

令和 7 年度 「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業

信州須坂が誇る郷土食「ひんのべ汁」の

食文化調査・魅力発信事業

調査報告書



目 次

第1章 調査概要.....	1
1 調査目的.....	1
(1)食文化の現状と課題の明確化	1
(2)文化的価値の再発見と「ストーリー」の構築	1
(3)次世代への確実な継承と地域活性化への寄与	1
2 調査対象範囲.....	2
(1)地理的対象範囲	2
(2)調査手法ごとの対象範囲	2
(3)連携展示・情報発信の拠点範囲.....	2
3 調査内容.....	3
(1)調査研究事業	3
4 調査スケジュール.....	5
5 実施体制.....	5
(1)調査実施機関	6
(2)調査協力	6
6 地方公共団体（文化財担当部局等）との連携	8
(1)須坂市教育委員会および関連団体との連携	8
(2)高山村産業振興課との連携	8
(3)文化財登録に向けた自治体の推進状況の確認.....	8
第2章 「ひんのべ汁」の基礎情報と地域特性.....	9
1 「ひんのべ汁」の定義と調理法.....	9
(1)「ひんのべ汁」の発祥や由来	9
(2)生地(小麦粉)の作り方と特徴	10
(3)具材と出汁の傾向(味噌味、醤油味など地域差の考察)	11
2 「すいとん」系粉食文化における「ひんのべ汁」の位置づけ.....	13
(1)全国各地の「すいとん」系料理の調査.....	13
(2)全国各地の「すいとん」系料理の調査からの考察	23
(3)全国各地の「すいとん」系料理との比較(例:「ひつつみ」「だご汁」など)	25
(4)「ひんのべ汁」の位置づけと地域内での伝承	26
3 長野県における粉食文化の歴史的・地理的背景	28
(1)長野県の気候風土と小麦栽培の関連	28
(2)須坂市豊丘地区、高山村における粉食文化の特性	29
第3章 「ひんのべ汁」の歴史的背景と文化的意義.....	31
1 地域の暮らしと年間行事における「ひんのべ汁」の役割.....	31
(1)日常食としての位置づけ	31

(2) 特定の季節や祭り(観桜会 & ひんのべまつり、ひんのべ音頭など)での役割	31
(3) 食糧難時代(戦時中・戦後)の代用食としての側面	35
2 地域の暮らしと年間行事における「ひんのべ汁」の役割	36
(1) 家庭ごとのレシピや調理法の多様性と交流	36
(2) 地域のアイデンティティ形成への寄与	36
3 地域の文化資源および他地域との相関関係	37
(1) 有形文化財「園里郷土資料館(旧園里学校)」との空間的相関	37
(2) 無形民俗芸能「ひんのべ音頭」による身体的継承	37
(3) 広域的な食文化圏の形成	37
第4章 「ひんのべ汁」の現状と保護・継承に向けた課題	38
1 現行の継承状況(家庭での調理頻度、若年層への伝承状況など)	38
(1) WEB 調査結果報告	38
(2) WEB アンケート結果を踏まえた考察	54
(3) ヒアリング調査結果報告	57
(4) 課題整理	65
2 暗黙知の調理方法とオーラルヒストリーの体系的記録手法	66
(1) 「ひんのべ」の調理方法	66
(2) オーラルヒストリーによる「文化的文脈」の構造化	66
(3) デジタルアーカイブ化による「再現性」の確保	67
3 課題の特定と分析	68
(1) 伝統的な作り手の減少、技術・知識の散逸リスク	68
(2) 食生活の変化による消費機会の減少	68
(3) 記録・資料保存の現状と不足点	69
第5章 まとめと今後の展望	70
1 「ひんのべ汁」の多角的価値の再確認	70
(1) 地理的・歴史的必然性と「命を繋ぐ知恵」	70
(2) 調理法に宿る「暗黙知」と独自性	70
(3) 地域コミュニティの絆と文化の融合	70
(4) 現代の「健康食」としての再定義	70
2 今後の保護継承・発信に向けた提言	71
(1) 教育現場での「実体験の重層化」	71
(2) 調理のハードルを劇的に下げる情報発信	71
(3) アーカイブ化とオーラルヒストリーの記録	71
(4) 多様なシーンへの展開と観光・商品化	72
3 今後の展望と地域一丸となった取り組みの必要性	72
(1) 地域一体となった「継承のエコシステム」の構築	72
(2) シビックプライドの再醸成	72

4 文化財としての登録等に向けた評価と類型	73
(1) 目指すべき文化財類型	73
(2) 法的な定義への合致(生活の推移の理解に欠かせない価値)	73
(3) 伝統的な製造技術としての独自性.....	73
参考資料.....	75
＜参考文献＞	75
＜WEB アンケート調査設問＞	76
＜有識者検討会＞	84

第 1 章 調査概要

1 調査目的

本調査は、文化庁「令和 7 年度 食文化ストーリー」創出・発信モデル事業の一環として、長野県須坂市豊丘地区および長野県上高井郡高山村を中心に伝承されてきた郷土食「ひんのべ汁」を対象に調査実施した。

「ひんのべ汁」は、単なる一郷土料理にとどまらず、稲作に不向きな山間地という厳しい気候風土を生き抜くために先人が編み出した「生活の知恵」の結晶であり、戦中・戦後の食糧難時代に多くの命を支えた「命を繋いだ知恵の味」としての多層的な価値を有している。しかし、近年のライフスタイルの変化や核家族化、共働き世帯の増加により、家庭での調理頻度は著しく減少し、伝統的な技術や「我が家の味」としての記憶が失われる危機に瀕している。

こうした現状を踏まえ、本事業では以下の 3 点を主な目的として調査・活動を展開した。

（１）食文化の現状と課題の明確化

長野県民、特に北信エリアの住民を対象とした WEB アンケート調査や地域へのヒアリング調査を通じて、認知度、喫食・調理頻度、調理方法の変遷、文化的意義に対する意識を定量・定性の両面から把握し、保護継承および情報発信のための基礎資料を得る。

（２）文化的価値の再発見と「ストーリー」の構築

文献調査や有識者による専門的知見を交え、ひんのべ汁の歴史的背景、地理的・気候的適応性、栄養学的価値を整理する。これにより、単なるレシピの保存ではなく、地域コミュニティの絆を深めてきた「生きた文化遺産」としての価値を明確にする「食文化ストーリー」を構築する。

（３）次世代への確実な継承と地域活性化への寄与

調査結果に基づき、今後の小中学校での調理体験授業やデジタルアーカイブ化などを通じて、若い世代への実体験の機会を創出する。加えて、家庭での調理のハードルを下げ、ひんのべ汁を「地域の誇り」として再定義することで、持続可能な継承体制を確立し、地域内外への魅力発信を通じた地域活性化に資することを目指す。

本報告書は、これらの多角的なアプローチによって得られた知見を取りまとめ、ひんのべ汁を未来へ繋ぐための具体的な指針を提示するものである。

2 調査対象範囲

本事業における調査・活動の対象範囲は、郷土食「ひんのべ汁」が色濃く伝承されている地域を中心に、多角的な視点から以下のとおり設定した。

（１）地理的対象範囲

本調査の主たる対象地域は、長野県北信地方の須坂市（特に豊丘地区・仁礼地区）上高井郡高山村である。これらの地域は、かつて水田が少なく小麦の栽培が盛んであった山間部であり、「ひんのべ」という独自の呼称や「ひんのべ音頭」などの文化が現在も根付いている特徴的なエリアである。

（２）調査手法ごとの対象範囲

定量的な現状把握と定性的な価値の掘り起こしを行うため、以下のとおり対象を設定した。

①WEB アンケート調査

当初は須坂市と高山村を限定的な対象としていたが、サンプルの確保および文化的な広がりを考慮し、長野市・須坂市・高山村の居住者に対象を拡大した。有効回答数は 870 サンプルであり、10 代から 80 代以上の幅広い世代を対象とした。

②実地ヒアリング調査

「ひんのべ汁」の定義、調理法、地域行事との関連を深掘りするため、須坂市豊丘地区（園里郷土資料保存の会、豊丘地域公民館）および高山村（役場産業振興課、高山村食生活改善推進協議会）の有識者・伝承者を対象に実施した。

③文献・比較調査

長野県全域の粉食文化の歴史（長野県史 民俗編等）を調査対象とするとともに、全国的な「すいとん」系料理（岩手県「ひつつみ」、宮城県「はっと」、群馬県「とっちゃ投げ」等）との比較分析を行った。

（３）連携展示・情報発信の拠点範囲

地域の歴史的背景を視覚的に伝えるため、須坂市指定有形文化財である「園里郷土資料館（旧園里学校）」に所蔵される生活道具や教育資料を調査の対象とした。

3 調査内容

本事業では、「ひんのべ汁」の文化的価値を多角的に掘り起こし、次世代へ継承するための基礎資料を得るため、以下のとおり、調査および有識者検討会を開催した。

(1) 調査研究事業

「ひんのべ汁」の歴史的背景、地域特性、および現状の課題を明らかにするための調査を行った。

①文献調査

長野県および北信地域の粉食文化に関する歴史資料（『長野県史 民俗編』、『豊丘村誌』、『高山村誌』等）を収集・分析し、稲作に不向きな山間地における「代用食」としての成立過程を整理した。具体的な文献については、参考資料編に掲載している。

②実地ヒアリング調査

伝統的な調理法や地域行事との関わりを把握するため、以下の団体・有識者への聞き取り調査を実施した。

ヒアリング先	<須坂市豊丘地区> 園里郷土資料保存の会 豊丘地域公民館	<高山村> 高山村産業振興課商工観光係 高山村食生活改善推進協議会
実施日	令和7年6月25日（水） 令和7年9月3日（水）	令和7年6月24日（火）
場 所	豊丘地域公民館会議室	高山村役場会議室

③WEB アンケート調査

住民の認知度や喫食・調理の実態を定量的に把握するため、インターネットを通じたアンケート調査を実施した。

・調査期間	／	10月31日（金）～11月16日（日）
・調査対象	／	長野市・須坂市・高山村の居住者
・回答数	／	870 サンプル（有効回答数）
・調査方法	／	インターネット調査
・調査項目	／	認知度と喫食経験、家庭での位置づけ、調理頻度 他

④有識者検討会の開催

以下のとおり、食文化、民俗学、地域史の専門家による有識者検討会を計2回開催し、調査手法やストーリー構築への助言を得た。

<有識者委員>

- ・長野県立大学 食健康学科 教授 中澤 弥子 氏
- ・元跡見学園女子大学教授 民俗学者 倉石 あつ子 氏
- ・須坂市豊丘地区 園里郷土資料保存の会 会長 小林 道男 氏

<検討事項>

開催日	<第1回> 令和7年10月6日（月）	<第2回> 令和7年12月9日（火）
検討事項	・令和7年度事業計画 ・進捗状況報告 ・今後の調査の進め方 ・WEB調査案への意見など ・今後のスケジュール	・事業実施状況報告（今後の予定も含む） ・WEB調査結果報告 ・調査報告への意見など ・今後の調査の進め方 ・小冊子、講演会、企画展への意見など
会 場	八十二銀行別館3階会議室	

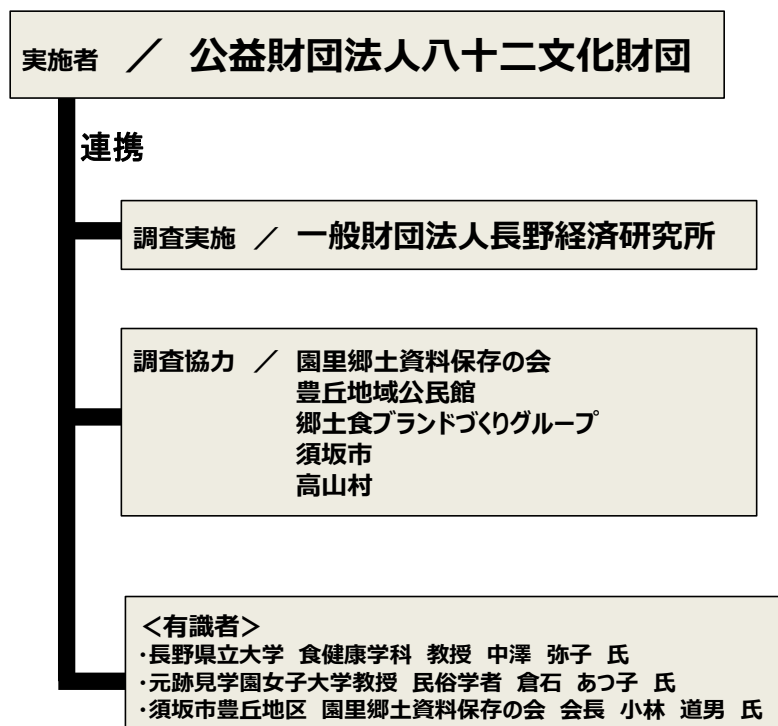


4 調査スケジュール

実施内容／実施時期	令和7年							令和8年	
	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
文献調査	歴史資料（『長野県史 民俗編』、『豊丘村誌』、『高山村誌』等）を収集・分析								
実地ヒアリング調査	須坂市豊丘地区、高山村								
WEBアンケート調査、 集計・分析					調査実施／	10月31日～11月16日			
有識者検討会の 開催					10/6		12/9		
調査報告書作成									
定期的な打ち合わせ	随時								

5 実施体制

以下の実施体制により、本調査を実施した。



（１）調査実施機関

一般財団法人長野経済研究所

所在地	〒380-0936 長野県長野市岡田 178-13 八十二別館 3 階
設立	昭和 59（1984）年 3 月 24 日
事業内容	長野県を取り巻く経済・産業動向、企業経営、地域開発に関する調査研究・情報収集、調査分析結果等の情報提供（地域の課題解決・円滑な事業運営への支援）、自治体・公的部門向けの業務支援（業務改革、IT/情報化、観光・まちづくり、PFI、官民協働等）

（２）調査協力

園里郷土資料保存の会（旧園里学校 園里郷土資料館）

所在地	〒382-0921 長野県須坂市豊丘 1076
設立 (沿革)	・明治 16（1883）年 当時の「園里村立園里学校」として校舎が新築（明治期の学校建築）。 ・平成 3（1991）～平成 4（1992）年 建設当時の様式に近づける形で、校舎を復元修復（ほぼ完全な形で復元）。 ・平成 5（1993）年 園里郷土資料館として開館。 ・平成 5（1993）年 4 月 須坂市の指定有形文化財に指定。
施設紹介	・明治 16（1883）年建築の学校を復元した建物で、和風を基礎に洋風意匠を取り入れた擬洋風建築が特徴。 ・外観の見どころ：上下式の窓や、玄関部の六角型の塔（太鼓楼）など、当時の学校建築らしい意匠が残る。 ＜展示構成（概要）＞ 1 階：民具・農具など、地域の暮らしを伝える資料を展示。 2 階：教育資料（教科書類など）を中心に展示し、当時の学びの雰囲気を伝える。

展示の特徴	・1階は複数室でテーマ展示（例：いろりのある家族空間の再現、生活道具・養蚕関連、農機具など）。 ・2階は「昔の教室の復元」展示に加え、教科書や古文書、地域の地図・記録類なども展示。 ・主な収蔵・展示資料例：歴代の教科書・絵地図、大正期の卒業証書、昭和初期の机・椅子など。
-------	---



郷土食ブランドづくりグループ

活動拠点	須坂市、高山村、小布施町
団体概要	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、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。
活動内容	①郷土食（ひんのべ汁、ニラせんべい、おやき）の継承・普及 須坂市内の小・中学校で、ひんのべ汁作り体験を通じた食文化継承活動を実施 ②郷土食の調理・提供／販売（地域内での“食の場”づくり） 須坂駅前で、毎月（第4金曜）に「ひんのべ」を限定数販売（毎月第4金曜）



6 地方公共団体（文化財担当部局等）との連携

本事業の実施にあたっては、当該食文化が存在する地方公共団体（須坂市・高山村）の関連部局から以下のとおり指導・助言を受け、調査設計および「食文化ストーリー」の構築に反映させた。

（１）須坂市教育委員会および関連団体との連携

須坂市においては、須坂市教育委員会との密接な連携のもと、須坂市指定有形文化財「旧園里学校（園里郷土資料館）」を運営する「園里郷土資料保存の会」（小林道男氏）を本事業の有識者委員に招聘した。

同会からは、資料館が所蔵する生活道具や教育資料を「食文化ストーリー」の裏付けとして活用する手法や、地域の子どもたちへの「昔の生活体験」を通じた伝承の重要性について情報提供・助言を受けた。

（２）高山村産業振興課との連携

高山村においては、高山村役場産業振興課商工観光係の協力を得て、村を挙げて継承されている「ひんのべ音頭」および「信州高山まつり」におけるひんのべ汁の役割について実地ヒアリング調査を実施した。

役場担当者からは、食文化と地域の民俗芸能（音頭）が一体となった継承の現状について情報提供を受け、これが「ひんのべ汁」の独自性を構成する重要なストーリー（芸能との不可分性）として報告書に組み込まれた。

（３）文化財登録に向けた自治体の推進状況の確認

本調査の結果、須坂市および高山村の両自治体において、「ひんのべ汁」を地域固有の貴重な無形民俗文化財として再定義し、保護継承を図る機運が高まっていることが確認された。

①須坂市

市内の学校給食で定期的に「ひんのべ汁」を提供し、教育委員会が体験授業を全面的にバックアップする体制を構築していることは、地域の食文化を公的に守る強い意思の表れである。

②高山村

昭和 62（1987）年より村の公式な行事（信州高山まつり）に「ひんのべ音頭」を組み込み、全村民が踊ることで文化的アイデンティティを共有しており、村を挙げた動態的保存を推進している。このように、両自治体は申請団体と連携し、将来的な文化財登録や指定を視野に入れた保護・継承活動を継続的に推進する意思を有している。

第2章 「ひんのべ汁」の基礎情報と地域特性

1 「ひんのべ汁」の定義と調理法

(1) 「ひんのべ汁」の発祥や由来

「ひんのべ汁」は、日本の伝統的な郷土料理である「すいとん」の長野県須坂市豊丘地区における地方呼称の一つであり、小麦粉を水で練った生地を薄く引き延ばし、手でちぎって野菜たっぷりの汁で煮込んだ料理と定義される。「ひんのべ」という呼称は、その調理の動作を直接的に表す方言であり、地域の暮らしの中から自然発生的に生まれた言葉である。具体的には、小麦粉を練った生地を「ひっぱって（引き延ばして）は、なべる（鍋に入れる）」という調理工程の擬態語・擬音語に由来するとされている。



引っ張って（ひんのばして）ちぎる



そのまま鍋へいれる

この名称自体が、調理の情景を想起させ、地域に根差した食文化であることを物語っている。また、手で「取って（ちぎって）鍋に投げ入れる」ことから「とっちゃ汁」とも呼ばれるなど、複数の呼び名が存在する。

「ひんのべ汁」は、「すいとん」の一種である。「すいとん」は日本各地で親しまれている粉食文化であるが、以下のとおり、地域によって、その呼称や調理法は地域によってさまざまである。



すいとん



とっちゃんげ（群馬県など）



ひつつみ（東北）



だご汁（九州）

ひんのべ汁は、かつて米が貴重であった時代、特に第二次世界大戦末期から終戦にかけての食料難の時期に、米の代用食として重要な役割を果たしていた。明治時代頃には既に食べられていた可能性があり、水田に不向きな山間部で小麦が栽培され、日常の食事、特に夕食の際にご飯を補う「粉もの」として食されていた。まさに少ない食材で家族のお腹を満たすための、生活の知恵から生まれた郷土食である。



季節や家庭によって使用する野菜やレシピは多様

（２）生地（小麦粉）の作り方と特徴

「ひんのべ汁」の生地は基本的に小麦粉を水で練って作られる。かつては、各家庭で小麦を石臼で挽き、その粉を使っていた時代もあった。明治中期頃には、牛の飼育が盛んだった地域で、生地に牛乳を混ぜることもあったとされている。

調理法には、主に二つの方法が存在し、それぞれが食感や手間、用途に影響を与えている。家庭では、手間を省くために直接鍋に入れる方法が一般的であり、地域のお祭りなどで販売される「ひんのべ汁」は、お客さんに提供する際に品質を保つため、一度茹でる工程を経ているのが現状と言える。

＜「ひんのべ汁」の作り方＞

①生地を一度茹でてから鍋に入れる方法



この方法では、汁がさらっとし、生地はツルツルとしたうどんのような食感になる。手間がかかるため、時間がある時に作られ、来客時のおもてなし料理として、また祭りなどのイベントで提供される際に、見た目を良くするために用いられる傾向がある。事前に茹でておくことで、一度に大量に作っても汁がドロドロになるのを防ぐことができる。

②生地を直接鍋に入れる方法



この方法は、ご飯が足りない時や忙しい時など、手早く食事を済ませたい場合に使われることが多く、「とっちゃ投げ」や「水とん」とも呼ばれる。直接鍋に入れると、生地からでんぷんが溶け出し、汁にとろみがつき、団子のようなざっくりとした食感になる。早く火を通すために、生地を薄く伸ばしたり、手でちぎって入れることが特徴である。

(3) 具材と出汁の傾向（味噌味、醤油味など地域差の考察）

「ひんのべ汁」の味付けは、味噌ベースが主流である。須坂市豊丘地区や上高井郡高山村では味噌味が一般的で、地域によっては醤油味のすいとんもあるとされている。出汁は、昔は煮干しで取ることが多かったが、現在は手間を省くために出汁の素を使用することもある。隠し味に少量の醤油を加えることもある。具材の野菜からも良い出汁が出るため、複雑な調味料は不要とされている。

<参 考>

■全国に誇る「信州須坂みそ」

長野県須坂市は寒暖の差が大きく、みそ造りに大切な発酵・熟成にも適した場所である。現在、糀屋本藤醸造舗、塩屋醸造、土屋味噌醤油醸造場、中村醸造場の4つの味噌蔵がある。



有限会社中村醸造場



有限会社土屋味噌醤油醸造場



有限会社糀屋本藤醸造舗



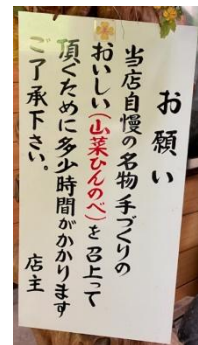
有限会社塩屋醸造

具材は、地元で採れる季節の野菜やキノコを豊富に使うことが特徴。特に「ごぼうを入れると美味しい」という声があり、白菜、キャベツ、山菜なども用いられている。昔は家庭で飼育していた鶏やウサギの肉を入れることもあったが、現在では豚肉を入れることもある。具材をたくさん入れるのは、量を増やして腹を満たす目的もあった。

「ひんのべ汁」は須坂市豊丘地区に深く根差した食文化であり、その調理法や具材、出汁の傾向は、地域の気候風土、農業事情、歴史的背景を色濃く反映している。手間をかける「ひんのべ」と手軽な「とっちゃ投げ」という調理法の違いは、日々の暮らしの状況に合わせた柔軟な知恵の表れであり、それぞれの家庭の味が受け継がれることで、地域コミュニティの絆を深める役割も担っている。一杯のひんのべ汁には、土地の恵み、先人たちの知恵、そして家族の温かさが溶け込んでいると言える。

