

長野県が誇る 粉もの文化

長野県、特に北信濃は「粉もの文化」が深く根付く地域です。ひんのべ汁の秘密は、この地域の歴史と地理に隠されています。山間地特有の地理的背景

長野県の地形は山間地が多く、水田に適さない土地が広がっていました。この地理的条件から、米の代わりに、冷涼な気候でも育つ小麦や蕎麦の栽培が中心となり、「米を代用するための食文化」として粉食文化が根付きました。

北信濃の誇る多様な「粉もの」



「そば」 「ニラせんべい」 「おやき」

北信濃には、「おやき」「ニラせんべい」「そば」など、地域の知恵と工夫が詰まった粉ものが数多く存在します。その中でも、ひんのべ汁は、家庭の知恵を最も象徴する料理の一つとして位置づけられます。

私を育ててくれた
感謝の味

ふるさとの
食の物語



郷土食 ひんのべ汁

～暮らしの記憶をいただく～

「ひんのべ汁」は、小麦粉を練った生地を手で「ひんのべ（引き伸ばし）」て、ちぎった生地を、たくさん野菜が入った味噌汁かしょう油で、煮込んだ郷土料理です。長野県北信濃の山間地で、厳しい環境を生き抜くための知恵から生まれました。不揃いな形から生まれる唯一無二の食感は、かつての食卓の風景、家族の温もり、そして力強い暮らしの記憶を今に伝えます。この一杯から、ふるさとの（おふくろの）味を感じてみませんか。



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

生活の知恵から 生まれた

須坂市豊丘地区や高山村などの山間地は、かつて水争いの記録があるほど水田が少なく、米が貴重でした。このため、ひんのべ汁は、ご飯の量を補う主食の代わりとして、日常的に「一日一食は粉物を食べる」という生活の知恵から根付きました。

命を繋いだ「救荒食」

特に第二次世界大戦末期から終戦にかけての食糧難の時期には、ひんのべ汁は増量材として、また貴重な栄養源として、人々の命を繋ぐ「救荒食」として重要な役割を果たしました。

【有識者コメント】

園里郷土資料保存の会
会長 小林 道男 氏



小麦粉（炭水化物）、野菜（ビタミン・ミネラル）、味噌（タンパク質）を組み合わせたひんのべ汁は、栄養バランスが良く、心身の健康を支える「健全な食」そのものです。本来の調理法は、畑仕事で疲れた農家が「手間をかけずに早く腹を満たす」ためのもの。

早さ（効率）と栄養（知恵）を両立させる合理性が、ひんのべ汁の大きな特長です。

ひんのべ汁は、生活の厳しさと知恵、そして家族の命を守る温かい想いが詰まった、ふるさとの誇りです。

唯一無二の食感の秘密

ひんのべ汁の最大の特徴は、生地を「手でちぎる」だけでなく、あえて「ひんのべ（引き伸ばす）」という工程にあります。「ひんのばす」が訛ったこの名称の通り、あえて不均一な厚みと形状にすることが、他のすいとん系料理にはない「もちもち」と「つるり」の2つの特徴を持つ唯一無二の食感を生み出します。



郷土食ブランドづくりグループ
西澤 えみ子 氏

未来へ繋ぐ 食文化継承のための具体的な行動と提言

「私を育ててくれたもの」としての再評価



元跡見学園女子大学教授
民俗学者
倉石 あつ子 氏

ひんのべ汁は、戦中・戦後の困難な時期に米の代用品として地域の人々の命を支えてきた食文化です。この料理は、祖母や母から伝えられた「暗黙知」によって支えられ、各家庭の「うちの味」として受け継がれています。現代の利便性を追求しすぎず、地域ごとの多様な味を再認識することが大切です。また、地域の高齢者からひんのべ汁にまつわる思い出や食糧難時代の体験を記録・保存することが急務です。さらに、学校で子どもたちが調理体験を通じて文化を学び、その感想を聞くことも、伝承には欠かせません。

健全な食生活の模範を

ひんのべ汁は、旬の野菜をたっぷり摂れ、主食と主菜を兼ねる栄養バランスの優れた「健康食」として多面的な価値を持ちます。この食文化を未来へ継承するには、現代の暮らしに合わせて進化させる「動態的保存」が重要です。調査でも最も求められているのは、学校給食や食育活動による若い世代への実体験の機会づくりです。また、若年層の「作り方を知らない」という課題に対応するため、手軽に作れる現代版レシピ冊子や調理動画のデジタルアーカイブ化を早期に進める必要があります。家庭での調理機会を広げるとともに、地域のつながりを深める「ひんのべ作り教室」の定期開催も有効です。



長野県立大学
健康発達学部 食健康学科
教授 中澤 弥子 氏

次世代への継承と新たな発信



▲学校での「ひんのべ」体験授業

郷土食ブランドづくりグループは、須坂市居住者を中心に結成され、各種イベントでの地域の伝統野菜等を使った郷土食の振る舞いや、小中学校等での料理体験を通じた食文化の継承を目的に活動している団体。

地域の誇りと絆を育む 「音頭」と「祭り」

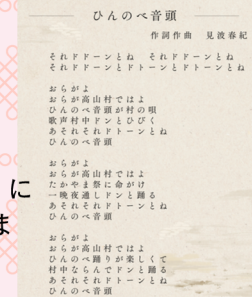
観桜会&ひんのべまつり

(須坂市豊丘地区)

豊丘地区では、樹齢450年とも言われる大桜の開花時期に合わせて「観桜会&ひんのべまつり」が開催されます。この祭りでは、地域のシンボルとしてひんのべ汁が振る舞われ、多くの来場者を楽しませています。

ひんのべ音頭 (高山村)

高山村では、昭和62年(1987年)に始まった「信州高山まつり」に合わせて「ひんのべ音頭」が作られました。幼稚園生から中学生までが、この音頭に合わせて踊ることで、遊びながら、楽しみながら、ひんのべ汁の食文化と地域の歴史が自然と継承されています。



【実践レシピ】 簡単！忙しい日の「ひんのべ汁」

「ひんのべ汁」は、地域の歴史と知恵が詰まった「我が家の味」であり、大切な食文化です。今後も、調理法を知らない若い世代にもその魅力を伝えられるよう、須坂市内の小中学校での調理体験や講話を通じ、地域に根差した食文化を次世代への継承につなげていきたいです。

