実際の形状（カブであること）のギャップに着目したクイズ形式の投稿や、美容効果および免疫力向上を訴求するアレンジレシピの紹介等を計画している。若年層の視点を反映した効果的な発信手法を用いることで、若年層の漬物離れを抑制し、伝統食の持続的な認知拡大を図った。





文化庁 令和7年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業
事業名 長野県における発酵食の魅力調査・発信事業
制作・発行 発酵バレーNAGANO
発行日 令和8年3月8日