<参 考>

須坂市内でひんのべ汁を提供している「峠の茶屋 米量」では、使用されていた材料として、キャベツ、人参、しめじ、たまねぎ、山菜、(味噌ベース)であった。



■峠の茶屋 米量

- ・所在地：長野県須坂市大字仁礼 3153-13
- ・営業時間：午前 11 時 00 分～午後 6 時 00 分（不定休）

2 「すいとん」系粉食文化における「ひんのべ汁」の位置づけ

(1) 全国各地の「すいとん」系料理の調査

全国各地に点在するすいとん系料理（岩手県「ひつつみ」、宮城県「はつと」、群馬県「とっちなげ汁」、埼玉県「つみっこ」、大分県「だんご汁」、九州地方「だご汁」、佐賀県「つんきりだご汁」、長野県「おぶっこ」）は、その名称、生地（練り方、寝かせる時間、形状の作り方）、汁の味付け（醤油、味噌）、具材の選定（山の幸、海の幸）には、各地域の気候風土、農業形態（稲作と畑作のバランス、二毛作の有無）、さらには歴史的背景（藩政期の政策や産業構造）が極めて色濃く反映されている。

「ひんのべ汁」と、全国各地に点在するすいとん系料理を網羅的かつ詳細に比較・分析することで、単なるレシピの記録にとどまらない、地域の歴史と風土を紐解く食文化ストーリーの構築に生かすため、以下のとおり、整理した。

【東北地方】

東北地方は、歴史的に「やませ（山背）」と呼ばれる冷たく湿った季節風の影響を受けやすく、冷害による凶作と常に隣り合わせの環境であった。そのため、稲作が困難な地域や時代において、寒冷な気候でも育ちやすい小麦や雑穀は、農民の命をつなぐための極めて重要な救荒作物として機能した。この過酷な自然環境への適応プロセスが、東北地方における独自の高度な粉食文化を発達させる原動力となったのである。

①岩手県「ひつつみ」 ／ 手仕事の温もりと多様な出汁のテロワール

岩手県を代表する郷土料理「ひつつみ」（地域によっては「ひつつみ汁」とも呼称される）は、小麦粉を水で練って薄く伸ばした生地を、手でちぎって季節の野菜とともにだし汁で煮込んだものである。名称の由来は、「手で引きちぎる」ことを意味する岩手県特有の方言「ひつつむ」から来ているとされる。県北地域など一部では「とってなげ」と呼ばれることもあるが、生地を熟成させて極薄に引き伸ばすという本質的な技法は共通している。



岩手県「ひつつみ」

ひつつみの調理工程において最も重要なのは、小麦粉に水を加えて練った後、一定時間生地を寝かせる（熟成させる）プロセスである。この熟成により、小麦粉中のタンパク質（グルテニンとグリアジン）が水分と結合し、強靱な網目構造を持つグルテンネットワークが形成される。この科学的な変化により、生地を向こう側が透けるほど薄く引き延ばしても破れず、滑らかでかつ強い弾力を持った独特の食感が生まれる。農作業の合間を縫って、女性たちが冷たい水で粉を練り、家族の食事時間に合わせて生地を寝かせるという時間的配分には、農村生活の合理的なリズムが組み込まれている。

また、日本の都道府県で最大の面積を誇る岩手県は、広大な県土の中に多様な微気候（マイクロクライメイト）と生態系を内包しており、出汁や具材に明確な地域性が表れる。北上盆地をはじめとする内陸部の農村地帯では、かつて各家庭で飼育されていた地鶏から取る濃厚な動物性出汁に、地元で採れる多様なキノコ類、ごぼう、にんじん、大根などの根菜類が主役となる。これに対して、三陸沿岸部などの海浜地域では、煮干しや昆布、海藻、さらには季節の魚介類が用いられ、磯の香りが漂うひつつみとなる。さらに特筆すべきは、河川流域（特に内陸南部など）で見られる「蟹ひつつみ」である。これは秋に川で獲れるモクズガニ（川蟹）を殻ごとすり潰して濾し、その濃厚なエキスをベースにした出汁を用いる特異なバリエーションである。このように「ひつつみ」は単なる小麦料理ではなく、岩手県の豊かな山海と河川のテロワールを一杯の椀の中に表現する媒体となっている。

②宮城県「はっと」 ／ 権力への抵抗と洗練されたハレの食

宮城県において伝承されている「はっと（はっと汁）」は、東北のすいとん系料理の中でも特筆すべき歴史的・政治的背景を持つ郷土料理である。主な伝承地域は、栗原、仙北・大崎耕土、北上丘陵、三陸沿岸地域といった県北地域に集中している。現在も「みやぎの食を伝える会」などの団体によって、その伝統的なレシピと製法が保護・継承されている。



宮城県「はっと」

「はっと」の製法は、小麦粉に水を加えてよく練り、十分に熟成させた後、指を使って紙のように極めて薄く延ばしながら沸騰した湯や汁に落とし込んで茹で上げるのが特徴である。この「極薄に延ばす」という技術は、岩手のひつつみ以上に繊細な指先の感覚を要求され、ツルリとしたうどんのような喉越しと、ワンタンの皮のような滑らかさを両立させている。

「はっと」という特異な名称の由来については、伊達藩（仙台藩）の過酷な農業政策と密接に関わっているという説が最も有力である。古くから「仙北耕土」と呼ばれる豊かな米どころであった同地域において、農民たちは麦を栽培し、それを粉にして練って食べる料理を日常の楽しみとしていた。しかし、その料理があまりにも美味であったため、農民がこればかりを好んで食べ、年貢米として納めるための米作りを疎かにすることを恐れた領主（伊達政宗をはじめとする歴代藩主）が、この料理を食べることを「ご法度（禁止）」にしたという伝承である。この「法度」が転じて「はっと」という名称が定着したとされる。

このエピソードは、単なる語源の枠を超え、当時の封建社会における農民の食生活と、米を経済の基盤とする権力者の思惑が交錯する「食文化ストーリー」の核となる要素である。さらに興味深いのは、「はっと」が単なる汁物（醤油仕立ての汁で大根や油揚げとともに煮込むもの）として食されるだけでなく、茹で上げた生地単体に、小豆餡、ずんだ（枝豆をすり潰したペースト）、エゴマ（じゅうねん）ダレ、くるみダレなどを絡めて、和菓子のように食すバリエーションが存在する点である。これは、農民たちが限られた食材と厳しい制約の中で、日常食（ケの食）を祭事や行事の際のご馳走（ハレの食）へと極限まで洗練させていった証左であり、東北地方における粉食文化の奥深さを示している。

【関東・甲信越地方】

関東平野から甲信越の山間部にかけての地域では、冬期の乾燥した季節風（群馬の「空っ風」など）や水はけの良さを活かした小麦の二毛作（裏作）が盛んに行われてきた。さらに、江戸時代から昭和初期にかけて隆盛を極めた養蚕などの労働集約型産業の発展が、調理の手軽さと栄養価の高さを兼ね備えたすいとん文化を独自に進化させた。

③群馬県「すいとん」および「とっちゃんげ汁」 ／ 麦作地帯の栄養食

群馬県は古くから全国有数の小麦産地であり、「おっきりこみ」や「焼きまんじゅう」「水沢うどん」など多彩な粉食文化が県内全域に深く根付いている。「すいとん」もその代表例であり、季節の野菜とともに小麦粉の団子を煮込んだ栄養満点の料理として、日常的に食されてきた。群馬県におい

て「すいとん」は、県内全域を主な伝承地域とし、小麦粉、ゴボウ、ニンジン、ネギなどの地場産野菜をふんだんに使用する。



群馬県「とっちなげ汁」

特に群馬県の一部地域で親しまれている「とっちなげ汁」と呼ばれるバリエーションは、その名の通り「取っては投げ（ちぎっては鍋に投げ込む）」という極めてダイナミックな調理法に由来する。岩手の「ひつつみ」や宮城の「はっと」が生地の水分量を適切に調整し、熟成させて薄く延ばす手間をかけるのに対し、「とっちなげ汁」は上記のレシピにおける水 150ml という多めの加水率を利用し、ドロドロとした柔らかい生地を作る。これをスプーンや手で無造作にすくい取り、沸騰した汁の中に次々と落としていく手法が一般的である。

この製法の最大の特徴は、生地の表面積とデンプンの溶出にある。不規則な形状で鍋に落とされた生地は、表面のデンプンが即座に汁に溶け出し、汁全体に強いとろみ（粘度）を与える。これにより、料理全体が冷めにくくなり、冬期の厳しい寒さの中でも温かい状態を保ちながら食することができる。また、中心部にはモチモチとした食感が残り、一つの団子の中で食感のコントラストが楽しめる。農作業の合間に時間をかけず、かつ腹持ちの良い食事を大量に用意する必要があった農家の過酷な労働環境に完全に適応した、究極の「ファストフード」的郷土食であると言える。

＜参 考＞

前橋市健康部健康増進課および前橋市食生活推進員協議会が作成・提供した標準的なレシピデータ（４人分）を分析すると、その栄養的バランスと構成の妙が浮き彫りになる。

食材群	品目	分量（４人分）	栄養的・調理学的役割
炭水化物 （主食）	小麦粉	150g	エネルギー源。汁にとろみをつけ、保温性を高める。
水分（生地用）	水	150ml	生地を練るための加水。
根菜類	大根	60g	汁に自然な甘みと水分を与える。消化酵素が胃腸を助ける。
根菜類	にんじん	40g	βカロテンなどのビタミン源。彩りを添える。
芋類	里いも	２個	特有の粘りが汁のコクを深め、腹持ちを良くする。
きのこ類	しいたけ	２枚	グアニル酸による強力な旨味の付与。
葉茎菜類	長ねぎ	1/2 本	風味付けと、体を温める効果。
タンパク質・ 脂質	油揚げ	１枚	植物性タンパク質。油分が汁にコクと満足感を与える。
調味料	しょうゆ	大さじ２と 1/2	アミノ酸による味の骨格形成。
調味料	みりん	大さじ 1	上品な甘みと照り、マスキング効果。
出汁	だし汁	４カップ	料理全体のベースとなる旨味成分の土台。

④埼玉県「つみっこ」 ／ 養蚕業を支えた女性たちの労働と知恵

埼玉県北部、特に本庄市を中心とする地域で親しまれている「つみっこ」もまた、地域の産業構造と密接に結びついた特異なすいとん系料理である。

「つみっこ」という名称は、練った小麦粉の生地を「摘む（つむ）」ようにしてちぎり取り、鍋に落としていく動作に直接由来している。



埼玉県「つみっこ」

この地域（現在の本庄市や深谷市周辺）は、江戸時代から昭和初期にかけて、養蚕業（カイコの飼育と生糸の生産）で日本経済を牽引した一大産業拠点であった。養蚕は「お蚕様」と敬称で呼ばれるほど繊細なカイコの世話に昼夜を問わず追われる労働集約型の産業である。特にカイコが成長して大量の桑の葉を食べる時期（掃立から上簇までの期間）には、農家の人々、とりわけ食事の支度を担う女性たちにとって、ゆっくりと台所に立って調理をする時間は皆無に等しかった。

そこで、地場産の小麦粉をさっと練り、畑で採れた野菜（大根、にんじん、ネギなど）とともに大鍋で一気に煮込む「つみっこ」は、手早く作れて栄養価が高い最高の実用食として重宝された。興味深いのは、カイコの餌となる「桑の葉を摘む」という日常的な労働動作と、鍋に生地を「摘み入れる」動作が、言葉の上で重なり合っている点である。産業と食生活が不可分に結びつき、言語空間において融合しているこの事実は、文化庁の「食文化ストーリー」を構成する上で、地域社会のジェンダーや労働史を物語る極めて重要な文化的景観の一部であると評価できる。

⑤長野県「おぶっこ」 ／ 厳冬期の囲炉裏文化が生んだ滋味

長野県（長野市旧中条村、小川村など）における「おぶっこ」は、他の地域のすいとんや団子汁とは一線を画す特異な形態を持つ。小麦粉を練った生地を薄く延ばすところまでは共通しているが、それを手でちぎるのではなく、包丁で幅広の麺状（あるいは大きな短冊状）に切り分けて、たっぷりの根菜類とともに味噌仕立ての汁で煮込む料理である。形状としては山梨県の「ほうとう」に近いが、信州特有の辛口の味噌（信州味噌）が用いられ

る点や、地域によっては麺に打ち粉（小麦粉）をたっぷりつけたまま煮込むことで汁に強いとろみをつける点が特徴である。



長野県「おぶっこ」

長野県のような標高の高い高冷地・内陸部では、冬期の寒さが尋常ではない。かつての信州の民家では、部屋の中央に設けられた囲炉裏（いろり）に自在鉤（じざいかぎ）で大きな鉄鍋を吊るし、「おぶっこ」を煮込みながら家族全員でそれを囲んで暖を取るのが日常の風景であった。打ち粉によってとろみのついた汁は、熱を逃がさず、冷えた体芯まで温める効果がある。名称の由来は明確な定説がないものの、野菜や麺などの具材を無造作に鍋に「ぶっ込む（放り込む）」という動作が転じたとする説や、子供向けの幼児言葉が定着したとする説などがあり、いずれにせよ家庭内の親密な空間、特に囲炉裏端というコミュニケーションの中心で伝承されてきた料理であることが伺える。

【九州地方】

九州地方に目を向けると、料理の名称が「すいとん」や「ひつつみ」から「だご（団子）」へと明確に変化する。九州は全体として温暖な気候に恵まれている一方で、阿蘇山をはじめとする火山活動に由来する火山性の土壌（シラス台地など）が広く分布している。こうした土壌は水持ちが悪く、水稻栽培に不向きな地域が少なくなかった。必然的に麦やサツマイモなどの畑作が農業の中心となり、東北や関東とは異なるアプローチの独自の「だご」文化が花開いた。

⑥大分県「だんご汁」 ／ 手延べの極致と「やせうま」への甘美な展開

大分県は、平野部が少なく山間地が多いという地理的条件、および火山性の土壌から、古くから米よりも麦作が盛んであった。大分県を代表する郷土料理「だんご汁」は、一般的な球状の団子を想像するとその姿に驚かされる。小麦粉に塩水を加えてよく練り、耳たぶほどの固さになった生地を親指ほどの太さに切り分け、それを両手で引っ張りながら平たく細長く延

ばした麺状のものを指すからである。



大分県「だんご汁」

この手延べの技法は、うどんや素麺の製麺技術にも通じる極めて高度なものである。生地を休ませる時間、加水率、塩分濃度のバランスを把握し、両手で一定の力を加えながら延ばす手の動きが、特有の滑らかな舌触りと強いコシを生み出す。汁のベースは、瀬戸内海や豊後水道で豊富に獲れる「いりこ（煮干し）」出汁が主流であり、大分特産の麦味噌や、麦と米の合わせ味噌で濃厚に味付けされる。具材には、里芋、ごぼう、にんじん、豚肉などが用いられ、最後に薬味として大分名産のカボス（柑橘類）の絞り汁や柚子胡椒を添えるのが、大分ならではの洗練された特徴である。

さらに特筆すべき文化的展開として、この「だんご汁」の麺（だんご）を茹で上げ、きな粉と砂糖をまぶした「やせうま」の存在がある。やせうまは、農作業の合間のおやつやお盆などの仏事の供物として欠かせない郷土菓子である。宮城県の「はっと」が茹でた後にずんだや小豆で甘味に転用される現象と全く同じ構造が、遠く離れた大分県でも見られることは大変興味深い。これは、小麦粉という汎用性の高い素材が持つポテンシャルと、かつての農民たちの甘味への強い渴望が、日本全国で共通の食文化の進化（収斂進化）を引き起こしたことを示している。

⑦佐賀県「つんきーだご汁」 ／ 筑紫平野の豊かな実りと海からの出汁

佐賀県を中心に食されている「つんきーだご汁」は、大分のだんご汁とは異なる製法をとる。「つんきー」とは、「つねって（摘んで）、切る」あるいは「引きちぎる」という意味の佐賀地方の方言である。大分のように時間をかけて長く延ばすのではなく、岩手のひつつみのように、親指と人差し指で生地を平たく千切りながら鍋に直接落としていく手法を取る。



佐賀県「つんきーだご汁」

佐賀県が位置する筑紫平野は、有明海の恩恵を受け、クリーク（水路）が発達した九州有数の米の産地である。しかし同時に、古くから裏作（秋に稲を収穫した後の田んぼで作物を育てること）での二条大麦や小麦の生産も極めて盛んであった（現在でも佐賀県は全国トップクラスの小麦産地である）。豊かな穀倉地帯において、農繁期の多忙を極める時期に、手早く作れて満腹感が得られる「つんきーだご汁」は、農家の労働を強烈に支える「賄い飯」としての側面が強かった。

また、出汁の構成において佐賀らしさが際立つ。有明海や玄界灘に近いことから、上質なあご出し（トビウオの乾燥品）やいりこ、干し椎茸などが贅沢に用いられることが多く、海と平野の豊かな幸が碗の中で見事に結びついた、旨味の相乗効果が極めて高い一品である。

⑧九州全域の「だご汁」 ／ 多様な炭水化物を取り入れる

熊本県や鹿児島県の一部など、九州全域で広く見られる「だご汁」においては、生地成分にさらに地域的・地質的な変容が見られる。水はけの良い火山灰地では、米はおろか小麦でさえ育ちにくい痩せた土地があり、そうした場所ではサツマイモ（唐芋）が主食の代用として命を支えた。



熊本県「せんだご汁」

そのため、熊本県などの一部地域の「だご」には、小麦粉単体ではなく、蒸して潰したサツマイモや、サツマイモから抽出したデンプン（かんころ等）が小麦粉に練り込まれることが多い。これにより、だご自体に芋由来の強い自然な甘みが生まれ、食感も小麦粉単体のモチモチ感とは異なる、独特のねっとりとした柔らかさとなる。汁は豚肉や地鶏の肉を加えたコクのある味噌仕立てが多く、サツマイモの甘みと味噌の塩味、動物性脂肪の旨味が絶妙なコントラストを生み出している。これは、米、麦、芋という複数の異なる炭水化物源を組み合わせることで、特定の作物の不作による飢饉のリスクを分散させてきた料理である。

熊本の郷土料理として有名な「だご汁」について、天草地方ではさつまいもを使った「せんだご汁」という料理が作られている。「せん」というのは、漢字で「洗」と表され、すりつぶしたさつまいもやじゃがいもを洗ってでんぷんを作ることから、いものでんぷんのことを指す。本来は、水を張ったボウルの中でさつまいもやじゃがいもをすり下ろして、沈んだでんぷんと、すり下ろした際に残った繊維を混ぜて作った団子（だご）を汁の具としている。大小の島々からなる天草は、山が海岸に迫り平地が少ないため、「棚田」が多く、米の生産量が少ない地域であった。そこで、古くから畑で栽培されるカライモ（さつまいもの天草での呼び名）が主食代わりとして、様々な料理に使われてきた。

(2) 全国各地の「すいとん」系料理の調査からの考察

全国のすいとん系料理について、いくつかの共通する構造と、明確な地域的差異が浮かび上がる。以下のとおり、各地域のすいとん系料理の比較するため、表により整理した。

料理名	主な伝承地域	名称の由来・語源	生地 of 形状・製法 of 特性	主要な出汁・味付けの傾向	関連する地域産業・歴史・地質
ひつつみ	岩手県	「引っ摘む」という方言に由来	手で薄く引きちぎる（要熟成）	地鶏、川蟹、煮干し / 醤油	やませによる冷害対策、雑穀・麦作
はっと	宮城県	美味すぎて領主から「ご法度」とされた伝説	指で極薄に延ばす（要熟成）	煮干し、昆布 / 醤油（甘味転用有）	仙台藩の厳しい農業・年貢政策
とっちゃなげ汁	群馬県	「取っては投げる」という調理動作	多加水でスプーン等で無造作に落とす	昆布、かつお / 醤油、味噌	空っ風による小麦の二毛作の隆盛
つみっこ	埼玉県	「摘む」動作（桑の葉摘みと掛かる）	指で小さく摘み取る	かつお、煮干し / 醤油	養蚕業における女性の労働軽減
おぶっこ	長野県	「ぶっ込む」等の説あり	幅広の麺・短冊状（打ち粉付き）	煮干し / 信州味噌	寒冷地の囲炉裏文化、自家製味噌
だんご汁	大分県	「団子」が平たく延ばされた形状	両手で細長く手延べする（要熟成）	いりこ / 麦味噌・合わせ味噌	シラス台地等による麦作中心の農業
つんきーだご汁	佐賀県	「つねって切る」という方言に由来	指で平たく千切る	あご出汁、いりこ / 醤油、味噌	筑紫平野における水稻の裏作（麦作）

だご汁	九州全域	「団子（だご）」の訛り	丸型や平型、サツマイモ練り込み等	豚肉、鶏、いりこ / 味噌、醤油	火山性土壌における芋・麦の複合栽培
-----	------	-------------	------------------	------------------	-------------------

①調理方法の比較

岩手のひつつみ、宮城のはっと、大分のだんご汁のように、生地を「薄く・細長く」延ばす地域では、生地を練った後に数十分から数時間休ませる（寝かせる）工程が必須となる。休ませることで生地内部の応力緩和が起こり、グルテンが安定して伸びやすくなるためである。この極薄・極細の形状は、生地の体積に対する表面積の割合を最大化し、汁の旨味を絡めやすくすると同時に、ツルツとした繊細な喉越しを生み出す。これは、食感の洗練を追求した結果である。

一方、群馬のとっちなげ汁や埼玉のつみっこのように、水分量を多くして熟成させずに直接鍋に落とす手法は、調理の迅速性を最優先した結果である。表面積は小さく不規則な凹凸ができるため、生地の表面から溶け出したデンプンが汁に強いとろみを与え、冷めにくく腹持ちの良い一品となる。

②味付けの比較

出汁と味付けにおいても、日本の食文化の東西の違いが如実に現れている。東北・関東（ひつつみ、はっと、とっちなげ汁、つみっこ等）では、醤油ベースが圧倒的多数を占め、出汁には昆布や鰹節、あるいは内陸部特有の鶏ガラや淡水産物が用いられる。これに対して、長野のおぶっこを境界線として西の九州（だんご汁、つんきりだご汁、だご汁）にかけては、味噌ベース（特に麦味噌や合わせ味噌）が主流となり、同時に豚肉などの良質な動物性脂肪や、あご出汁（トビウオ）などの海産物が加わる傾向が強い。

旨味成分の観点では、昆布や野菜から出るグルタミン酸と、鰹節や煮干し、肉類から出るイノシン酸、きのこ類から出るグアニル酸の相乗効果が巧みに利用されている。すいとん系料理は、単一の出汁ではなく、多種多様な具材を一括りにする「具だくさん」にすることで風味豊かな旨味となっている。

（３）全国各地の「すいとん」系料理との比較（例：「ひつつみ」「だご汁」など）

「すいとん」は、小麦粉に水を加えてこね、団子状にして汁で煮た料理の総称であり、漢字では「水団」「水飰」「炊団」などと書かれている。南北朝時代から文献に「水団」の語が見られますが、現在のような手びねりした小麦粉の形式が登場したのは江戸時代後期とされている。全国的には「すいとん」という呼称が最も一般的で、「だんご汁」「だご汁」「ひつつみ」「はっと」など多様な名称で親しまれている。

「すいとん」は日本各地で親しまれている粉食文化であるが、その呼称や調理法は地域によって多岐にわたる。長野県内でも、須坂市豊丘地区や高山村周辺では「ひんのべ」と呼ばれている一方で、須坂市街地や駅周辺では「すいとん」という呼び名が一般的。高山村では「とっちゃ投げ」とも呼ばれ、長野市西山地区では平打ちうどんのような太麺を使った「おぶっこ」という料理が知られている。



太麺を使った「おぶっこ」

■「ひんのべ汁」と全国各地の類似料理との比較

岩手県「ひつつみ」 	「手で引きちぎる」ことを方言で「ひつつむ」と言うことに由来し、小麦粉をこねて薄く伸ばしたものを手でちぎって汁で煮込む点で「ひんのべ」と共通点が多い。しかし、「ひつつみ」はより薄く、ワンタンのようなつるりとした食感を重視する傾向がある。 岩手県住田町では、生地をひつつまんで→とって→鍋に投げ入れることから「とってなげ」とも呼ばれる。
宮城県「はっと」 	小麦粉を耳たぶ程度の固さに練り、指で薄く伸ばしてゆでる点が「ひんのべ」と似ている。 ハレの日以外に食べることを「ご法度」としたことが由来し、「はっと」と呼ばれるようになったと言われている。

群馬県「とっちゃんげ汁」 	すいとんを取って鍋に投げ入れること「とってはなげ」がなまったという説に由来し、「ひんのべ」の調理動作に通じる呼称である。
埼玉県「つみっこ」 	練った小麦粉を「つみとる」の方言がもととなり名付けられた郷土料理で、手でちぎるという動作が共通している。 忙しい日に、手早く作り、食される日常食として根付いている。
大分県「だんご汁」／九州地方「だご汁」 	小麦粉で作った平たい麺（だんご）や団子状の生地が特徴で、手延べして平麺状にする工程は「ひんのべ」の「伸ばす」動作に類似するが、「だご」という名称が指すように団子としての形状が強調されている。 佐賀県では「つんきりだご汁」とも呼ばれ、家庭によって「だご」の形が異なる。
長野県内のその他の粉食料理 	「ひんのべ」と似た料理として「ぶっ込み」や「おぶっこ」も挙げられる。これらは太めのうどんのような生地を汁に入れる料理であり、「ぶっ込み」は農家のお母さんが手間をかけずに早く火が通るようになるために、団子ではなく薄く切って入れる料理として位置づけられる。 長野市の小川村を中心に「おぶっこ」と呼ばれ、幅約2センチの平打ちの太麺と季節の野菜をたっぷり入れた味噌煮込みうどんがある。

（４）「ひんのべ汁」の位置づけと地域内での伝承

「ひんのべ汁」の特徴は、小麦粉を練った生地を手で引き延ばし、親指ほどの大きさにちぎりながら直接鍋に投入する調理法である。これにより、一枚一枚が不揃いな形となり、厚い部分はもちもちと、薄い部分はつるりとした多様な食感を楽しむことができる。

「ひんのべ汁」の呼称は、単なる料理名に留まらず、調理の具体的な手順や家族団らんの温かな記憶を呼び覚ます喚起力を持っている。地域住民への聞き取り調査からは、「物心ついた頃から当たり前に食卓にあった」「祖母や母が畑仕事の

合間に手早く作ってくれた」「家族みんなでひんのべをちぎるのが楽しかった」といった声が聞かれ、「ひんのべ汁」が単なる料理ではなく、家族の労働と団らん、世代間の交流と深く結びついてきたことが示されている。



当時の食卓の様子を語る 高山村食生活改善推進協議会の勝山まさ枝さん、柴田ふみ子さん

「ひんのべ汁」の調理法は、親から子へ、そして孫へと口伝えで受け継がれてきた。各家庭には「我が家の味」があり、出汁の取り方、味噌と醤油の使い分け、入れる具材、生地ของ固さや延ばし方まで千差万別である。この多様性こそが豊かさの証であり、「お宅のひんのべはどんな味？」といった会話は、住民間の自然なコミュニケーションを促し、地域の絆を強める潤滑油となってきた。

しかし、近年では食生活の多様化や、共働き世帯の増加による調理時間の制約などから、家庭で「ひんのべ汁」が作られる頻度は著しく減少している。須坂市の学校給食には月1回程度「ひんのべ汁」が出されることもあるが、子どもたちの中には「団子汁」と呼んでおり、「ひんのべ」という呼称やその文化的背景の伝承や認知が課題となっている。

1800回の給食を終えて
卒業するみなさんに贈る

須坂の給食レシピ
令和元年度



須坂市学校給食センター

須坂ひんのべ (5人分)

・玉葱	60g	スライス
・人参	50g	いちょう切り
・大根	90g	いちょう切り
・白菜	70g	1cm幅
・小松菜	30g	2cm幅
・甘シャキエのき	30g	半分に切る
・豚もも肉こま	50g	
・油揚げ	20g	1cm幅
・生すいとん	小麦粉(地粉) 100g	
	食塩 少々	
	水 600cc(目安)	

・みそ 大さじ2と1/2

・だし汁 煮干しだし適量

《作り方》

- ① だし汁を用意する。
- ② 耳たぶのやわらかさになるよう、水の量を調整してよくこねる。30分くらいねかせ。
- ③ 固い材料から順番に煮る。豚肉・油揚げも入れる。
- ④ すいとんをひんのべのぼして入れる。
- ⑤ みそで味を整え、最後に小松菜を入れる。

家庭にある野菜や材料で作ることができます。給食では須坂市(地元)の食材を多く使うので「須坂ひんのべ」という献立名にしています。

小麦粉(ひんのべ)の生地を「ひんのべ」に入れて「ひんのべ」と言われるようになりました。郷土に伝わる料理を、給食で食べ継いでいきます。給食では生すいとんを使用しています。



(出典) 須坂市学校給食センター「令和元年度須坂の給食レシピ」

3 長野県における粉食文化の歴史的・地理的背景

(1) 長野県の気候風土と小麦栽培の関連

長野県は、日本列島の中央に位置し、その大部分が山間部に囲まれる内陸性気候を有している。このような地理的特徴は、大規模な水稻栽培には必ずしも適していなかった。特に、夏に北東から吹く「ヤマセ」と呼ばれる季節風による冷害で米が不作に陥ることが多く、水利の便が悪い土地では、米の代わりに小麦や蕎麦、雑穀の栽培が奨励されてきた。

長野県における粉食文化のルーツは極めて古く、縄文時代にまで遡る。富士見町の曾利遺跡からはパン状の炭化物が、小川村の筏ヶ原遺跡からは縄文時代中期の土器とともに粉を練って焼いた跡が発見されており、これは長野県における粉食文化が約4,000年以上の歴史を有することを示している。古くから、長野市を中心に広がる善光寺平では米と麦の二毛作が行われ、米を節約するため「1日1食は小麦粉を主食にしていた」ことから粉ものの文化が根付いたとされている。

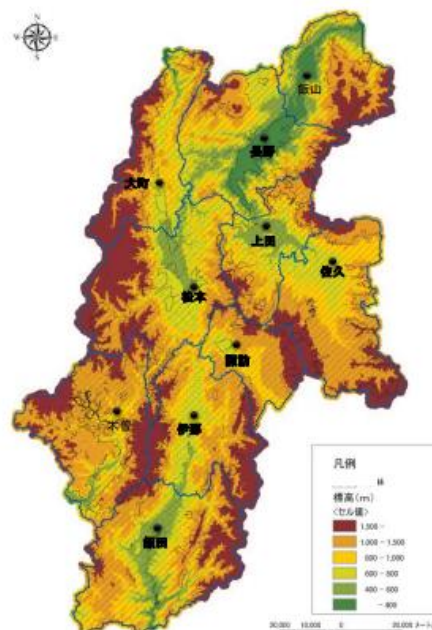
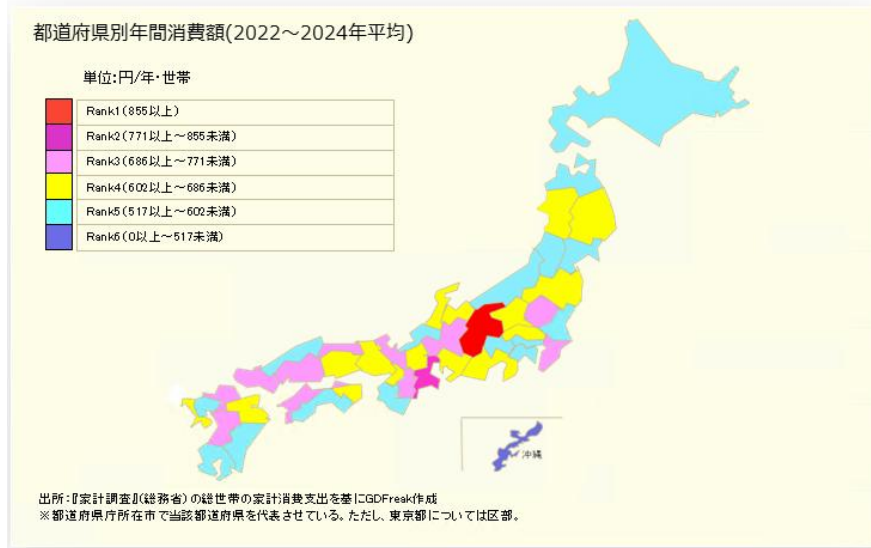


図 4-7 標高分布図

このように、長野県の粉食文化は、米作が困難な気候風土に適応するための合理的な選択として発達してきた。小麦は単なる米の代替品ではなく、地域の食を豊かにする積極的な食材として活用されてきた歴史がある。現代においても、2023年の総務省家計調査では、小麦粉の年間消費金額ランキングで長野市が全国1位を記録しており、長野県において家庭でも小麦粉を使った料理を作る習慣が残っていることを示している。

小麦粉の家計消費支出

13. 都道府県別年間家計消費支出



(2) 須坂市豊丘地区、高山村における粉食文化の特性

須坂市豊丘地区および隣接する高山村は、長野県北信地域の中でも特に山間部に位置し、水田が少なく米作りに不向きな土地であった。この地域では、古くから小麦やそばが主要な作物として栽培されてきた。そのため、米が貴重だった時代には、「ひんのべ汁」のような小麦粉を主原料とする料理が、貴重な米を補うための主食として日常的に食卓に上りました。年配者の中には、「物心ついた頃から当たり前」に食卓にあった」という声も聞かれる。

「ひんのべ汁」は、忙しい農作業の合間に手早く作れる点も地域特性と深く結びついています。生地をこねて手で引き伸ばしながら直接鍋に投入するという調理法は、調理時間を短縮し、腹を満たす目的があった。薄く伸ばすことで火の通りが早くなるという利点もあり、早く食事を済ませたい農家にとって効率的な料理であったと言える。これは、単に貧しい時代の代用食というだけでなく、知恵と工夫が詰まった合理的な料理であったことを示している。

須坂市豊丘地区や高山村では、「ひんのべ汁」の他にも、小麦粉や蕎麦粉を使った多様な粉食料理が伝承されている。例えば、小麦粉を練って具材を包み焼いた「おやき」や、ニラを使った「ニラせんべい」などもこの地域を代表する粉食文化である。これらは、地域で豊富に収穫される季節の野菜と組み合わせることで、栄養バランスの取れた食生活を支えてきた。このように、須坂市豊丘地区と高山村における「ひんのべ汁」は、地域の気候風土、農業事情、そして生活様式に深く根差した、地域を代表する粉食文化の一端を担っている。



ニラせんべい



おやき

第3章 「ひんのべ汁」の歴史的背景と文化的意義

1 地域の暮らしと年間行事における「ひんのべ汁」の役割

(1) 日常食としての位置づけ

「ひんのべ汁」は、家庭において主食代わりにもなる食事であった。特に、米が貴重で不足しがちだった時代には、夕食の食卓に上ることが多く、ご飯が少し足りないと感じた時に、量を増やす目的で作られていた。旬の野菜をふんだんに使うことで、一杯で主食と主菜を兼ねることができ、忙しい農作業を支える栄養バランスの取れたエネルギー源として重要な役割を果たしていた。

(2) 特定の季節や祭り（観桜会&ひんのべまつり、ひんのべ音頭など）での役割

「ひんのべ汁」は、地域の暮らしと深く結びつき、特定の季節や祭りの場で重要な役割を担っている。

①豊丘大桜観桜会とひんのべまつり

須坂市豊丘地区では、毎年春に「豊丘大桜観桜会とひんのべまつり」が開催されている。この祭りの最大の目的は、市指定天然記念物で樹齢約430年余のアズマヒガンザクラ（別名：エドヒガン）桜を見ながら、地域の有志が作る大鍋の「ひんのべ汁」が花見客に振る舞われる。この祭りは、「ひんのべ汁」が地域を象徴し、来訪者をもてなし、住民間の交流を促進する役割を果たしていることを明確に示している。祭りでは地元農産物や加工品も販売され、「ひんのべ汁」が地域の特産品と一体となった総合的な食文化体験の中心となっていると言える。



豊丘大桜観桜会&ひんのべまつりチラシ



市指定天然記念物「アズマヒガン桜」



(出典) 公民館だより「すざか」平成11年5月1日発

②高山村の村祭り「信州高山まつり」

長野県上高井郡高山村では、村全体の活性化と地域作りを目的として「信州高山まつり」が昭和 62 年（1987 年）から開催されており、その中で「ひんのべ音頭」が踊られている。この踊りは、「村民が 1 つの輪になっての踊りと、楽しい音頭がほしい」との願いが反映し、「信州高山まつり」の新たな音頭として始まった。踊りには、幼稚園児から小中学生までが参加し、祭りで行われる唯一の踊りであり、村のシンボリックな存在となっている。歌詞にはひんのべ汁の作り方や美味しさが織り込まれており、食文化が芸能と結びつくことで、楽しく記憶に残りやすい形で次世代に伝承されている。

かつては 2 時間近く踊られていたが、現在は参加者の体力や夏の暑さを考慮し、約 1 時間に短縮されている。当初は、おにぎりも振る舞われていたが、衛生上の理由から中止され、現在は火を通す「ひんのべ汁」のみが提供されている。

<ひんのべ音頭 楽譜>

作詞・作曲 / 見波 春紀 振り付け / 河藤 喜与蔵

ひんのべ音頭

作詞・作曲 見波春紀

お ら が よ お ら が た か や ま

む ら で は よ ひ ん の べ お ん ど が む ら の う た

う た ご え む ら じゅう ドン と ひ び く お そ れ そ れ そ れ

ド ドン と ね ひ ん の べ お ー ん ー どう

（出典）信州高山村誌

歌詞は、六番まで作れ、「高山まつり」の特徴を表している。

＜ひんのべ音頭 歌詞＞

一 おらがよ おらが高山村ではよ
ひんのべ音頭が村の唄
歌声村中 ドンとひびく
あそれそれドドーンとね
ひんのべ音頭
二 高山まつりに命がけ
三 ひんのべ音頭が楽しくて
四 高山太鼓が男意気
五 ひんのべ団子が名物で
六 おらがよおらが高山村ではよ
高山花火が夏の華
笠岳山にドンとあがる
あそれそれドドーンとね
たかやま花火

(出典) 信州高山村誌

＜信州高山まつり「ひんのべ音頭」＞



(出典) 信州高山村誌

<第1回 信州高山まつり>



③高山村での食文化体験に関するその他のイベント

夏祭り以外でも、地域から依頼があれば「ひんのべ汁」を振る舞うことがある。以前は高山村山田地区の子供たちの田植えの際や、農業小学校で子供たちのおやつとして提供されたことがある。しかし、近年はコロナ禍以降にイベントの開催が減ってしまっている。

(3) 食糧難時代（戦時中・戦後）の代用食としての側面

「ひんのべ汁」は、特に戦時中、お米が手に入りにくかった時代には、お米の代わりに一日一食、粉ものを食べるのが当たり前だった時代の郷土食である。少ない食材で家族のお腹を満たすための、生活の知恵から生まれた料理と言える。このように、米が貴重であった戦中・戦後の食糧難の時代には、「ひんのべ汁」は人々を飢えから救う重要な「救荒食」としての役割を担った。米が手に入りにくかったため、小麦粉で作る粉物は、日々の食卓を支える上で不可欠な存在であった。農家の人々は、畑で採れる野菜をふんだんに加え、汁の量を増やすことで、少ない材料でも満腹感を得られるよう工夫を図った。この時代の記憶は、年配者にとって「ひんのべ汁」が単なる郷土料理ではなく、「生きるための食」であったことを物語っており、その文化的価値に深みを与えている。現在でも、終戦記念日などに戦時中の「すいとん」を味わい、過去の大戦を偲ぶ行事が開催される地域もある。

2 地域の暮らしと年間行事における「ひんのべ汁」の役割

(1) 家庭ごとのレシピや調理法の多様性と交流

「ひんのべ汁」には、厳格に定められたレシピは存在しない。それぞれの家庭で独自の「我が家の味」が受け継がれており、出汁の取り方、味噌と醤油の使い分け、入れる具材、生地の高さや延ばし方、そして鍋に直接入れるか一度茹でるかなど、その調理法は千差万別である。親から子、祖父母から孫へと口伝えで受け継がれてきたこの文化は、世代間の交流を深める役割も果たしている。

(2) 地域のアイデンティティ形成への寄与

「ひんのべ汁」は、須坂市豊丘地区や高山村の人々にとって、自らの故郷を想起させる「郷土食」であり、地域の「おもてなし料理」としても認識されている。進学や就職で地域を離れた人々が帰郷した際に「ひんのべ汁」を食べることで、故郷との繋がりを再確認し、「高山村に帰ってきた」という感覚を味わえる。

また、「ひんのべ祭り」や「信州高山祭り」のようなイベントを通じて地域外の人々に振る舞うことは、地域の誇りを内外に示す行為であり、住民の「シビックプライド（地域への誇りと愛着）」を高め、地域のアイデンティティを形成する上で極めて重要な役割を果たしている。高山村と須坂市豊丘地区の間には、かつて高山村と須坂市豊丘地区と結ぶ古道があり、この道を通じた人々の往来が「ひんのべ」という呼び名が両地域で共有されるきっかけになった可能性も指摘されている。このように、食文化は地域の地理的な繋がりや交流の歴史を物語っている。

3 地域の文化資源および他地域との相関関係

「ひんのべ汁」は、地域の有形・無形文化資源と密接に相関しており、これらが一体となって須坂・高山の食文化ストーリーの核をなしている。

(1) 有形文化財「園里郷土資料館（旧園里学校）」との空間的相関

須坂市指定有形文化財である「園里郷土資料館」は、1883（明治16）年に建築された擬洋風建築の傑作であり、当時の地域の教育熱の高さを象徴する場である。この建物内には、当時の「ひんのべ汁」が食されていた風景を象徴する「囲炉裏（いろり）」や「箱膳（はこぜん）」が保存・展示されており、食文化が育まれた物理的な「生活空間」を今に伝えている。現在、この文化財空間において小学生が「ひんのべ汁」を体験学習する取り組みが行われており、「明治の建築遺産」と「伝承の食文化」が融合することで、地域の歴史を五感で理解する立体的なストーリーを構築している。

(2) 無形民俗芸能「ひんのべ音頭」による身体的継承

高山村において1987（昭和62）年より継承されている「ひんのべ音頭」は、食文化が芸能へと昇華された稀有な事例である。歌詞には「ひんのべ」の調理法や味わいが織り込まれており、幼稚園児から中学生までが祭りで踊ることで、「食の知識」が「身体的なリズム」として地域住民の記憶に刷り込まれている。これは、単なるレシピの保存を超え、地域の祭りという祝祭空間を通じて食文化が「娯楽」として持続的に継承される、強力な文化装置となっている。

(3) 広域的な食文化圏の形成

「ひんのべ」という呼称が、須坂市街地の「すいとん」という一般的呼称と異なり、須坂の山間部（豊丘・仁礼）と高山村という特定の隣接エリアで共有されている点には、歴史的な相関関係が認められる。かつて両地域は、互いに行き来する山道で結ばれており、婚姻や農作業を通じた活発な往来があったと言われている。この山道を介した人的交流が、山間地特有の粉食技術と「ひんのべ」という方言的アイデンティティを両地域に定着させたと考えられ、広域的な食文化圏の形成プロセスを裏付けている。

第4章 「ひんのべ汁」の現状と保護・継承に向けた課題

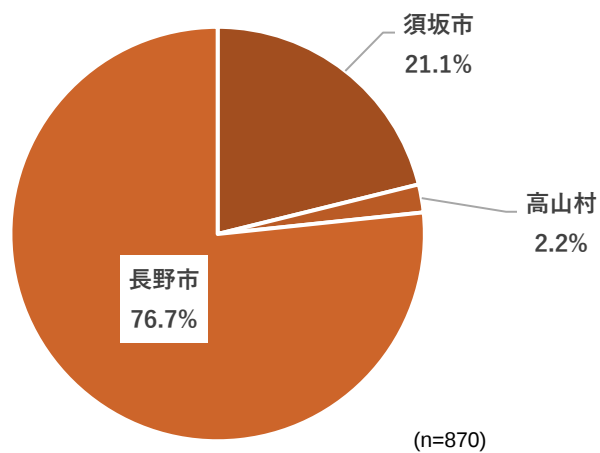
1 現行の継承状況（家庭での調理頻度、若年層への伝承状況など）

（1）WEB 調査結果報告

< 「ひんのべ汁」に関するWEB アンケート調査概要 >

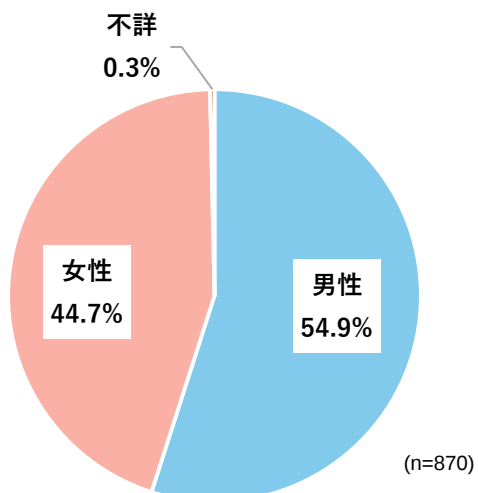
- | | | |
|-------|---|---------------------|
| ・調査期間 | ／ | 10月31日（金）～11月16日（日） |
| ・調査対象 | ／ | 長野市・須坂市・高山村の居住者 |
| ・回答数 | ／ | 870 サンプル |
| ・調査方法 | ／ | インターネット調査 |

■回答者居住地

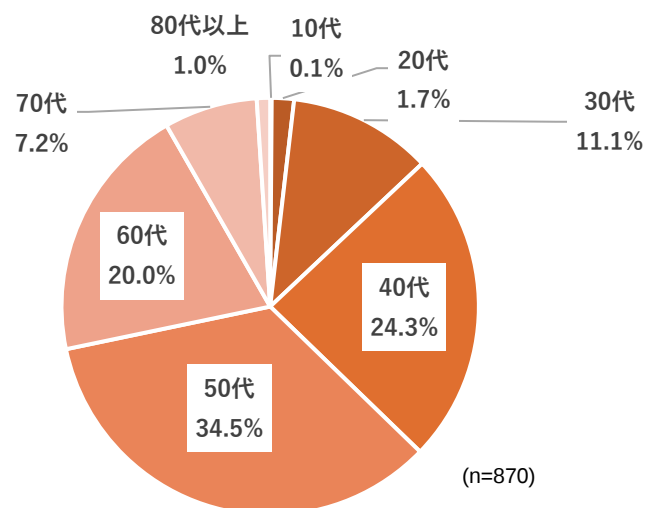


	回答数	回答割合
須坂市	184	21.1%
高山村	19	2.2%
長野市	667	76.7%
総計	870	100.0%

■性別

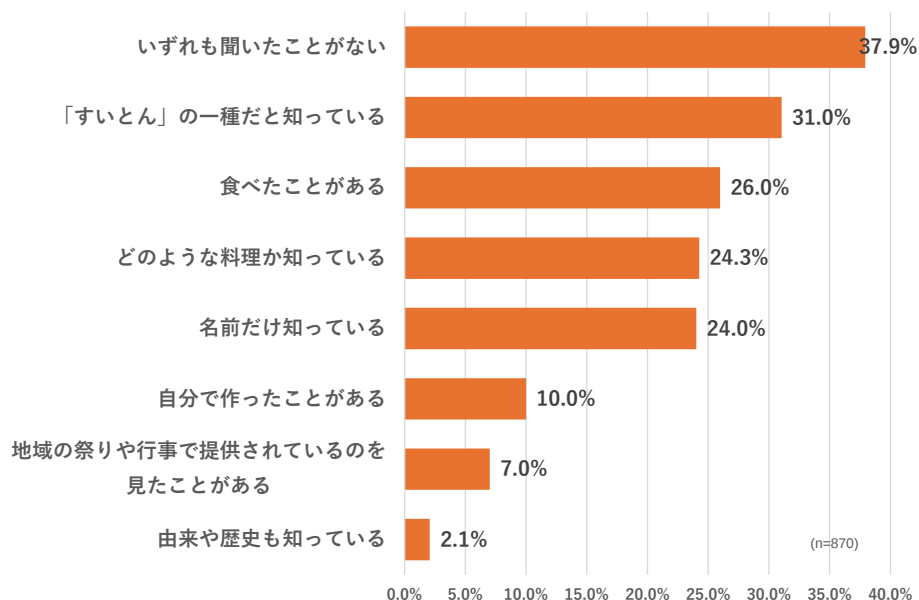


■年代



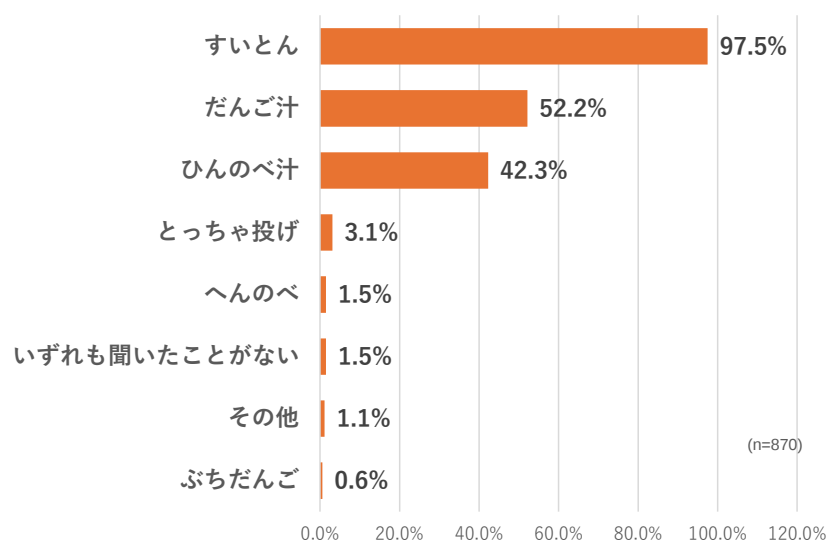
Q1 「ひんのべ汁」について、どの程度ご存知ですか？（複数回答）

- ・ひんのべ汁の認知について、「いずれも聞いたことがない」(37.9%)、「すいとん」の一種だと知っている」(31.0%)と続いている。
- ・ひんのべ汁を「食べたことがある」と回答した割合は26.0%に留まっている。



Q2 小麦粉などを練って汁を入れて食べる、以下のような郷土料理の名前を聞いたことがありますか？当てはまるものすべてお選びください。（複数回答）

- ・ひんのべ汁を含めた小麦粉を使った郷土料理の認知については、回答者の大部分が「すいとん」を挙げている。
- ・次いで、「だんご汁」(52.2%)、「ひんのべ汁」(42.3%)の順となっている。



【居住地・年代別】

Q1 「ひんのべ汁」について、どの程度ご存知ですか？（複数回答）

- ・ひんのべ汁の認知について、居住地別にみると、「高山村」で「食べたことがある」が89.5%と最も高い。
- ・ひんのべ汁の認知について、年代別にみると、「40代以降」は「どのような料理か知っている」の回答割合がいずれも2割を超えている。

	名前だけ知っている		どのような料理か知っている		食べたことがある		自分で作ったことがある		地域の祭りや行事で提供されているのを見たことがある		「すいとん」の一種だと知っている		由来や歴史も知っている		いずれも聞いたことがない	
須坂市	46	25.0%	84	45.7%	93	50.5%	42	22.8%	31	16.8%	100	54.3%	6	3.3%	19	10.3%
高山村	0	0.0%	13	68.4%	17	89.5%	11	57.9%	14	73.7%	13	68.4%	5	26.3%	1	5.3%
長野市	163	24.4%	114	17.1%	116	17.4%	34	5.1%	16	2.4%	157	23.5%	7	1.0%	310	46.5%
合計	209	24.0%	211	24.3%	226	26.0%	87	10.0%	61	7.0%	270	31.0%	18	2.1%	330	37.9%

	名前だけ知っている		どのような料理か知っている		食べたことがある		自分で作ったことがある		地域の祭りや行事で提供されているのを見たことがある		「すいとん」の一種だと知っている		由来や歴史も知っている		いずれも聞いたことがない	
10代	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	100.0%
20代	5	33.3%	2	13.3%	2	13.3%	1	6.7%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	7	46.7%
30代	23	23.7%	9	9.3%	21	21.6%	7	7.2%	8	8.2%	17	17.5%	2	2.1%	50	51.5%
40代	51	24.2%	58	27.5%	51	24.2%	13	6.2%	16	7.6%	52	24.6%	3	1.4%	88	41.7%
50代	69	23.0%	75	25.0%	72	24.0%	29	9.7%	22	7.3%	103	34.3%	3	1.0%	112	37.3%
60代	36	20.7%	46	26.4%	52	29.9%	26	14.9%	12	6.9%	64	36.8%	5	2.9%	56	32.2%
70代	23	36.5%	18	28.6%	23	36.5%	8	12.7%	3	4.8%	29	46.0%	3	4.8%	15	23.8%
80代以上	2	22.2%	3	33.3%	5	55.6%	3	33.3%	0	0.0%	5	55.6%	2	22.2%	1	11.1%
合計	209	24.0%	211	24.3%	226	26.0%	87	10.0%	61	7.0%	270	31.0%	18	2.1%	330	37.9%

Q2 小麦粉などを練って汁を入れて食べる、以下のような郷土料理の名前を聞いたことがありますか？当てはまるものすべてお選びください。（複数回答）

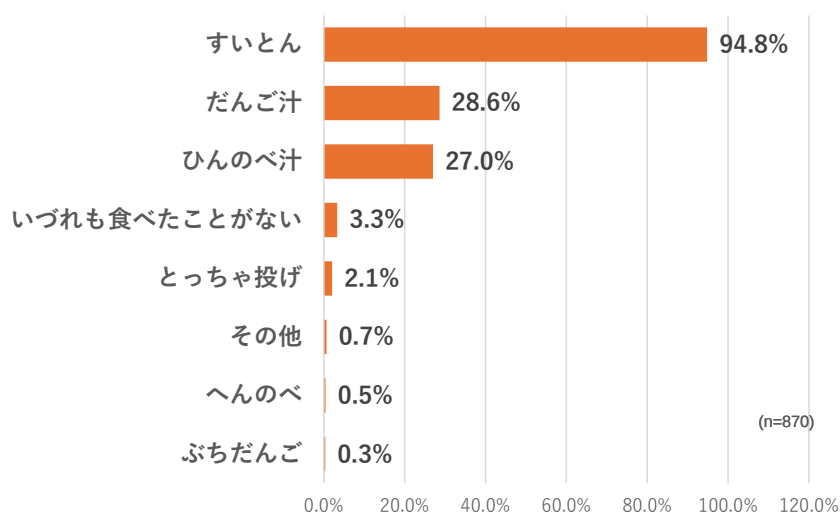
- ・名前の認知について、居住地別にみると、「ひんのべ汁」の回答割合は「高山村」（94.7%）と最も高く、ついで「須坂市」（71.7%）となっている。
- ・名前の認知について、年代別にみると、「40代以上」の「ひんのべ汁」の回答割合は、いずれも4割を超えている。

	すいとん		ひんのべ汁		とっちゃ投げ		だんご汁		ぶちだんご		へんのべ		いずれも聞いたことがない		その他	
須坂市	183	99.5%	132	71.7%	11	6.0%	92	50.0%	1	0.5%	7	3.8%	0	0.0%	0	0.0%
高山村	18	94.7%	18	94.7%	4	21.1%	12	63.2%	0	0.0%	1	5.3%	1	5.3%	0	0.0%
長野市	647	97.0%	218	32.7%	12	1.8%	350	52.5%	4	0.6%	5	0.7%	12	1.8%	10	1.5%
合計	848	97.5%	368	42.3%	27	3.1%	454	52.2%	5	0.6%	13	1.5%	13	1.5%	10	1.1%

	すいとん		ひんのべ汁		とっちゃ投げ		だんご汁		ぶちだんご		へんのべ		いずれも聞いたことがない		その他	
10代	1	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
20代	14	93.3%	3	20.0%	0	0.0%	6	40.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
30代	95	97.9%	24	24.7%	1	1.0%	41	42.3%	1	1.0%	1	1.0%	0	0.0%	0	0.0%
40代	205	97.2%	89	42.2%	3	1.4%	101	47.9%	1	0.5%	0	0.0%	6	2.8%	2	0.9%
50代	293	97.7%	127	42.3%	10	3.3%	158	52.7%	0	0.0%	7	2.3%	4	1.3%	4	1.3%
60代	170	97.7%	82	47.1%	9	5.2%	100	57.5%	2	1.1%	1	0.6%	2	1.1%	3	1.7%
70代	62	98.4%	36	57.1%	4	6.3%	43	68.3%	1	1.6%	4	6.3%	1	1.6%	1	1.6%
80代以上	8	88.9%	7	77.8%	0	0.0%	5	55.6%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
合計	848	97.5%	368	42.3%	27	3.1%	454	52.2%	5	0.6%	13	1.5%	13	1.5%	10	1.1%

Q3 下記の郷土料理で食べたことがあるものすべてお選びください。(複数選択可)

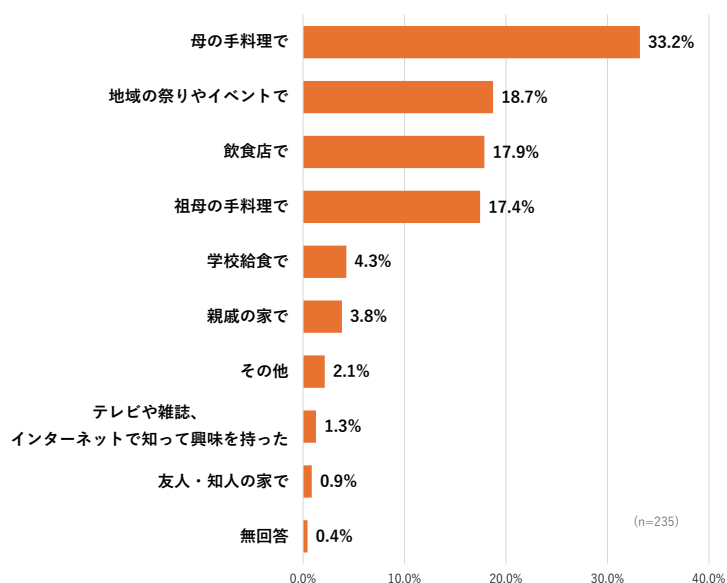
- ・郷土料理で食べたことのあるものは、「すいとん」(94.8%)と最も多く、「だんご汁」(28.6%)、「ひんのべ汁」(27.0%)の順となっている。
- ・「ひんのべ汁」は、全体の約3割が食べたことがあると回答している。



※Q3で「ひんのべ汁」を「食べたことがある」と回答した方に伺います。

Q4 「ひんのべ汁」を初めて食べたのは、どのようなきっかけでしたか？最も当てはまるものを1つお選びください。

- ・ひんのべ汁を初めて食べたきっかけについて、「母の手料理で」(33.2%)と最も多い。
- ・次いで、「地域の祭りやイベントで」(18.7%)、「飲食店で」(17.9%)、「祖母の手料理で」(17.4%)と続いている。



【居住地・年代別】

Q3 下記の郷土料理で食べたことがあるものすべてお選びください。(複数選択可)

- ・食べたことがある郷土料理について、居住地別にみると、「高山村」では「ひんのべ汁」が94.7%と最も多い。次いで、「須坂市」(54.3%)となっている。
- ・食べたことがある郷土料理について、年代別にみると、「60代以上」で「ひんのべ汁」の回答割合が3割を超えている。

	すいとん		ひんのべ汁		とっちゃ投げ		だんご汁		ぶちだんご		へんのべ		いずれも食べたことがない		その他	
須坂市	180	97.8%	100	54.3%	7	3.8%	51	27.7%	0	0.0%	3	1.6%	3	1.6%	0	0.0%
高山村	17	89.5%	18	94.7%	3	15.8%	7	36.8%	0	0.0%	1	5.3%	1	5.3%	0	0.0%
長野市	628	94.2%	117	17.5%	8	1.2%	191	28.6%	3	0.4%	0	0.0%	25	3.7%	6	0.9%
合計	825	94.8%	235	27.0%	18	2.1%	249	28.6%	3	0.3%	4	0.5%	29	3.3%	6	0.7%

	すいとん		ひんのべ汁		とっちゃ投げ		だんご汁		ぶちだんご		へんのべ		いずれも食べたことがない		その他	
10代	1	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
20代	14	93.3%	2	13.3%	0	0.0%	2	13.3%	0	0.0%	0	0.0%	1	6.7%	0	0.0%
30代	91	93.8%	22	22.7%	1	1.0%	20	20.6%	0	0.0%	0	0.0%	4	4.1%	0	0.0%
40代	202	95.7%	54	25.6%	1	0.5%	48	22.7%	0	0.0%	0	0.0%	8	3.8%	1	0.5%
50代	283	94.3%	75	25.0%	7	2.3%	86	28.7%	0	0.0%	2	0.7%	9	3.0%	3	1.0%
60代	164	94.3%	56	32.2%	7	4.0%	58	33.3%	2	1.1%	0	0.0%	7	4.0%	2	1.1%
70代	62	98.4%	21	33.3%	2	3.2%	31	49.2%	1	1.6%	2	3.2%	0	0.0%	0	0.0%
80代以上	8	88.9%	5	55.6%	0	0.0%	4	44.4%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
合計	825	94.8%	235	27.0%	18	2.1%	249	28.6%	3	0.3%	4	0.5%	29	3.3%	6	0.7%

※Q3で「ひんのべ汁」を「食べたことがある」と回答した方に伺います。

Q4 「ひんのべ汁」を初めて食べたのは、どのようなきっかけでしたか？最も当てはまるものを1つお選びください。

- ・「ひんのべ汁」を初めて食べたきっかけについて、居住地別にみると、「高山村」では、「地域の祭りやイベントで」(50.0%)と最も高い。
- ・「ひんのべ汁」を初めて食べたきっかけについて、年代別にみると、「50代以上」は、「母の手料理で」の回答割合が3割を超えている。

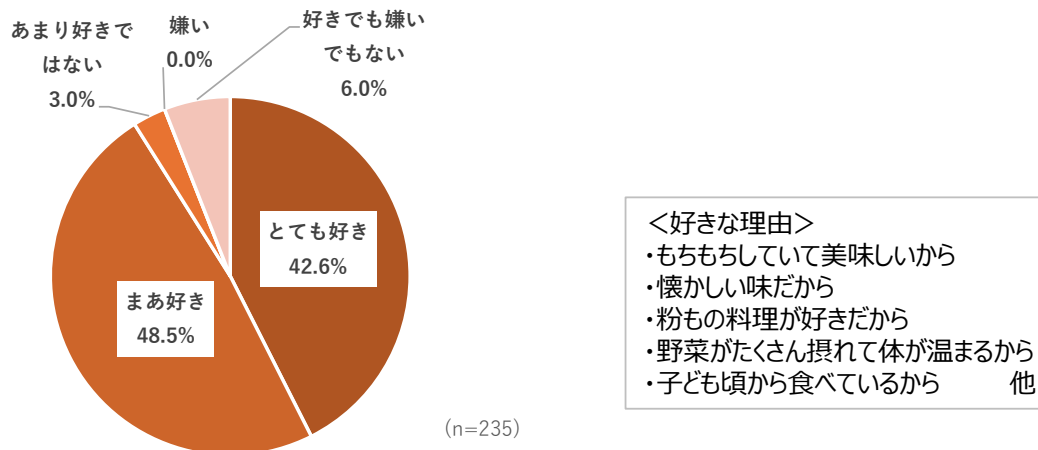
	母の手料理で		祖母の手料理で		親戚の家で		学校給食で		地域の祭りやイベントで		飲食店で		友人・知人の家で		テレビや雑誌、インターネットで知って興味を持った	
須坂市	33	33.0%	11	11.0%	6	6.0%	7	7.0%	24	24.0%	15	15.0%	1	1.0%	1	1.0%
高山村	5	27.8%	3	16.7%	0	0.0%	0	0.0%	9	50.0%	1	5.6%	0	0.0%	0	0.0%
長野市	40	34.2%	27	23.1%	3	2.6%	3	2.6%	11	9.4%	26	22.2%	1	0.9%	2	1.7%
合計	78	33.2%	41	17.4%	9	3.8%	10	4.3%	44	18.7%	42	17.9%	2	0.9%	3	1.3%

	母の手料理で		祖母の手料理で		親戚の家で		学校給食で		地域の祭りやイベントで		飲食店で		友人・知人の家で		テレビや雑誌、インターネットで知って興味を持った	
10代	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
20代	1	50.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
30代	3	13.6%	6	27.3%	1	4.5%	2	9.1%	4	18.2%	4	18.2%	0	0.0%	1	4.5%
40代	14	25.9%	8	14.8%	1	1.9%	5	9.3%	20	37.0%	6	11.1%	0	0.0%	0	0.0%
50代	29	38.7%	14	18.7%	1	1.3%	1	1.3%	12	16.0%	16	21.3%	0	0.0%	0	0.0%
60代	19	33.9%	7	12.5%	4	7.1%	2	3.6%	6	10.7%	14	25.0%	0	0.0%	2	3.6%
70代	8	38.1%	6	28.6%	2	9.5%	0	0.0%	2	9.5%	2	9.5%	1	4.8%	0	0.0%
80代以上	4	80.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	20.0%	0	0.0%
合計	78	33.2%	41	17.4%	9	3.8%	10	4.3%	44	18.7%	42	17.9%	2	0.9%	3	1.3%

※Q3で「ひんのべ汁」を「食べたことがある」と回答した方に伺います。

Q5 ひんのべ汁について、どれくらい好きですか？（1つだけ選択）

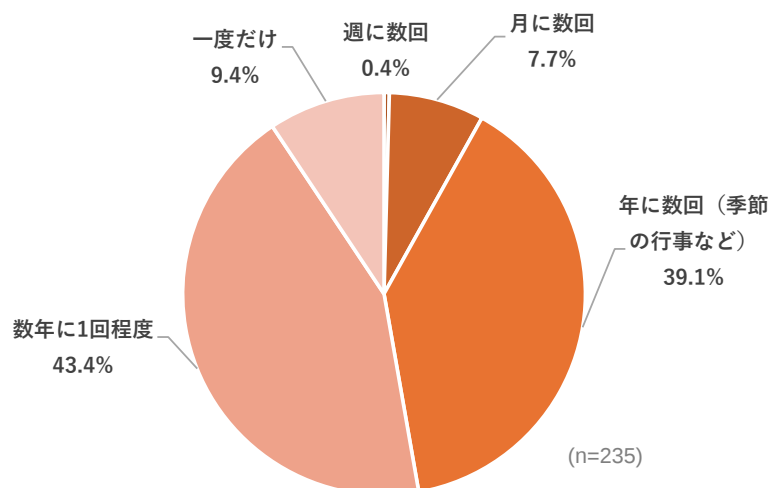
- ・ひんのべ汁を食べたことのある人の中でどれくらい好きかについて、「とても好き」（42.6%）、「まあ好き」（48.5%）であった。
- ・ひんのべ汁を「好きでも嫌いでもない」と回答した割合は6.0%に留まっている。



※Q3で「ひんのべ汁」を「食べたことがある」と回答した方に伺います。

Q6 現在、「ひんのべ汁」を食べる頻度はどれくらいですか？（1つだけ選択）

- ・ひんのべ汁を食べる頻度について、「年に数回（季節の行事など）」（39.1%）、「数年に1回程度」（43.4%）が全体の8割を超えている。
- ・「一度だけ」（9.4%）、「月に数回」（7.7%）、「週に数回」（0.4%）は1割未満となっている。



【居住地・年代別】

※Q3で「ひんのべ汁」を「食べたことがある」と回答した方に伺います。

Q5 ひんのべ汁について、どれくらい好きですか？（1つだけ選択）

- ・ひんのべ汁がどれくらい好きかについて、居住地別にみると、「とても好き」の回答割合が、「須坂市」（48.0%）、「高山村」（50.0%）となっている。
- ・ひんのべ汁がどれくらい好きかについて、年代別にみると、「とても好き」の回答割合が「50代」で46.7%と最も多い。

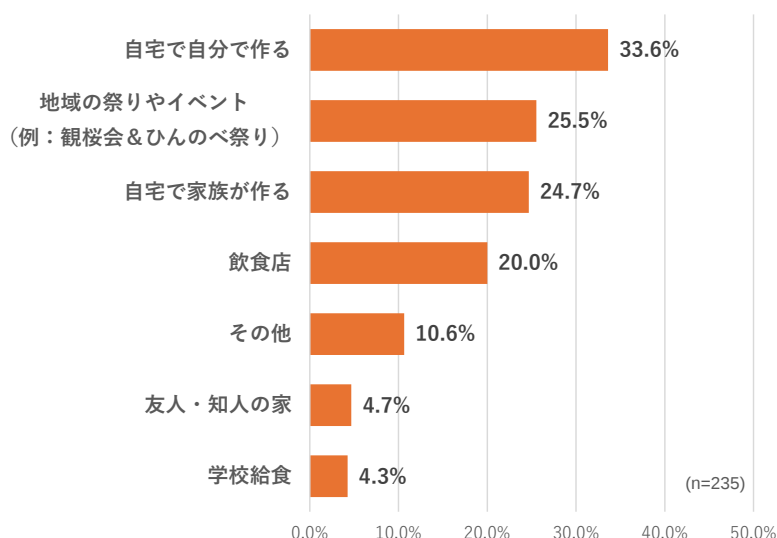
	とても好き		まあ好き		あまり好きではない		嫌い		好きでも嫌いでもない	
須坂市	48	48.0%	44	44.0%	0	0.0%	0	0.0%	8	8.0%
高山村	9	50.0%	9	50.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
長野市	43	36.8%	61	52.1%	7	6.0%	0	0.0%	6	5.1%
合計	100	42.6%	114	48.5%	7	3.0%	0	0.0%	14	6.0%

	とても好き		まあ好き		あまり好きではない		嫌い		好きでも嫌いでもない	
10代	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
20代	1	50.0%	1	50.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
30代	10	45.5%	9	40.9%	1	4.5%	0	0.0%	2	9.1%
40代	21	38.9%	27	50.0%	3	5.6%	0	0.0%	3	5.6%
50代	35	46.7%	33	44.0%	2	2.7%	0	0.0%	5	6.7%
60代	23	41.1%	28	50.0%	1	1.8%	0	0.0%	4	7.1%
70代	10	47.6%	11	52.4%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
80代以上	0	0.0%	5	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
合計	100	42.6%	114	48.5%	7	3.0%	0	0.0%	14	6.0%

※Q3で「ひんのべ汁」を「食べたことがある」と回答した方に伺います。

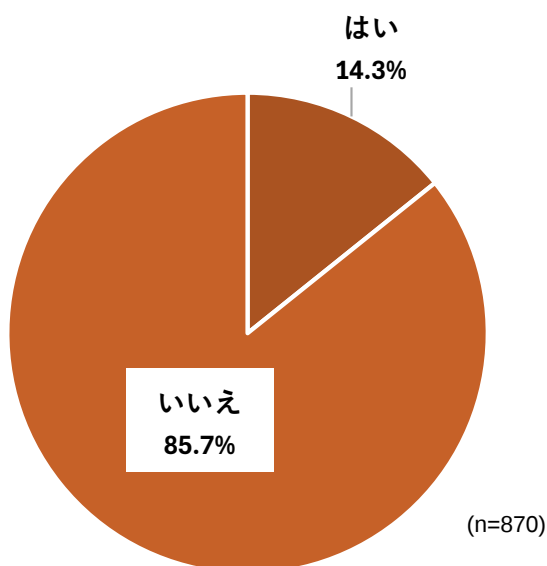
Q7 現在、どこで食べますか？（複数選択可）

- ・ひんのべ汁を現在どこで食べるかについて、「自宅で自分で作る」（33.6%）がもっとも回答割合が高かった。
- ・次いで、「地域の祭りやイベント」（25.5%）、「自宅で家族が作る」（24.7%）、「飲食店」（20.0%）と続いている。



Q8 ご自宅で「ひんのべ汁」を調理しますか？（1つだけ選択）

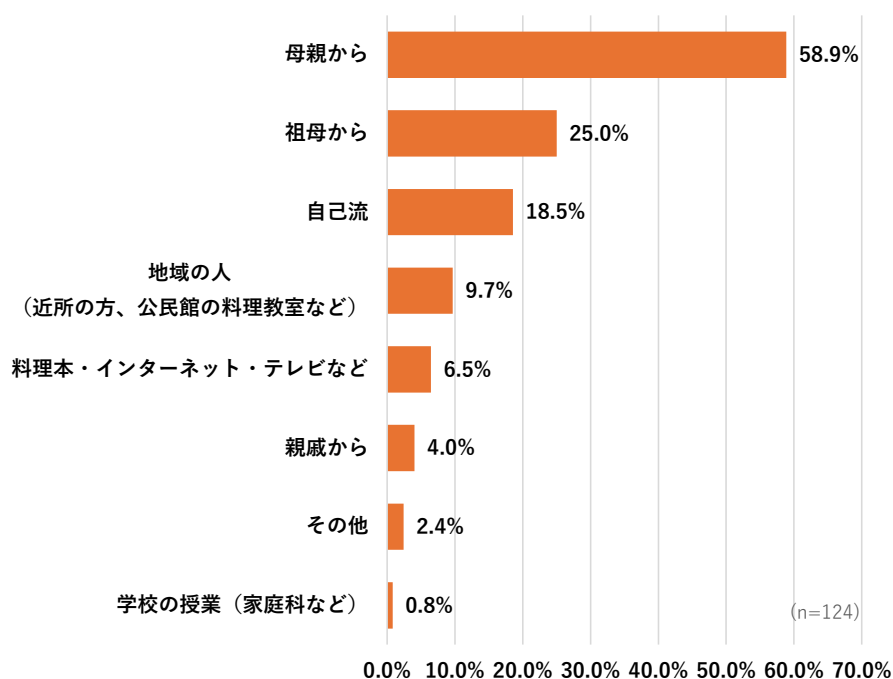
- ・自宅でひんのべ汁を調理するかについて、「いいえ」（85.7%）が8割を超えており、ひんのべ汁を調理する家庭が少ない状況である。



※Q8で「『ひんのべ汁』を調理したことがある」と回答した方に伺います。

Q9 どなたから作り方を教わりましたか？（複数選択可）

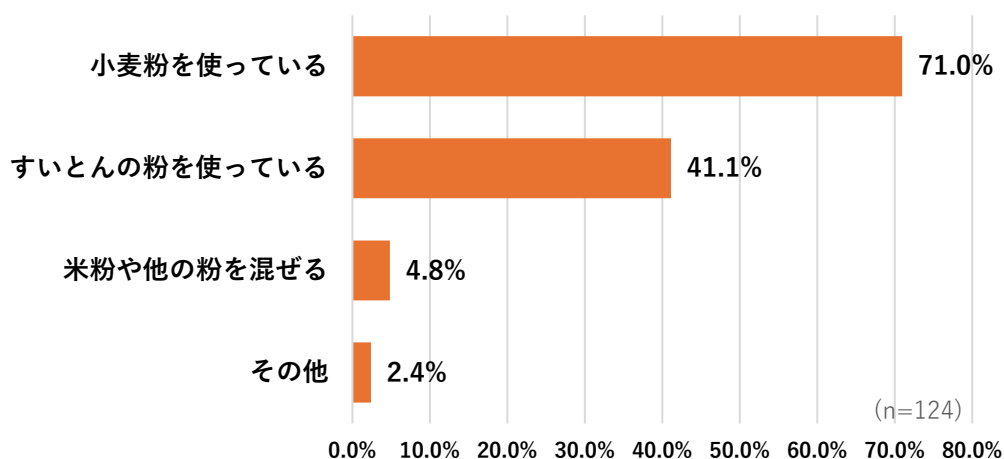
- ・ひんのべをどなたから作り方を教わりましたかについて、「母親から」（58.9%）が最も多かった。
- ・次いで、「祖母から」（25.0%）、「自己流」（18.5%）の順となっている。



※Q8で「『ひんのべ汁』を調理したことがある」と回答した方に伺います。

Q10 「生地（ひんのべ）」を作る際の粉について教えてください。（複数選択可）

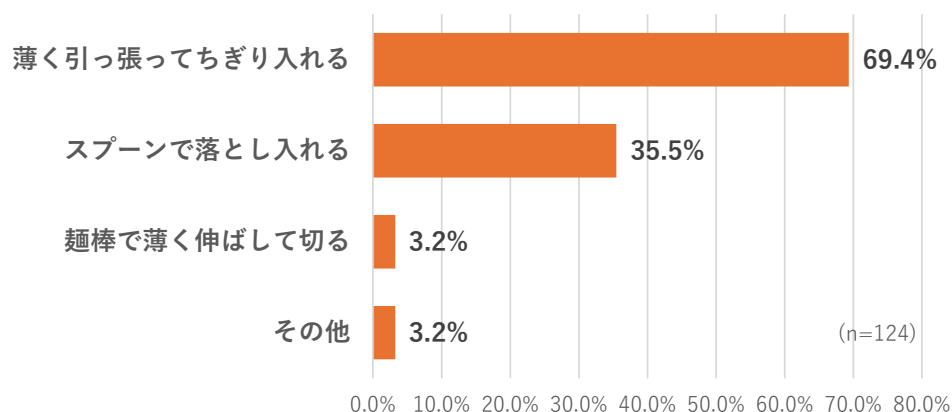
- ・ひんのべの生地を作る際の粉について、「小麦粉を使っている」（71.0%）が最も回答が多かった。
- ・次いで、「すいとんの粉を使っている」（41.1）が多かった。



※Q8で「『ひんのべ汁』を調理したことがある」と回答した方に伺います。

Q11 「生地（ひんのべ）」はどのように鍋に入れますか？（複数選択可）

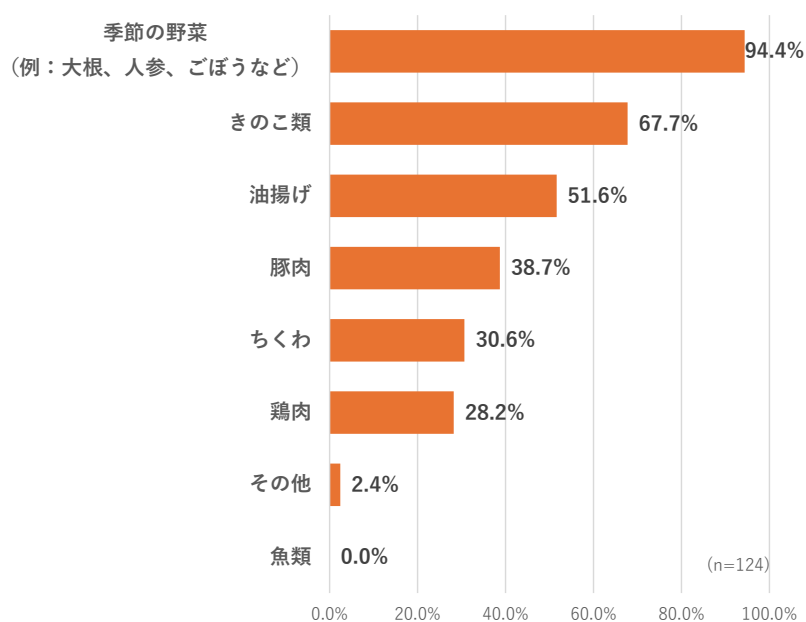
- ・ひんのべをどのように鍋に入れるかについて、「薄く引っ張ってちぎり入れる」（69.4%）がもっとも回答が多かった。
- ・次いで、「スプーンで落とし入れる」（35.5%）と続いている。
- ・「綿棒で薄く伸ばして切る」と回答した割合は3.2%であった。



※Q8で「『ひんのべ汁』を調理したことがある」と回答した方に伺います。

Q12 主な具材は何ですか？（複数選択可）

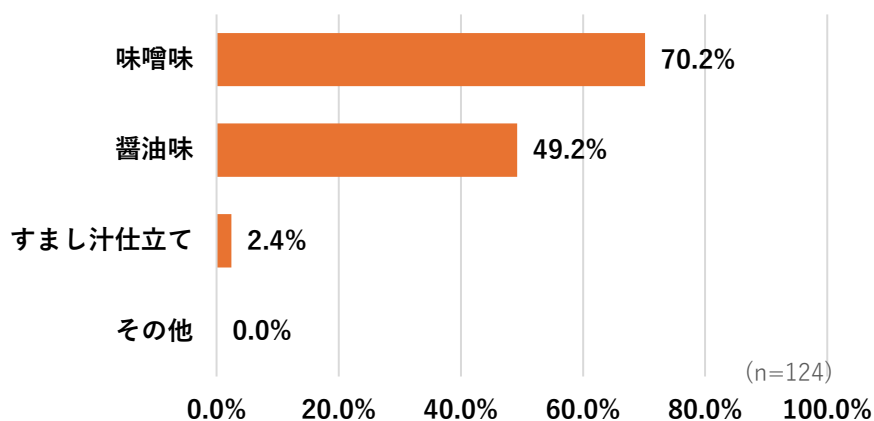
- ・ひんのべ汁に入れる主な具材について「季節の野菜」（94.4%）と最も多かった。
- ・「ちくわ」と回答した割合は、30.6%であった。



※Q8で『ひんのべ汁』を調理したことがある」と回答した方に伺います。

Q13 味付けは主に何味ですか？（複数選択可）

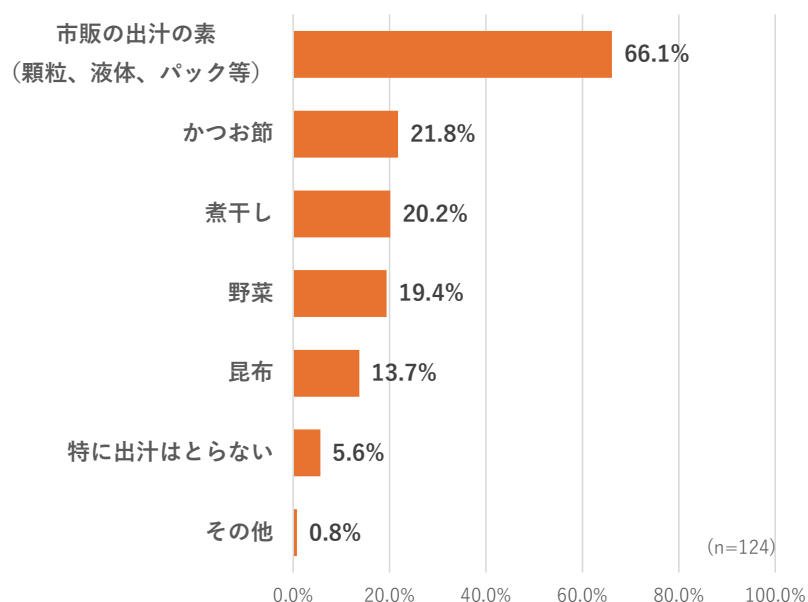
- ・ひんのべ汁の味付けは、「味噌味」(70.2%)、次いで「醤油味」(49.2%)と続いている。



※Q8で『ひんのべ汁』を調理したことがある」と回答した方に伺います。

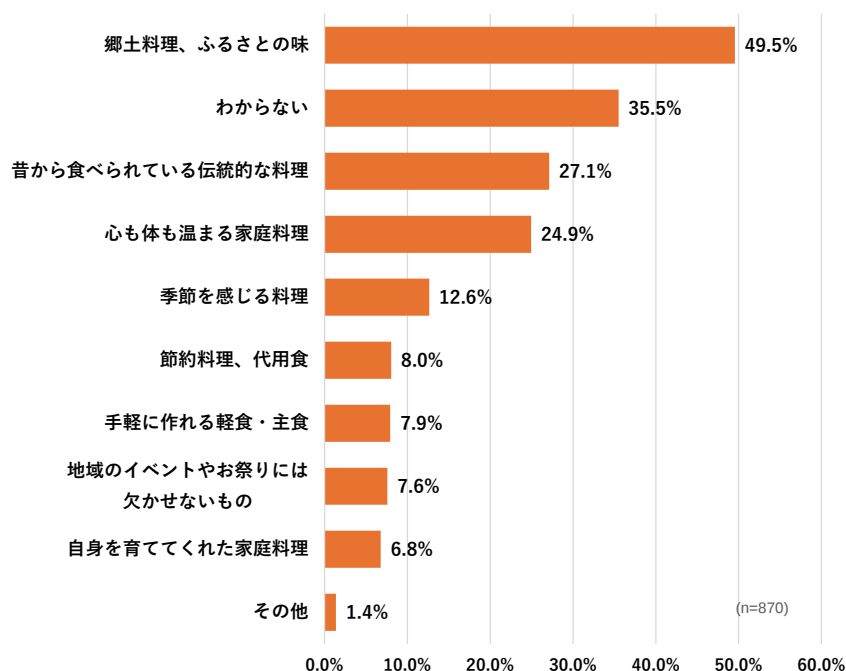
Q14 「ひんのべ汁」の出汁（だし）は何からとりますか？（複数選択可）

- ・ひんのべ汁の出汁について、「市販の出汁の素」(66.1%)であった。
- ・「かつお節」(21.8%)、「煮干し」(20.2%)、「野菜」(19.4%)と続いている。



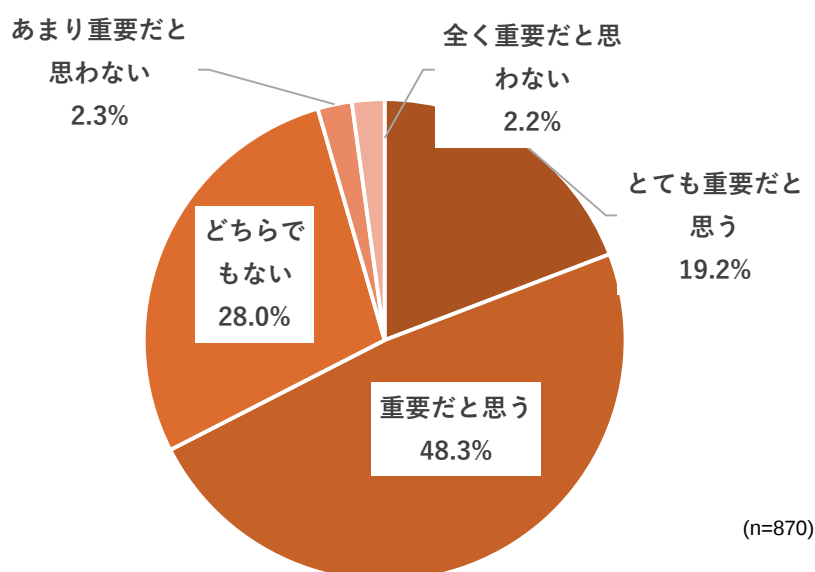
Q15 あなたにとって「ひんのべ汁」はどのような存在ですか？（複数選択可）

・ひんのべ汁はどのような存在かについて、「郷土料理、ふるさとの味」（49.5%）と最も多かった。



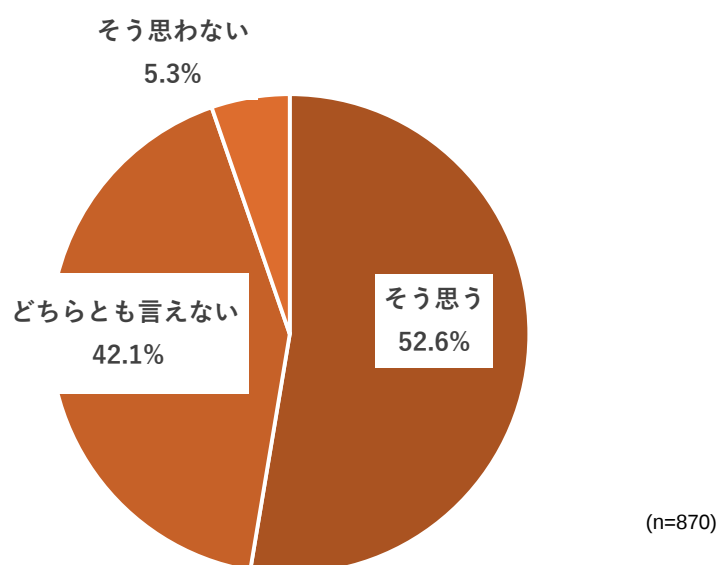
Q16 「ひんのべ汁」は、地域の歴史や文化にとって重要だと思いますか？（1つだけ選択）

・ひんのべ汁は地域の歴史や文化にとって重要かについて、「重要だと思う」（48.3%）が多かった。



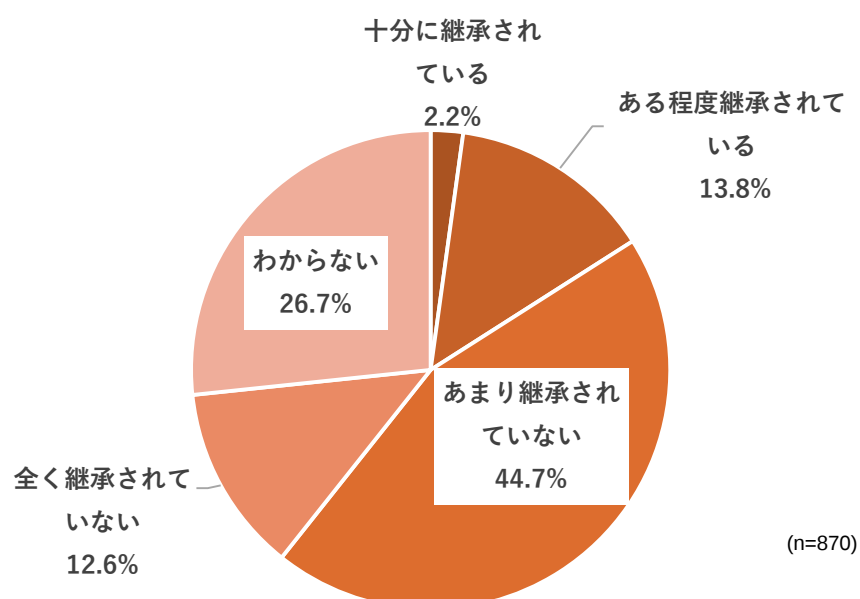
Q17 「ひんのべ汁」が地域コミュニティの絆を深める役割があると思いますか？
(1つだけ選択)

- ・ひんのべ汁が地域コミュニティの絆を深める役割があるかについて、「そう思う」(52.6%)が最も回答が多かった。
- ・「どちらとも言えない」(42.1%)は、4割程の回答が見られた。



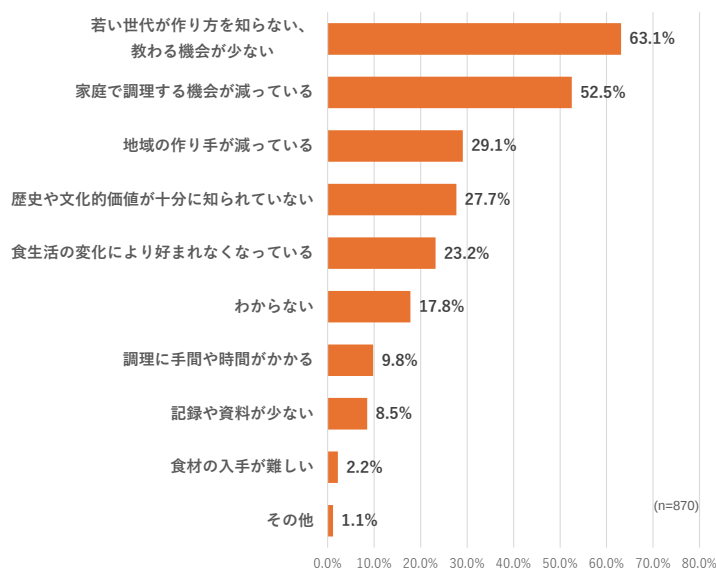
Q18 「ひんのべ汁」の食文化は、若い世代に十分に継承されていると思いますか？
(1つだけ選択)

- ・ひんのべ汁の食文化は若い世代に十分に継承されているかについて、「あまり継承されていない」(44.7%)がもっとも回答が多かった。



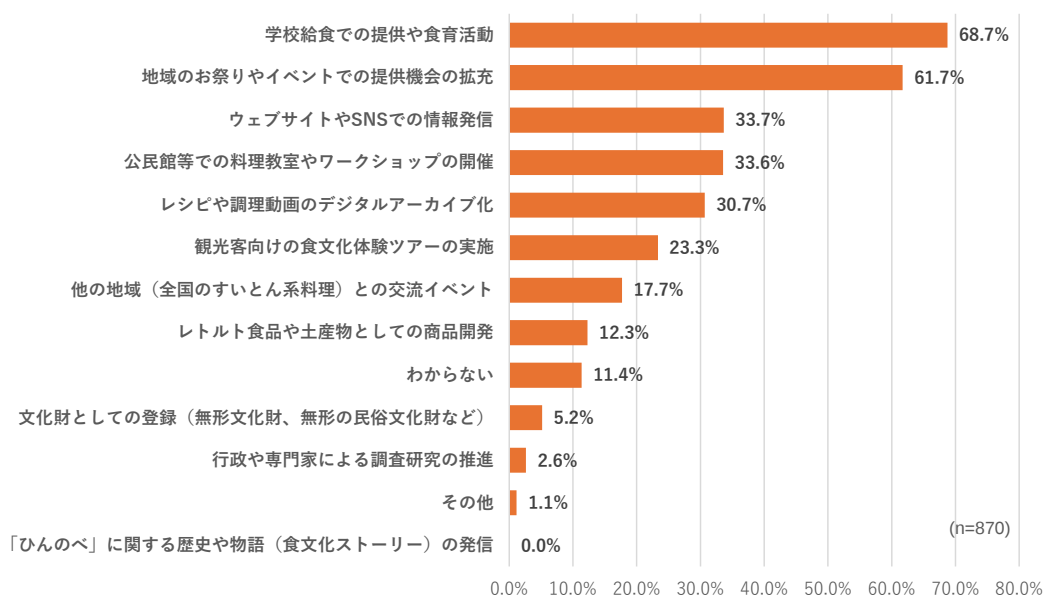
Q19 「ひんのべ汁」の食文化を継承していく上で、どのような課題があると思いますか？
(複数選択可)

- ・ひんのべ汁の食文化を継承していく上でどのような課題があるかについて、「若い世代が作り方を知らない、教わる機会が少ない」(63.1%)と「家庭で調理する機会が減っている」(52.5%)が半数を超えている。



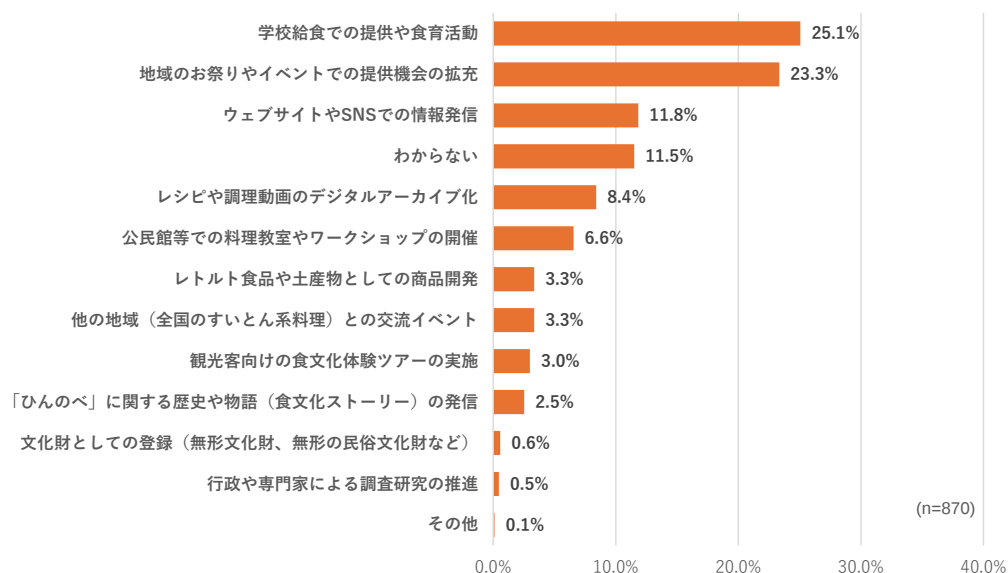
Q20 「ひんのべ汁」の食文化を保護し、後世に伝えていくために、どのような取り組みが必要だと思いますか？(複数選択可)

- ・ひんのべ汁の食文化を保護し、後世に伝えていくためにどのような取り組みが必要かについて、「学校給食での提供や食育活動」(68.7%)と「地域のお祭りやイベントでの提供機会の拡充」(61.7%)が全体の6割を超える回答となった。



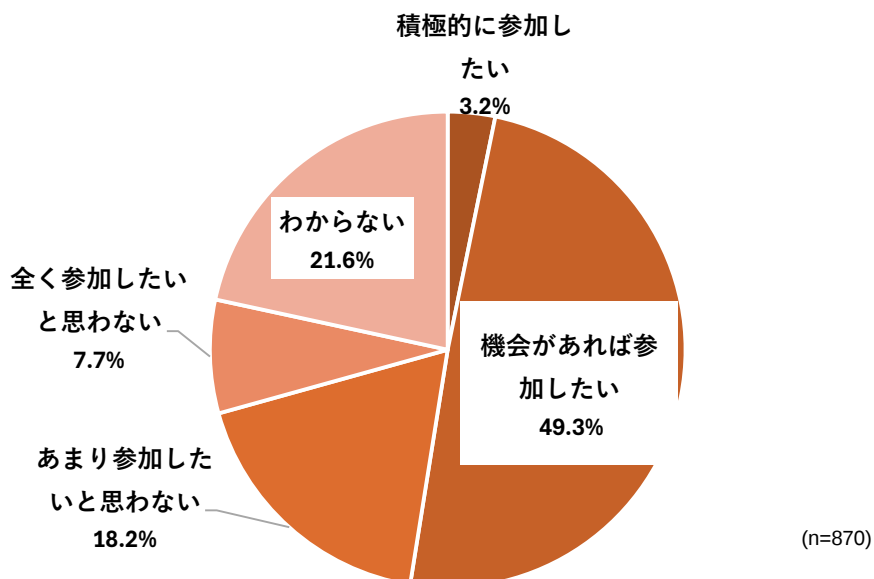
Q21 上記の取り組みの中で、あなたが個人的に最も関心があるのはどれですか？
(1つだけ選択)

- ・Q20 の取り組みの中で、個人的に最も関心があることについて「学校給食での提供や食育活動」(25.1%)と「地域のお祭りやイベントでの提供機会の拡充」(23.3%)が2割を超えている。



Q22 「ひんのべ汁」に関する食文化の保護・継承活動に、今後参加したいと思いますか？
(1つだけ選択)

- ・ひんのべ汁に関する食文化の保護・継承活動に、今後参加したいかについて「機会があれば参加したい」(49.3%)と半数近くの回答があった。



Q23 「ひんのべ汁」または長野県の食文化について、思い出のほか、その他ご意見やご要望がありましたらご自由にお書きください。

- ・「やたら」をはじめ、長野県内は数多くの伝統食があるので、ひんのべ汁とともに食文化の保護や継承がとても大切に思います。
- ・あまり気にしたことがありませんでした。普通に生活にある物と思ってました。母親が、おかずが無い時に作ってくれました。
- ・おやきなど粉物文化が根付いている県だと思う。長野県には信濃の国という県歌があると同様に、長野県には粉物文化があるということをアピールしてほしい。
- ・スーパーで、ひんのべ汁の作り方レシピを配布または、発信していただきたい。ひんのべ汁だけでなく家庭で郷土料理を作る機会が減ってきていることが寂しい気がします。
- ・ひんのべ汁と聞いてもピンと来ないと思うので、一度食べられるきっかけがあるといい。
- ・学校給食で食べると子どものときの思い出にもなり、献立表を通して家族間の会話にもなります。
- ・食べる機会自体が減少している、また、そもそも知らない、時代的にまずは情報発信、最近オープンしたイオンモール須坂で目にする食べる機会を設けたらどうでしょうか
- ・須坂市出身だが高山村の「ひんのべ」が、すいとん的一种だということを最近知った。給食で『ひんのべ』が出されていることはいいことだと思うし継続してほしいと思います。
- ・他の地域から転居してきた場合に郷土の食文化に触れたり食べたりの機会がない。
- ・他県出身だが、地元食材や山菜や保存した魚介類を使って栄養バランスの良い料理が多く感心する。ただ、郷土料理を教えてくれる場がほとんど無いので、移住者にも知ってもらう機会としても自治体等が中心となって体験できる機会を作してほしい。
- ・長野県は自然の恵みを受けた食文化なので、是非伝承して行って欲しいです。学校行事で子供たちと作って食べたのは大切な思い出です。
- ・派手さはないが、栄養たっぷりでは今は贅沢な食べ物かも知れない。野菜たくさんで懐かしい思い出です。

(2) WEB アンケート結果を踏まえた考察

①認知度と喫食経験について

「ひんのべ汁」は、須坂市や高山村の郷土食でありながら、広範な認知や経験に至っていない。

■認知度の現状

- ・「ひんのべ汁」について「いずれも聞いたことがない」と回答した割合は 37.9%。

■喫食経験の現状

- ・「ひんのべ汁」を「食べたことがある」と回答した割合は、全体で 26.0%に留まっている。

■類似料理との比較

- ・回答者の大部分 (97.5%) が「すいとん」を知っているのに対し、「ひんのべ汁」の認知度 (42.3%) は「だんご汁」 (52.2%) よりも低い結果となった。

■地域差

- ・長野市居住者と比較すると、須坂市（喫食経験 50.5%、認知度 45.7%）や高山村（喫食経験 89.5%、認知度 68.4%）といった主要な地域内での認知度・喫食経験は高い傾向にある。

■初めての食べたきっかけ

- ・初めて「ひんのべ汁」を食べたきっかけは、「母の手料理で」 (33.2%) や「祖母の手料理で」 (17.4%) が上位であり、家庭内での伝承が中心であると言える。

②家庭での位置づけと調理頻度の極端な減少

現在では家族が集まった時など、「特別な食事」として位置づけられている。

■調理頻度の減少

- ・現在、自宅で「ひんのべ汁」を調理する家庭は非常に少なく、「いいえ」と回答した割合は全体の 85.7%。

■喫食頻度の非日常化

- ・食べる頻度については、「年に数回（季節の行事など）」（39.1%）または「数年に1回程度」（43.4%）が全体の8割以上を占めている。

■調理方法の特徴

- ・味付けは「味噌味」（70.2%）が最も多く、「醤油味」（49.2%）が続く。
出汁は「市販の出汁の素」（66.1%）が最も多く利用されており、伝統的な出汁取り方法（かつお節 21.8%、煮干し 20.2%）の使用率を大きく上回っている。
- ・作り方を教わったのは「母親から」（58.9%）、「祖母から」（25.0%）が中心。

③文化的価値の認識

住民において「ひんのべ汁」に、高い文化的価値があると認識している。

■存在意義

- ・「郷土料理、ふるさとの味」（49.5%）が最も多く認識されており、次いで「昔から食べられている伝統的な料理」（27.1%）、「心も体も温まる家庭料理」（24.9%）と認識されている。また、「節約料理、代用食」と回答した割合については8.0%。

■重要性

- ・地域の歴史や文化にとって「重要だと思う」（48.3%）と回答した人が約半数。

■地域の絆

- ・52.6%が「ひんのべ汁」が地域コミュニティの絆を深める役割があると考えており、「ひんのべ汁」に対して、文化的な価値が高く、地域に根差していることが言える。

④伝承に関する課題の整理

継承を阻む最大の要因は、次の世代への技術・知識の伝達不足

■若年層への伝達不足、調理機会の減少

- ・最も多くの回答者が課題だと認識しているのは、「若い世代が作り方を知らない、教わる機会が少ない」(63.1%)。次いで、「家庭で調理する機会が減っている」(52.5%) ことが課題として挙げられている。

■技術・知識の消滅リスク

- ・「地域の作り手が減っている」(29.1%) ことや、「調理に手間や時間がかかる」(9.8%) こと、そして「記録や資料が少ない」(8.5%) ことも課題として認識されている。

■継承の現状認識

- ・食文化が若い世代に十分に継承されているかという問いに対し、「あまり継承されていない」(44.7%)、「全く継承されていない」(12.6%) と、大多数が継承不十分であると認識している。

⑤課題解決に向けた取り組みと関心度

家庭以外の場での教育や郷土食に触れる機会の創出が重要である。

■保護継承に関する参加意欲

- ・保護・継承活動への参加意欲については、「機会があれば参加したい」(49.3%) と半数近くが前向きな姿勢を示している。

(3) ヒアリング調査結果報告

①ヒアリング調査先

■須坂市豊丘地区

ヒアリング調査日	令和7年6月25日(水)
場所	須坂市豊丘地域公民館、旧園里学校園里郷土資料館
対象者	立野 照子さん(園里郷土資料保存の会・女性部) 小林 道男さん(園里郷土資料保存の会・代表) 小山 秀司さん(須坂市豊丘地域公民館・館長)  左から立野照子さん、小林道男さん、小山秀司さん
ヒアリング調査事項	・須坂市豊丘地区における「ひんのべ汁」の具体的な定義や、地域ごとの調理法の違い(例:生地 hardness、ちぎり方、出汁や具材の傾向)について、どのように認識されていますか? ・「ひんのべ汁」が須坂市豊丘地区の歴史、気候風土、農業事情(特に小麦の栽培状況や利用)とどのように関連して発展してきたか、具体的なエピソードがあればお聞かせください。 ・「ひんのべ祭り」の歴史やルーツについて、教えてください。 ・郷土食「ひんのべ汁」を住民にどのように発信していきたいか。

<ヒアリング調査要旨>

1. 須坂市豊丘地区における「ひんのべ汁」の具体的な定義や、地域ごとの調理法の違い（例：生地 hardness、ちぎり方、出汁や具材の傾向）について

■ 定義とルーツ

- ・「ひんのべ汁」は、小麦粉の生地を「のべ」（手で伸ばして）作ることに由来している。
- ・すいとん的一种であり、生活を支える食文化として認識されている。
- ・米が不足していた時代に、米の代わりに主食として腹を満たすことを目的とした農家の夕食として発達した。

■ 調理法の違い（家庭の原型 vs. 祭り/販売用）

- ・「ひんのべ汁」の調理法には、家庭で食べる際の簡便な料理方法と、お祭りや販売用として料理する方法で大きな違いがある。

項目	家庭の原型 (本来の調理法)	祭り・販売用 (体裁を整えた調理法)
目的	手間をかけずに早く調理し、腹をいっぱいにする。	お客さんに失礼のないよう、見た目を良くする(売り物)
生地の処理	鍋に直接、切る(ちぎる)か、平たく伸ばして入れる。	鍋に入れる前に一度茹でる(ゆがく/茹でておく)。
食感・見た目	煮込むため、ドロドロした(トロトロした)状態になり、形も不揃い。	茹でてから入れるため、さっぱりした、サラサラした状態になる。
味の染み込み	味噌の味がしっかりとしみ込む。	煮込まないため、粉物(生地)自体にはあまり味がつかない。
生地の形状	形は問わず、口に入る大きさに切るだけ。太いものや細いもの、厚いものもある。団子状だと火が通るのに時間がかかるため、平たく伸ばして切ることで早く火を通す。	提供する生地にはばらつきがないように、グラム数やサイズを統一している。

■ 生地と具材の傾向

- ・生地の材料は、小麦粉と水が基本。過去の資料には、牛の里であった地域性が

ら牛乳を入れるという記述もあった。

- ・出汁とベースについては、味噌がベースです。出汁は主に煮干しで取られていたが、化学調味料がない時代には、野菜からも良い出汁が出ていた。
- ・具材をたくさん使用するのが特徴。具材は季節によって、その時に畑にあるもの（かぼちゃ、ナスなど）を入れ、量を増やすことが目的。農家は材料を買わず、収穫できる野菜を使用していた。
- ・肉は、本来は高級品であったため、家庭では材料にできなかったか、自家で育てた鶏やうさぎなどを使用していた。ひんのべ祭りの初期には、お客さまを呼ぶために豚肉を入れていた時期があったが、現在は刻み揚げ（油揚げ）を使用している。

■地域内の呼び方の違い

- ・須坂市の中でも、豊丘地区や仁礼地区といった山沿いでは「ひんのべ」と呼ばれているが、須坂の街中では団子状のものは「すいとん」と呼ばれており、「ひんのべ」という呼び名は地域の方言であると言える。

2. 「ひんのべ汁」が須坂市豊丘地区の歴史、気候風土、農業事情とどのように関連して発展してきたか、具体的なエピソード

■歴史的・気候的背景（水田の不足）

- ・豊丘地区は、古くから水田が少ない地域であり、主に山沿いに位置している
- ・水がないため田んぼを作れず、米が不足していた。このため、米の代わりに畑で作れるそばや小麦粉といった粉物を主食とする食文化が発達した。
- ・水の歴史を紐解くと、1500年代から1700年頃にかけて隣の集落と水争いをしていた記録があり、それ以前は水がなく田んぼが作れなかったと推測される。
- ・このため、少なくとも江戸時代、あるいはそれ以前の村が成立した頃から、米に頼らない粉食文化が続いていると考えられている。
- ・ひんのべ汁は、一日一食は粉物を食べるという生活の知恵（食文化）として根付いた。

■農業事情と食の知恵

- ・この地域では、かつて多くの農家で小麦を栽培していた。
- ・ひんのべ汁は、畑仕事から疲れて帰ってきた農家が、手間をかけずに腹を満たすための料理であった。
- ・具材たっぷりの味噌汁に、畑で採れた季節の野菜をたくさん入れることで、腹持ちを良くし、量を増やすという知恵があった。
- ・また、豊丘地区は明治時代中期頃にホルスタインが導入され、牛の里として酪農が盛んだった歴史があり、祭りの資料には牛乳を生地に混ぜる記述も見られ

る。

■食文化としての位置づけ

- ・ひんのべ汁は、日常の食事であり、レシピなどはなく、親から子、孫へと代々受け継がれてきた継承の文化である。
- ・この地域には、「ひんのべ」の他にも「ニラせんべい」や「おやき」といった粉もん文化が広く存在しており、これらもまた米を極力食べないための知恵から生まれた食文化である。

3. 「ひんのべ祭り」の歴史やルーツについて

■祭りの開始と目的

- ・「ひんのべ祭り」は、平成11年（1999年）に始まった。
- ・ルーツは、地域の若手（当時40代・50代）が組織した豊丘地域づくり推進委員会による地域活性化を目的とした取り組みであった。
- ・同時期に「新そば祭り」なども提案され、人を呼ぶためのイベントとして始まった。

■開催時期と桜の関連

- ・祭りは、毎年4月に開催しており、豊丘地区にある樹齢450年とも言われる大桜の開花時期に合わせている。
- ・この桜を地域の観光資源として活用し、観桜会（花見）も同時に企画された。

■祭り特有の運営と調理

- ・祭りでは、お客さんに提供するため、ひんのべ汁は茹でてから提供する（さっぱりした）販売用の調理法が採用されている。
- ・初期の頃は、地域住民が野菜などの材料を持ち寄り、非常に安価（当時おやきとセットで100円など）で提供されていた。
- ・現在も、地域づくり委員会や女性の会などが中心となって運営されている。

■高山村との文化的な繋がり

- ・豊丘地区の「ひんのべ」という呼び名は、隣接する高山村でも使われている。
- ・この文化的な共通性は、過去に両地域間で結婚を通じた往来や交流があったためだと推測されている。
- ・両地域を結ぶ林道（かつての往来ルート）が存在しており、古くから交流があった証拠と考えられる。
- ・高山村では「ひんのべ音頭」が夏の祭りで踊られており、豊丘の祭りとは開催時期が異なるが、文化交流の証と見られる。

4. 郷土食「ひんのべ汁」を住民にどのように発信していきたいか。

■学校・体験学習を通じた継承

- ・現在も、豊丘小学校にて、食育の一環として「ひんのべ汁」を実際を作る企画を計画中。地元の子どもに知ってもらう機会を創っていきたい。
- ・「ひんのべ汁」の特徴の1つである、疲れて帰ってきた農家の奥さんが、手間をかけずに腹を満たすために、手早く粉をこねて切って入れるという、手間をかけない調理法を子どもたちに体験してもらうことで、次世代へ継承していきたい。

■上高井郡高山村

ヒアリング調査日	令和7年6月24日（火）
場所	高山村役場会議室
対象者	勝山 まさ枝さん（高山村食生活改善推進協議会） 柴田 ふみ子さん（高山村食生活改善推進協議会） 金井 千華さん（高山村役場産業振興課商工観光係）  真ん中 金井千華さん 前列左から勝山まさ枝さん、柴田ふみ子さん
ヒアリング調査内容	・高山村における「ひんのべ汁」の具体的な定義や、地域ごとの調理法の違い（例：生地 hardness、ちぎり方、出汁や具材の傾向）について、どのように認識されていますか？ ・「ひんのべ汁」が高山村の歴史、気候風土、農業事情（特に小麦の栽培状況や利用）と、どのように関連して発展してきたか、具体的なエピソードがあればお聞かせください。 ・「ひんのべ音頭」の歴史やルーツについて、教えてください。（作詞・作曲／見波春紀）

	・郷土食「ひんのべ汁」や「ひんのべ音頭」を村民にどのように発信していきたいとお考えですか。
--	---

<ヒアリング調査要旨>

1. 「ひんのべ汁」の具体的な定義と調理法の違い

■定義と概要

- ・「ひんのべ汁」は、主に長野県内で親しまれている郷土食で、小麦粉を練った生地を手で引き延ばして（延伸ばして）作る料理。
- ・生地を「伸ばして入れる」ことから「のべ」という名前がついている。
- ・使われる具材は、主に地元産の野菜やキノコなど、季節に応じたものが用いられている。
- ・「すいとん」の一種と考えられており、生地を「取って鍋に投げ入れる」ことから「とっちゃ投げ」とも呼ばれる。

■調理法の違い

「ひんのべ」と「とっちゃ投げ（すいとん）」は、主に生地の調理方法と、それに伴う汁のとり方に違いがある。

種類	調理方法	汁の特徴	用途・背景
ひんのべ	生地を茹でて、水にさらしてから汁に入れる。薄く延伸ばす。	さらっとしている。	時間がある時に、手間をかけて作る。さらっとした汁が好きな人向け。
とっちゃ投げ	粉をこねて、そのまま汁の中に入れてしまう（取って鍋に入れる）。	とろっとしている。	ご飯が足りない時や忙しい時に手軽に作る。ドロっとした汁が好きな人向け。

- ・「ひんのべ汁」は、すいとんの最も手間をかけた形であるという認識もある。
- ・高山村周辺では味噌ベースの汁が多く、隠し味に醤油も加える。一方、須坂（町の方）では「水団」がよく作られており、汁は醤油ベースの傾向がある。

2. 歴史、気候風土、農業事情との関連

■起源と食料事情

- ・「ひんのべ汁」は、戦争中や戦時中に、米が手に入らない、あるいは水不足で米ができないといった食料難の状況を乗り切るために、米の代わりに小麦粉（粉もの）を用いて始まったものと言われている。
- ・明治時代に米が不足し、この頃から小麦粉が使われ始めた可能性がある。
- ・昔は小麦を自宅で石臼により挽いて粉にしており、親（明治生まれ）の世代から食べられてきたと認識している。

■日常食としての役割

- ・かつては、お米が少なく物足りない時の一食として、また大体毎晩のように粉もの（うどんなども含む）が食べられていた。
- ・現在では、日常の食事の中というよりは、親戚などよそから人が来た際の「おもてなし」の料理、あるいは「故郷の味」として親しまれている。

3. 「ひんのべ音頭」の歴史やルーツ

- ・「ひんのべ音頭」は、昭和 62 年（1987 年）に始まった「信州高山祭り」に合わせて作られた。
- ・「村民が一つの輪になって踊りと楽しいお祭りができる音頭が欲しい」という村の要望を受けて制作された。
- ・作曲は、須坂市出身の見波春紀氏に依頼。振り付けは、河藤喜与蔵氏が担当。
- ・この音頭は「覚えやすくて楽しい」とされており、現在では幼稚園生、小学生、中学生を含む多くの村民が、お祭りでこの音頭を踊っている。
- ・信州高山祭りでは、「ひんのべ音頭」が中心の踊りとなっており、以前は 2 時間ほど踊られていたが、現在は 1 時間ほどに短縮されている。
- ・祭りでは、高山村の郷土食である「ひんのべ汁」が振る舞われる。
- ・「ひんのべ汁」の提供は、商工会や食生活改善推進協議会の方々を中心として行われている。
- ・祭り開始当初は「ひんのべ汁」の他におにぎりも提供されていた。
- ・しかし、祭りが 8 月の暑い時期に開催されるため、衛生上の懸念が生じ、現在は火を通す（加熱処理された）「ひんのべ汁」のみを提供している。

4. 郷土食「ひんのべ汁」や「ひんのべ音頭」を村民にどのように発信していきたいか

■「我が家の味」の継承

- ・現代は店で買える既製品が増え、どの家で食べても同じ味になりがちであるが、「我が家の味」を大切にし、それを守っていききたいという強い思いがある。
- ・手間がかかっても、買ってきたものに人一倍工夫を加え、親戚が帰ってきた際に「故郷の味」として振る舞い続けることで、その文化と味の継承を図っている。

■文化の普及と継承

- ・「ひんのべ汁」は、夏祭りや地域のイベント（例：子供たちの田植えの時など、11月の紙芝居関連イベント）で振る舞うことを通じて、地域住民や来訪者に紹介し続けている。
- ・若いお母さん世代が作る機会が減っている現状があるため、学校の授業の一環などで子どもたちに調理体験を通じて「ひんのべ」の文化を知らせることも、良い機会になるのではないかな。

②ヒアリング調査から見える現状

ヒアリング調査結果から、以下の現状が明らかになった。

ア 家庭での調理頻度の変化

- ・かつて「ひんのべ汁」は、米が貴重だった時代に「夕方何にしよう」という時に作られる主食の代わりであり、日常的に食卓に上る粉物料理。特に夜の食事で、ご飯が足りない時に量を補う目的で作られることが多かった。
- ・しかし、現代では食生活の多様化や、お店に行けば何でも買える利便性から、家庭で「ひんのべ汁」が作られる頻度は著しく減少している。手間がかかることから、多忙な時に作る料理ではないという認識も見られる。
- ・それでも、一部の家庭では「自分たちの家では作っている」という声もあり、「うちの味」を大切にしたいという思いから、手作りの「ひんのべ汁」が受け継がれている家庭もある。また、親戚が帰省した際に「ひんのべ汁が食べたい」とリクエストされるなど、故郷の味として特別な意味を持つ場合もある。

イ 若年層への伝承状況

- ・現代の若い世代は、日常的に「ひんのべ汁」を作る機会が少ないため、作り方を知らない、あるいは食べたことがない若者も増えていることが示唆される。
- ・須坂市豊丘地区では「豊丘大桜観桜会&ひんのべまつり」や、高山村では「信

州高山まつり」で「ひんのべ音頭」が踊られるなど、イベントを通じて提供・体験する機会は依然として存在する。祭りでは大鍋で作られた「ひんのべ汁」が振る舞われ、地域外の人々をもてなす「おもてなし料理」としても提供されている。

- ・学校給食でも「ひんのべ汁」が提供されることがあり、須坂市の小学校では月1回程度出ることもあるが、「団子汁」と呼ぶ子供もいるなど、「ひんのべ」という名称やその文化的背景までは浸透していない可能性が高い。
- ・高山村では幼稚園児から小中学生までが「ひんのべ音頭」を踊り、豊丘小学校でも授業の一環で「ひんのべ作り体験」が企画されるなど、教育現場での伝承に向けた取り組みが始まっている。



須坂市 学校給食

(4) 課題整理

WEB アンケート調査、ヒアリング調査等を踏まえると、「ひんのべ汁」の継承には以下の課題が整理される。

①家庭での日常的な調理頻度の低下

忙しい現代のライフスタイルにおいて、手間のかかる「ひんのべ汁」は特別な機会にのみ作られる傾向が強まり、日常食としての地位が薄れつつあります。

②「うちの味」の希薄化

各家庭に伝わる多様なレシピや調理法が、既製の食品を購入する習慣の普及により失われ、「味は全部一緒」という画一化が進む懸念があります。

③若年層への実体験と知識伝承の機会不足

親世代が作らなくなること、子や孫の世代が調理法を直接学ぶ機会が減少し、伝統的な調理技術や背景知識が途絶えるリスクがあります。イベントでの提供は重要ですが、それだけでは深い理解には繋がりにくい可能性があります。

2 暗黙知の調理方法とオーラルヒストリーの体系的記録手法

本事業では、「ひんのべ汁」に内在するマニュアル化困難な「暗黙知」を、単なる思い出話に留めず、以下の視点で記録していくことが重要である。これは、伝統的な製造技術を次世代へ正確に継承するために必要な取り組みである。

(1) 「ひんのべ」の調理方法

生地を「引き伸ばす（ひんのばす）」調理方法について、ヒアリング調査等の結果から、以下の特徴が明らかになった。

①不均一性の意図的創出

生地の厚みをあえて不揃いにする事で、一枚の生地の中に「熱の通りが早い薄い部分（つるりとした食感）」と「中心部に弾力が残る厚い部分（もちもちした食感）」を共存させている。これは機械製麺では不可能な、手延べ特有の特徴がある。

②熱効率と時短の知恵

「薄く引き伸ばす」動作は、表面積を最大化し、沸騰した汁の中での加熱時間を最短化するための「農家の時短技術」である。これにより、多忙な農作業の合間に最小限の燃料と時間で主食を完成させるという、山間地の生活環境に適応したエネルギー効率上の合理性が認められた。

(2) オーラルヒストリーによる「文化的文脈」の構造化

高齢者へのヒアリングを通じ、以下の「構造化された記憶」を記録していく重要性が確認できた。

①「救荒食」から「生命維持の象徴」へ

戦中・戦後の食糧難時代における「ひんのべ汁」を、単なる不足を補う食事ではなく、「自分を育ててくれた命の源」という強烈な肯定的記憶として位置づけられる。この精神的価値の記録は、現代の飽食時代において本文化を継承する動機付け（アイデンティティの再確認）として機能する。

②家庭ごとの「非明文化されたルール」

出汁を「煮干しの頭から丸ごと食べる」ことでカルシウムを補給する知恵や、「冷蔵庫の余り野菜で汁を濁らせて味を染み込ませる」といった、家庭ごとの細かな「加減」を収集する。

(3) デジタルアーカイブ化による「再現性」の確保

上記の内容を後世に伝えるため、以下の多角的なアーカイブ化を図っていく必要がある。

①動作の可視化

指先の「引き延ばす感覚」や「ちぎるリズム」を、スロー映像を含むショート動画として記録する。加えて、テキストでは伝わりにくい身体的感覚を視覚的に保存することで、初心者でも「手加減」を擬似体験できる土台を構築する。

②レシピの重層化

標準的な分量に加え、伝承者の「耳たぶ程度の固さ」「少し味が薄いと感じる味増加減」といった感覚的な表現を注釈として付記し、数値と感覚を融合させた「生きたレシピ」として体系化する。

3 課題の特定と分析

(1) 伝統的な作り手の減少、技術・知識の散逸リスク

「ひんのべ汁」は、祖母や母から子へと口伝えで受け継がれてきた家庭料理であり、その調理には「手加減」や「加減」といった言葉では表しにくい、経験に基づく暗黙知が多く含まれている。

①高齢化による作り手の減少

日常的に「ひんのべ汁」を作ってきた世代の高齢化が進んでおり、その方々が持つ知識や技術が失われるリスクは非常に高いと言える。例えば、生地の高さや伸ばし方、味噌と醤油の使い分け、具材の選び方など、家庭ごとに異なる「我が家の味」の多様性は、そうした暗黙知によって支えられている。

②調理工程における手間の認識

「ひんのべ汁」は生地を練り、引き伸ばし、茹でる（あるいは直接入れる）といった工程を要し、手間がかかる料理だと認識されている。特に祭りで提供されるような「一度茹でてから鍋に入れる」製法は、汁がドロドロになるのを防ぎ、見た目を良くするためではあるが、「手間である」という声が聞かれる。こうした手間を厭わない作り手が減少することで、伝統的な技術が散逸する可能性がある。

③粉物文化の多様性

「ひんのべ汁」以外にも「とっちゃ投げ」「かき団子」「すいとん」といった粉物料理があり、それぞれ「伸ばす」「取る」「かき入れる」といった調理動作の違いや、汁のドロつき具合の好みによって使い分けられている。これらの多様な粉物文化を支える技術も、作り手の減少と共に失われつつあると考えられる。

(2) 食生活の変化による消費機会の減少

①既製食品の普及

現在は「粉を練ったものが売っている」、「団子だけ売っている」など、調理済みの材料が容易に手に入るようになり、「団子を茹でるのを作るのはめんどくさい」という意識が生まれている。これにより、家庭での手作り機会がさらに減少している。

②「うちの味」の危機

既製の食品は「みんな同じ味」になりがちで、「うちの味」がなくなってしまうという懸念が表明されている。これは、家庭ごとの多様なレシピが食卓から失われることを意味する。

③主食としての位置づけの喪失

米が豊富に手に入る現代において、かつて米の代用食や増量材として食された「ひんのべ汁」の必要性が薄れている。これにより、日常的な消費機会が減少している。

(3) 記録・資料保存の現状と不足点

「ひんのべ汁」に関する体系的な記録や資料保存は、十分とは言えない。これらの課題は、「ひんのべ汁」が単なる郷土料理としてではなく、地域の歴史や生活様式、世代間の絆を象徴する無形の文化財として認識され、持続的に継承されるための障壁となっている。故郷の言葉が消えゆくように、生活に密着した食の言葉もまた、静かにその響きを失いつつある。

①口頭伝承の限界

「ひんのべ汁」の調理法や「我が家の味」は、親から子へと口伝えで受け継がれてきたものが主であり、文書化されたレシピは少ないと言える。この口頭伝承の形式は、作り手の減少と共に途絶えるリスクを抱えている。

②多様な調理法の未記録

鍋に直接入れる「ざっぼくない」昔ながらの家庭での作り方と、祭りなどで提供される「一度茹でてから入れる」手間をかけた作り方など、多様な調理法が存在しますが、これらが網羅的に記録されているとは限らない。

③個人の記憶や物語の散逸

「物心ついた頃から当たり前に食卓にあった」「祖母や母が畑仕事の合間に作ってくれた」といった、料理にまつわる個人的な記憶や生活の中での役割は、オーラルヒストリーとして貴重な文化資産であるが、これらが体系的に収集・記録される機会は限られている。

④地域文化財としての位置づけの強化

文化庁の「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業が、「将来子供たちに残したい地元の郷土食」をテーマとしていることは、まさにこの記録・資料保存の必要性を示唆している。この事業を通じて、「食文化の文化的価値を明確化し文化財としての登録等に資する調査研究」、「食文化ストーリー」の構築・発信が求められている。

第5章 まとめと今後の展望

1 「ひんのべ汁」の多角的価値の再確認

本事業を通じた調査研究により、「ひんのべ汁」が単なる郷土料理を超え、長野県北信濃の風土と歴史に深く根ざした多面的な価値を持つことに加え、単なる一郷土料理ではなく、地域のアイデンティティと生存の知恵を凝縮した「生きた文化遺産」であることが再確認された。

(1) 地理的・歴史的必然性と「命を繋ぐ知恵」

須坂市豊丘地区や高山村などの山間地は急傾斜で水田が極めて少なく、江戸時代から激しい「水争い」が起きるほど米が貴重であった。そのため、米を補い「一日一食は粉もの」を食べる生活スタイルが確立された。特に戦中・戦後の食糧難時代、具だくさんの汁に粉を練り入れる「ひんのべ汁」は多くの命を救い、年配層にとっては「自分を育ててくれたもの」という深い感謝と生命力の記憶として刻まれている。

(2) 調理法に宿る「暗黙知」と独自性

生地を「ひんのばす（引き伸ばす）」という動作は、機械では再現できない不均一な厚みを生み、「もちもち」と「つるり」という二つの食感を一杯の中で味わえる。また、薄く伸ばすことで「火の通りを早くする」という忙しい農家の時短の知恵も含まれている。これらは母から子へ、長年の経験に基づく「手加減」というマニュアル化しにくい暗黙知として継承されてきた。

(3) 地域コミュニティの絆と文化の融合

「ひんのべまつり」（須坂市豊丘地区）や、全村民が踊る「ひんのべ音頭」（高山村）のように、食が芸能や祭り、観光資源（大桜など）と密接に結びついている。これは、食が単なる栄養補給ではなく、地域住民の誇り（シビックプライド）を醸成し、コミュニティの結束を強める「装置」として機能していることを示している。

(4) 現代の「健康食」としての再定義

栄養学的には、小麦粉（炭水化物）、旬の野菜（ビタミン・ミネラル）、味噌（タンパク質）を一杯で摂取できる、極めてバランスの良い「究極のファストフード」である。現代の忙しい世帯にとっても、冷蔵庫にある食材で手軽に作れる優れた日常食としての価値を有している。

2 今後の保護継承・発信に向けた提言

WEB アンケートの結果、85.7%が自宅で調理していないという深刻な現状があるが、有識者検討会での議論などを通じて、以下の具体的かつ持続可能な施策が導き出された。

(1) 教育現場での「実体験の重層化」

アンケートで最も要望が多かった「学校給食や食育活動 (68.7%)」をさらに強化する。体験授業を受けた子供たちが「週末に家で作りたい」と語ったように、1回の実体験が一生の記憶となる。中学生が小学生に教えるなど、世代間交流を交えた多層的な教育プログラムを市内で継続・定着させることが不可欠である。

(2) 調理のハードルを劇的に下げる情報発信

「手間がかかる」「作り方がわからない」というイメージを払拭するため、「失敗しても大丈夫 (だんご状になっても美味しい)」という寛容さを含めた発信が必要である。伝統的な暗黙知を視覚化した動画コンテンツや YouTube 等のショート動画を活用し、現代のライフスタイルに合わせた「最も簡単な作り方」として再定義・普及を図るべきである。

<参考 動画アーカイブ活用>

調理・紹介動画は、単なる広報媒体に留まらず、伝統的な「ひんのばす」技術の暗黙知を視覚的に保存するデジタルアーカイブとして位置づける。具体的には、レシピ冊子への QR コード配置により、家庭での再現性を飛躍的に高めるとともに、SNS でのショート動画配信を通じて、若年層が郷土食を「自分ごと」として捉えるきっかけを創出する。

動画アーカイブ活用として、地域の歴史資料館（園里郷土資料館等）での常時放映や、小中学校の食育教材としての活用を推進し、地域一体となった「動態的保存」の核として運用していく。

■忙しい日の【ひんのべ汁】レシピ動画

<https://www.youtube.com/watch?v=xRyGvtg0q-E>

(3) アーカイブ化とオーラルヒストリーの記録

高齢者の減少に伴い、失われつつある「家庭ごとの味」や歴史的背景を記録することが急務である。レシピの数値化だけでなく、当時の暮らしの記憶（オーラルヒストリー）をデジタルアーカイブ化し、将来の世代がいつでも再現できる土台を構築する。

（４）多様なシーンへの展開と観光・商品化

地域の祭り（おもてなしの味）と家庭（本来のドロドロとした味）という、ひんのべ汁の二つの顔を正しく伝え、直売所での「ひんのべセット」の販売や飲食店のメニュー化を促進する。キャンプや農泊体験などのアクティビティと組み合わせ、若年層や観光客が楽しみながら文化に触れる機会を創出する。

３ 今後の展望と地域一丸となった取り組みの必要性

「ひんのべ汁」を未来へ繋ぐためには、伝統をそのまま保存するだけでなく、現代の暮らしに適応させて進化させる「動態的保存」の視点が極めて重要である。

（１）地域一体となった「継承のエコシステム」の構築

行政、教育機関、家庭、そして「郷土食ブランドづくりグループ」や「園里郷土資料保存の会」のような民間団体が緊密に連携し、地域全体で食文化を支える機運を高める必要がある。アレルギー対応など現代的な課題にも配慮しつつ、誰もが参加できる「開かれた食文化活動」を目指す。

（２）シビックプライドの再醸成

地域の歴史的資料館（園里郷土資料館等）を、過去の遺物を置く場所としてだけでなく、「先人の知恵を学ぶ体験型の拠点」として最大限に活用する。自らの地域の歴史、水不足を乗り越えた知恵、そして家族を想う温かな味を知ることは、住民のシビックプライドを育み、自発的な継承活動へと繋がる。

ひんのべ汁は、信州の厳しい風土の中で先人が紡いできた「生きる力の結晶」である。本事業で構築した「食文化ストーリー」を地域共有の指針とし、行政・民間・住民が三位一体となって「ひんのべ」を伸ばし続けることが、次世代の豊かな食生活と心温まる地域社会を支える原動力となるであろう。

4 文化財としての登録等に向けた評価と類型

本事業を通じた調査研究および有識者検討会での議論に基づき、郷土食「ひんのべ汁」の文化財的価値を以下のとおり整理し、今後の文化財登録・指定に向けた評価軸を提示する。

(1) 目指すべき文化財類型

本食文化は、特定の料理人による芸術的技術（無形文化財）という側面よりも、地域の気候風土に適応し、生活の知恵として集落全体で受け継がれてきた「生活技術」および「風俗慣習」としての性格が極めて強い。したがって、文化財保護法第2条第1項第3号に規定される「無形の民俗文化財」としての登録・指定を目指すことが適当である。

(2) 法的な定義への合致（生活の推移の理解に欠かせない価値）

「ひんのべ汁」は、以下の点において「我が国民の生活の推移の理解のため欠くことのできないもの」という法的定義に合致する。

①地理的適応の証左

須坂市豊丘地区や高山村などの山間地は急傾斜で水田が極めて少なく、江戸時代から激しい「水争い」が起きた歴史を持つ。米に依存できない環境下で「一日一食は粉もの」を食べる生活スタイルを確立したことは、日本の山間部における生存戦略の歴史を体現している。

②救荒食としての歴史的役割

戦中・戦後の食糧難時代において、多くの命を繋いだ「救急食（救荒食）」としての側面を持ち、当時の国民の暮らしを支えた精神的・実利的拠り所であったことがオーラルヒストリーによって裏付けられている。

(3) 伝統的な製造技術としての独自性

単なるレシピの保存ではなく、以下の「伝統的な製造技術」が、地域固有のアイデンティティとして認定に資する価値を有する。

①「ひんのばす」技術の暗黙知

生地を手で不均一に引き延ばす「ひんのべ」の動作は、機械では再現不可能な「もちもち」と「つるり」が共存する独自の食感を生む。これは中澤弥子氏（長野県立大学教授）が指摘するとおり、工学的・栄養学的な合理性を備えた「動態的保存」に値する高度な民俗技術である。

②家庭ごとの多様性と暗黙知

倉石あつ子氏（民俗学者）が提言するように、マニュアル化できない「手加減」とい

う暗黙知が、母から子へ口伝えで継承されることで、各家庭のアイデンティティ（我が家の味）を形成しており、地域の文化的多様性を担保している。

③祭礼・芸能との不可分性

春の「ひんのべ祭り」や夏に全村民が踊る「ひんのべ音頭」のように、食が地域の年中行事や民俗芸能と一体化して伝承されている点は、風俗慣習としての完結性が高く、文化財としての顕著な特徴である。

参考資料

<参考文献>

No.	文献名
1	須坂市豊丘村誌
2	旧園里学校 園里郷土資料館見学の手引き（園里郷土資料保存の会）
3	豊丘地域づくり推進委員会資料
4	公民館だより（平成 11 年 5 月 1 日発行）
5	広報たかやま（昭和 62 年 6 月 1 日発行）
6	高山村制施行周年記念誌
7	長寿の宝「高山村」の長生きレシピ
8	長野県史 民俗編
9	信州の郷土食―“ふるさとの味”と食文化（1985 年） 出版社：銀河書房
10	日本めん食文化の 1300 年 発行／平成 21 年 9 月 著者・編集 奥村彪生 出版社／農山漁村文化協会
11	ひとこと：北信濃の特産品、新種の食材を生かした、簡単な家庭料理レシピ集。主食材の種類毎に季節を追って紹介。四季を感じられる毎日の健康食卓に。 発行／平成 27 年 10 月 著者：『うんめえ おらちの味！』編集委員会／編
12	ひ孫に伝える 100 年レシピ ひらがな料理」信州ひらがな料理普及隊 著者／池田玲子
13	令和 5 年度特別展図録 飯綱町と食べごと文化 発行 / 令和 5 年 9 月 発行元／いいづな歴史ふれあい館
14	秋を彩る郷土料理 発行 / 平成 22 年 11 月 16 日 著者 / 郷土食ブランド作りグループ
15	信州の年中行事と食 発行 / 平成 19 年 8 月 発行元／公益財団法人八十二文化財団

<WEB アンケート調査設問>

「ひんのべ汁」に関する WEB アンケート調査設問

■調査目的

本調査は、文化庁「令和7年度 食文化ストーリー」創出・発信モデル事業の一環として、須坂市や高山村を中心に伝わる郷土食「ひんのべ汁」の食文化の現状と課題を明らかにし、その保護継承および情報発信のための基礎資料を得ることを目的とします。特に、長野県民の皆さまの「ひんのべ汁」に対する認知度、喫食・調理頻度、調理方法の特徴、文化的意義、そして継承に関する意識を把握することを目指します。

■ご協力をお願い

ご回答いただいた内容は統計的に処理され、個人が特定されることはありません。ご多忙の折とは存じますが、本調査にご理解ご協力いただけますようお願い申し上げます。

※「ひんのべ汁」とは

- ・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、たくさんの野菜が入った味噌汁かしょう油で、煮たものを「ひんのべ汁」と呼んでいます。

（引き伸ばすが訛って、“ひんのぼす”）

- ・第二次世界大戦中・戦後、米が採れなかった地域を中心に粉もの文化が広がりました。季節の野菜をたっぷり使った、昔ながらの知恵がつまった郷土料理である。



I. 回答者様の基本情報

1. お住まいの地域をお選びください。

- 須坂市
- 高山村
- 長野市

2. 年齢をお選びください。

- 10代
- 20代
- 30代
- 40代
- 50代
- 60代
- 70代
- 80代以上

3. 性別をお選びください。

- 男性
 - 女性
 - 不詳
-

II. 「ひんのべ汁」および類似の郷土料理に関する認知度と喫食経験

Q1. 「ひんのべ汁」について、どの程度ご存知ですか？（複数選択可）

- 名前だけ知っている
- どのような料理か知っている
- 食べたことがある
- 自分で作ったことがある
- 地域の祭りや行事で提供されているのを見たことがある
- 「すいとん」の一種だと知っている
- 由来や歴史も知っている
- いずれも聞いたことがない

Q2. 小麦粉などを練って汁に入れて食べる、以下のような郷土料理の名前を聞いたことがありますか？当てはまるものをすべてお選びください。（複数選択可）

- すいとん
- ひんのべ汁
- とっちゃ投げ
- だんご汁
- ぶちだんご
- へんのべ
- その他（具体的な名前をお書きください：_____）
- いずれも聞いたことがない

Q3. 下記の郷土料理で食べたことがあるものすべてお選びください（複数選択可）

料理名	食べたことがある
すいとん	☐
ひんのべ汁	☐
とっちゃ投げ	☐
だんご汁	☐
ぶちだんご	☐
へんのべ	☐
（その他にご記入いただいた料理名）	☐

※Q3で「ひんのべ汁」を「食べたことがある」と回答した方に伺います。

Q4. 「ひんのべ汁」を初めて食べたのは、どのようなきっかけでしたか？最も当てはまるものを1つお選びください。

- 母の手料理で
- 祖母の手料理で
- 親戚の家で
- 学校給食で
- 地域の祭りやイベントで
- 飲食店で
- 友人・知人の家で
- テレビや雑誌、インターネットで知って興味を持った
- その他（具体的にお書きください：_____）

Q5. ひんのべ汁について、どれぐらい好きですか？

- とても好き
- まあ好き
- あまり好きではない
- 嫌い
- 好きでも嫌いでもない

Q5-1 上記の回答について、そう思う理由 → 自由記述

（一度も食べたことがない方は → Q8へお進みください）

ここからは、「ひんのべ汁」※についてお伺いします。

※小麦粉を練った生地を手で「ひんのべ（引き伸ばし）」で作る「ひんのべ汁」についてお答えください。

Q6. 現在、「ひんのべ汁」を食べる頻度はどれくらいですか？

- 週に数回
- 月に数回
- 年に数回（季節の行事など）
- 数年に1回程度
- 一度だけ

Q7. 現在、どこで食べますか？（複数選択可）

- 自宅で自分で作る
 - 自宅で家族が作る
 - 友人・知人の家
 - 地域の祭りやイベント（例：親桜会&ひんのべ祭り）
 - 飲食店
 - 学校給食
 - その他（具体的にお書きください：_____）
-

III. 「ひんのべ汁」の調理方法と特徴（ご自宅で調理する方のみ）

Q8. ご自宅で「ひんのべ汁」を調理しますか？

- はい
- いいえ（→ Q15 へお進みください）

Q9. どなたから作り方を教わりましたか？（複数選択可）

- 母親から
- 祖母から
- 親戚から
- 地域の人（近所の方、公民館の料理教室など）
- 学校の授業（家庭科など）
- 料理本・インターネット・テレビなど
- 自己流
- その他（具体的にお書きください：_____）

Q10. 「生地（ひんのべ）」を作る際の粉について教えてください。（複数選択可）

- 小麦粉を使っている
- 米粉や他の粉を混ぜる
- すいとんの粉を使っている
- その他（具体的にお書きください：_____）

Q11. 「生地（ひんのべ）」はどのように鍋に入れますか？（複数選択可）

- 薄く引っ張ってちぎり入れる
- スプーンで落とし入れる
- 麺棒で薄く伸ばして切る
- その他（具体的にお書きください：_____）

Q12. 主な具材は何ですか？（複数選択可）

- 季節の野菜（例：大根、人参、ごぼうなど）
- きのこと類
- 鶏肉
- 豚肉
- 油揚げ
- 魚類
- ちくわ
- その他（具体的にお書きください：_____）

Q13. 味付けは主に何味ですか？（複数選択可）

- 味噌味
- 醤油味
- すまし汁仕立て
- その他（具体的にお書きください：_____）

Q14. 「ひんのべ汁」の出汁（だし）は何からとりますか？（複数選択可）

- 煮干し
- 昆布
- かつお節
- 野菜
- 市販の出汁の素（顆粒、液体、パック等）
- 特に出汁はとらない
- その他（具体的にお書きください：_____）

IV. 「ひんのべ汁」の文化的意義と位置づけ（すべての方にお聞きます）

Q15. あなたにとって「ひんのべ汁」はどのような存在ですか？（複数選択可）

- 郷土料理、ふるさとの味
- 自身を育ててくれた家庭料理
- 昔から食べられている伝統的な料理
- 心も体も温まる家庭料理
- 季節を感じる料理
- 地域のイベントやお祭りには欠かせないもの
- 手軽に作れる軽食・主食
- 節約料理、代用食
- わからない
- その他（具体的にお書きください：_____）

Q16. 「ひんのべ汁」は、地域の歴史や文化にとって重要だと思いますか？

- とても重要だと思う
- 重要だと思う
- どちらでもない
- あまり重要だと思わない
- 全く重要だと思わない

Q17. 「ひんのべ汁」が地域コミュニティの絆を深める役割があると思いますか？

- そう思う
- どちらとも言えない
- そう思わない

V. 「ひんのべ汁」の継承と今後の展望

Q18. 「ひんのべ汁」の食文化は、若い世代に十分に継承されていると思いますか？

- 十分に継承されている
- ある程度継承されている
- あまり継承されていない
- 全く継承されていない
- わからない

Q19. 「ひんのべ汁」の食文化を継承していく上で、どのような課題があると思います？

(複数選択可)

- 家庭で調理する機会が減っている
- 若い世代が作り方を知らない、教わる機会が少ない
- 調理に手間や時間がかかる
- 食材の入手が難しい
- 食生活の変化により好まれなくなっている
- 歴史や文化的価値が十分に知られていない
- 地域の作り手が減っている
- 記録や資料が少ない
- わからない
- その他（具体的にお書きください：_____）

Q20. 「ひんのべ汁」の食文化を保護し、後世に伝えていくために、どのような取り組みが必要だと思いますか？（複数選択可）

- 学校給食での提供や食育活動
- 公民館等での料理教室やワークショップの開催
- 地域のお祭りやイベントでの提供機会の拡充
- レシピや調理動画のデジタルアーカイブ化
- ウェブサイトや SNS での情報発信
- 観光客向けの食文化体験ツアーの実施
- レトルト食品や土産物としての商品開発
- 文化財としての登録（無形文化財、無形の民俗文化財など）
- 「ひんのべ」に関する歴史や物語（食文化ストーリー）の発信
- 他の地域（全国のすいとん系料理）との交流イベント
- 行政や専門家による調査研究の推進
- わからない
- その他（具体的にお書きください：_____）

Q21. 上記の取り組みの中で、あなたが個人的に最も関心があるのはどれですか？

（一つだけ選択）

- （Q20 の選択肢から一つ選び、記載）

Q22. 「ひんのべ汁」に関する食文化の保護・継承活動に、今後参加したいと思いますか？

- 積極的に参加したい
- 機会があれば参加したい
- あまり参加したいと思わない
- 全く参加したいと思わない
- わからない

VI. その他

Q23. 「ひんのべ汁」または長野県の食文化について、思い出のほか、その他ご意見やご要望がありましたらご自由にお書きください。

＜有識者検討会＞

■第1回 配布資料

令和7年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業
信州須坂が誇る郷土食「ひんのべ汁」の食文化調査・魅力発信事業

第1回 有識者検討会 次第

令和7年10月6日（月）
14時00分～15時30分
八十二文化財団3階371会議室

1 開会

2 自己紹介

3 議事

（1）令和7年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業計画説明

事務局／公益財団法人八十二文化財団
調査受託事業者／一般財団法人長野経済研究所

（2）調査実施状況報告（今後の調査予定も含む）

調査受託事業者／一般財団法人長野経済研究所

（3）意見交換会

- ・令和7年度事業計画、今後の調査の進め方、WEB調査案への意見など
- ・今後のスケジュールについて

4 その他

5 閉会

以上

令和7年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業
信州須坂が誇る郷土食「ひんのべ汁」の食文化調査・魅力発信事業
有識者検討会名簿

(順不同)

No.	区分	氏名	所属・役職
1	有識者	中澤 弥子	公立大学法人長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 博士（保健学）
2	有識者	倉石 あつ子	元 跡見学園女子大学 （大学院）人文科学研究科 教授 博士（民俗学）
3	有識者	小林 道男	園里郷土資料保存の会 会長
4	文化庁	佐藤 裕隆	文化庁 参事官（生活文化連携担当）付 参事官補佐
5	事務局	高野 宏之	公益財団法人八十二文化財団 事務局長
6	事務局	早見 千津子	公益財団法人八十二文化財団
7	事務局	小池 博子	公益財団法人八十二文化財団
8	事務局	長谷川 知美	公益財団法人八十二文化財団
9	調査 受託事業者	玉木 壮太	一般財団法人長野経済研究所 上席研究員
10	調査 受託事業者	大沼田 久暎	一般財団法人長野経済研究所 主任研究員

令和7年度 文化庁
「食文化ストーリー創出・発信モデル事業」

信州須坂が誇る郷土食
「ひんのべ汁」の食文化調査・魅力発信事業

事業計画・進捗報告



2025年10月6日

<事務局>
公益財団法人八十二文化財団

<調査受託事業者>
一般財団法人長野経済研究所

ひんのべ汁の概要

ひんのべ汁とは

- ・主に須坂市や高山村の山間部で親しまれている。
- ・小麦粉を練った生地を手で「ひんのべ（引き伸ばし）」て作る料理（引き伸ばすが訛って、「ひんのばす」）
- ・季節の野菜やきのこ、保存食材を組み合わせている。
- ・出し汁をたっぷり使い、昔ながらの知恵がつまった家庭料理



起源と特徴

- ・明治時代頃には既に食べられており、水田に不向きな山間部で小麦が栽培され、日常の食事、特に夕食の際にご飯を補う「粉もの」として食されていた。
- ・この料理は、かつて米が貴重であった時代、特に第二次世界大戦末期から終戦にかけての食料難の時期に、米の代用食として重要な役割を果たした。
- ・ひんのべ汁は、一日一食は粉物を食べるという生活の知恵（食文化）として根付いた。

地域文化との関わり

- ・農作業の合間に、手軽で（高価な米の代わりに小麦粉が用いられ）かつ、栄養豊富なひんのべ汁が重宝された。
- ・冬場の保存食としても適しており、農家の食卓には欠かせない存在。
- ・地元の食材を生かした家庭料理として多くの家庭で親しまれた。

生活や行事との関わり

生活

- ・冬になるとひんのべ汁を作る習慣があり、
「家族の健康を願う料理」として親しまれる。
- ・農閑期の家庭料理、収穫感謝の一品として農作業の節目やお祭りで
ふるまわれることが多かった。
- ・時代と地域で異なる味付けであり、須坂市は味噌ベースが多い
(現代では、トマトやカレー風味としてアレンジレシピもでている)



味噌ベースで作られたまろやかなひんのべ汁

地域住民との関わり

ひんのべを提供している店舗
峠の茶屋 米量
(通称 ひんのべ屋さん)

須坂市大字仁礼3 1 5 3 - 1 3
電話 0268-74-2209
営業時間 午前11:00～午後6:00



2

事業概要、事業進捗、今後の実施スケジュール

事業概要

- ・文化庁では令和3年度より継続して郷土食等の食文化の保存や継承に向けた補助事業「食文化ストーリー創出・発信モデル事業」を実施しています。
- ・「ひんのべ汁」の食文化調査を長野経済研究所が実施し、調査結果を報告書や動画など情報発信できる形で取りまとめ、郷土食ブランドづくりグループが承継に向けた取り組みに活用できるようにする。

実施概要

① 調査研究事業

八十二文化財団と長野経済研究所が連携し、「ひんのべ汁」の食文化などについて調査を実施し報告書等の取りまとめ。

② 保護継承事業

須坂市内の小中学校等で、食文化「ひんのべ汁」の食文化体験授業のほか、展示会、講演会を通じて、次世代への食文化継承につなげる。

③ 発信事業

ひんのべ汁のPRができる冊子や動画などを作成し、行政のホームページなどで魅力を発信できるようにする。

▼事業実施スケジュール

① 調査研究事業	(1) 書籍等文献調査、実地ヒアリング調査 ＜須坂市豊丘地区＞ (6月25日、9月3日) 関里郷土資料保存の会、豊丘地区公民館 ＜高山村＞ (6月24日) 高山村産業振興課商工観光係 高山村食生活改善推進協議会 (2) WEBアンケート調査 (10月下旬実施予定) (3) 有識者検討会 (10月6日、12月9日)	 
② 保護継承事業	(1) 学校の授業の一環として、郷土食ブランドづくりグループと連携した食文化体験授業を開催する ■ 11/11 (火) 仁礼小学校 (4年生対象、8時30分～10時05分) ■ 11/18 (火) 東中学校 (2年1組対象、8時40分～10時30分) ■ 11/26 (水) 豊丘小学校 (4～6年学年 8時35分～10時10分) (2) 展示会、講演会の開催 (1月22日～2月1日)	
③ 発信事業	・ ひんのべ汁をまとめた紹介冊子等の作成 ・ 紹介動画の作成	

3

伝承の現状

●家庭での伝承

- ・高齢者が子どもや孫に家庭の味で教える形で受け継がれている。
- ・正月や、収穫期などで作られることが多い。

●イベントや、体験会

- ・昔から開催されているお祭りや、マルシェでの提供で伝統の味に触れる。

2025年4月13日 観桜会&ひんのべまつりin豊丘
https://www.instagram.com/suzaka_kanko/p/C5KTPadP4IO/

2025年7月26日 信州高山祭 (ひんのペ音頭)
https://db.go-nagano.net/topics_detail11/id=21553

2024年11月3日 須坂市うまいもん祭り
<https://www.web-komachi.com/?p=185210>



- ・郷土料理学習として食育の一環で取り入れられている。
- ・市内で活動している「郷土食ブランドづくりグループ」の方々が中心

※現状伝承について

- ・核家族化や生活仕様の变化、共働き世帯の増加などにより（ひんのべに限らず）伝統料理の伝承が難しくなっている。
- ・食生活の多様化や、外食・加工品の発展により郷土料理を作る機会が少なくなっている。

連携団体

■連携団体／郷土食ブランドづくりグループ^o（長野県須坂市）

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、地域の伝統野菜等を使った郷土食の振興や、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。



■ 連携内容

- ・ ひんのべ汁の受け継がれている味、作り方を教わったり、食べる際の習慣などの調査協力を依頼。
- ・ 須坂市内の小中学校等でのひんのべ汁づくり体験、講話等による保護継承や魅力発信など

＜小中学校等での連携イメージ＞

- ・対象：市内小中学校の子どもたち
- ・目的：郷土食「ひんのべ汁」の食文化への理解を深め、魅力を伝える。
- ・内容：ひんのべ作りワークショップ、講話、交流



有識者検討会

有識者検討会の開催

- ・開催日／10月6日（月）、12月9日（火） 計2回を想定
14時00分～15時30分
- ・会場 / 八十二銀行別館3階会議室
- ・検討事項／10月：調査実施状況報告、WEB調査案への意見
12月：調査結果報告、講演会に向けた打ち合わせ など
- ・有識者 / ・長野県立大学 食健康学科 教授 中澤 弥子氏
・元跡見学園女子大学教授 民俗学者 倉石 あつ子氏
・須坂市豊丘地区 園里郷土資料館 小林 道男氏

検討事項

・調査手法や結果等へのご助言



講演会・展示会へのご助言



6

展示会（案）

■テーマ 長野県の食文化と郷土食「ひんのべ汁」

■開催期間 2026年1月22日（木）～2月1日（日）

■会場 八十二別館82ギャラリー



■展示内容

- ①長野県における粉もの食文化の歴史的・地理的背景
 - ・長野県の気候風土と小麦栽培の関連
 - ・全国各地の「すいとん」系料理との比較（例：「ひつつみ」「だご汁」など）
- ②地域の暮らしと年間行事における「ひんのべ汁」の役割
 - ・「ひんのべ」という呼称の由来と地域内での伝承
 - ・「ひんのべ汁」の定義と調理法
 - ・特定の季節や祭り（観桜会&ひんのべ祭り、ひんのべ音頭など）での役割
 - ・食糧難時代（戦時中・戦後）の代用食としての側面
 - ・1日一食は米の代用として、生活の知恵から生まれた側面

ブラッシュアップ

<旧園里学校（園里郷土資料館）> ※展示品はお借りすることが可能



7

講演会（案）

■テーマ **長野県の食文化と郷土食「ひんのべ汁」**

■開催日 2026年1月22日（木）
14時00分～16時00分

■会場 八十二別館4階 AV教室

■講演者 テーマ／「長野県の食文化と
郷土食『ひんのべ汁』の次世代への継承に向けて」



中澤 弥子 氏
長野県立大学
食健康学科 教授

■パネルディスカッション

①パネラー候補

- ・長野県立大学 食健康学科 教授 中澤 弥子 氏
- ・元跡見学園女子大学教授 民俗学者 倉石 あつ子 氏
- ・須坂市豊丘地区 園里郷土資料館 小林 道男 氏
- ・郷土食ブランドづくりグループ 西澤 えみ子 氏
- ・●● ●●（ファシリテート）

②テーマ

「長野県の食文化と郷土食『ひんのべ汁』の次世代への継承に向けて」

<内容>

- ・自己紹介や活動状況
- ・郷土食「ひんのべ汁」の次世代への継承に向けた課題
- ・食文化ストーリー「ひんのべ汁」を生かした地域活性化の可能性

8

講演会（次第案）

■テーマ **長野県の食文化と郷土食「ひんのべ汁」**

■開催日 2026年1月22日（木）
14時00分～16時00分

■会場 八十二別館4階 AV教室

■次第（案）120分

- 1 開会（八十二文化財団）
- 2 事業成果報告（長野経済研究所）15分
- 3 講演 40分
テーマ／「長野県の食文化と
郷土食『ひんのべ汁』の次世代への継承に向けて」
・講演者 中澤 弥子 氏
- 4 パネルディスカッション 60分
テーマ／「長野県の食文化と
郷土食『ひんのべ汁』の次世代への継承に向けて」

- ・長野県立大学 食健康学科 教授 中澤 弥子 氏
- ・元跡見学園女子大学教授 民俗学者 倉石 あつ子 氏
- ・須坂市豊丘地区 園里郷土資料館 小林 道男 氏
- ・郷土食ブランドづくりグループ 西澤 えみ子 氏

※最後に質疑応答

5 閉会

9

調査から見える「ひんのべ汁」の現状の要点整理

1. 家庭での調理頻度の変化と位置づけ

＜かつての役割＞

- ・ 米が貴重だった時代に、お米の代替として日常的に食卓に上る主食の代わりであった。
- ・ ひんのべ汁は、一日一食は粉物を食べるという生活の知恵（食文化）として根付いた。

＜現在の状況＞

■調理頻度の減少

- ・ 食生活の多様化や市販品の利便性、「手間がかかる」という認識から、家庭で作られる頻度が著しく減少している。

■特別な位置づけ

- ・ 一部の家庭では「我が家の味」として継承され、親戚の帰省時にリクエストされる「故郷の味」として、特別な意味を持ち続けている。

2. 若年層への伝承状況

＜課題＞

- ・ 若い世代は日常的に作る機会が少なく、料理方法を知らない、あるいは食べたことがない若者が増えている。

＜伝承・体験の機会＞

■祭りでの提供

- ・ 須崎市豊丘地区の「ひんのべまつり」や高山村の「信州高山まつり」では、地域外の人々をもてなす「おもてなし料理」として、ひんのべ汁が提供されている。
- ・ 高山村では「ひんのべ音頭」が幼稚園生から中学生まで踊られている。

＜学校教育での取り組み＞

- ・ 須坂市の小学校では学校給食で提供されているが、子どもたちに「ひんのべ」という名称や文化的背景までは浸透していない。
- ・ 豊丘小学校や高山村では、調理体験を通じて文化を知らせる機会作りや、「手間をかけない本来の調理法」を体験する企画が重要視・計画されている。

食文化の継承に向けた課題の整理

✓ 伝統的な作り手の減少、技術・知識の喪失リスク

■暗黙知の喪失リスク

- ・ 祖母や母から口伝で受け継がれた「手加減」などの経験に基づく暗黙知・技術が、日常的に作ってきた世代の高齢化により失われるリスクが非常に高い。

■手間による作り手の減少

- ・ 生地を練り、引き延ばし、茹でるなどの工程が「手間がかかる料理」と認識されているため、家庭での料理する機会が減少している。

✓ 食生活の変化による消費機会の減少

■日常食としての地位喪失

- ・ 米が豊富になり、かつての米の代用食・増量材としての必要性が薄れたため、日常的な消費機会が減少している。

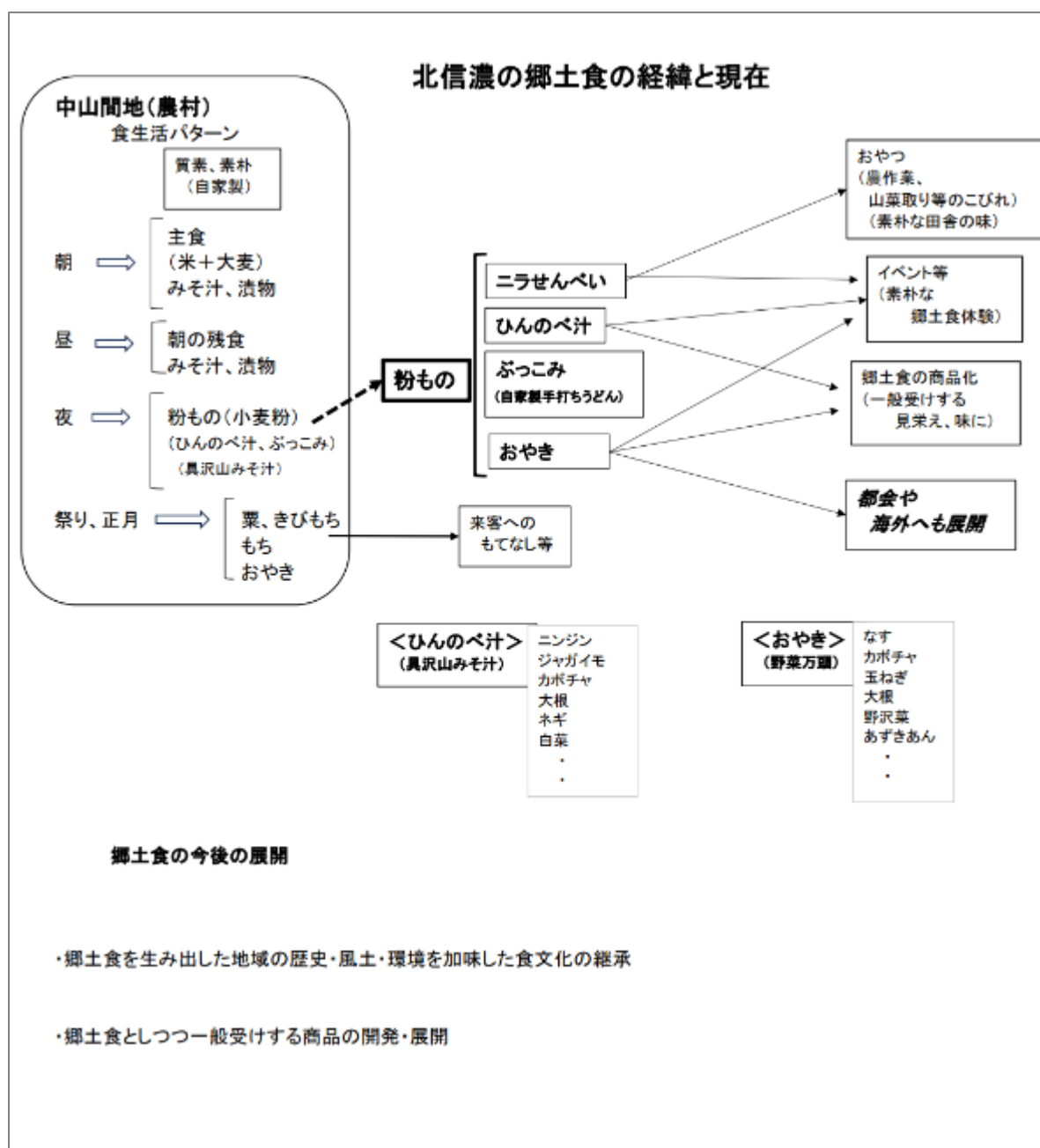
■「我が家の味」の希薄化

- ・ 既製の食品が容易に入手できるようになったことで、家庭での手作り機会が減り、各家庭に伝わる多様なレシピや調理法が失われ、「我が家の味」がなくなることが懸念される。

✓ 記録・資料保存の現状と不足点

■調理方法の発信、現代にあったレシピ冊子の必要性

- ・ 調理法や「我が家の味」が主に口伝での継承されているほか、文書化されたレシピが少なく、作り手の減少と共に「ひんのべ汁」が途絶えるリスクがある。



郷土食の今後の展開

- ・郷土食を生み出した地域の歴史・風土・環境を加味した食文化の継承
- ・郷土食としつつ一般受けする商品の開発・展開

■第1回有識者検討会 会議録

「信州須坂が誇る郷土食ひんのべ汁」の食文化調査・発信事業

第1回有識者検討会 会議録

- ・日時：令和7年10月6日（月）
- ・場所：八十二文化財団 371 会議室（オンライン参加／文化庁 佐藤氏）
- ・出席者
＜有識者＞
- ・中澤 弥子氏／公立大学法人長野県立大学健康発達学部
食健康学科博士（保健学）
- ・倉石 あつ子氏／元 跡見学園女子大学（大学院）人文科学研究科
教授 博士（民俗学）
- ・小林 道男 氏／園里郷土資料保存の会 会長
- ＜文化庁＞
- ・佐藤 裕隆 氏／文化庁 参事官（生活文化連携担当）付 参事官補佐
※オンライン参加
- ＜八十二文化財団（事務局）＞
- ・高野 宏之（事務局長）、早見 千津子、小池 博子、長谷川 知美
- ＜長野経済研究所（調査受託事業者）＞
- ・玉木 壮太氏、大沼田 久暁氏
- ・議題
 - ・事業計画および調査進捗状況報告
 - ・WEB アンケート調査案に関する討議
 - ・今後の活動（体験授業、展示会、講演会）に関する意見交換

1. 決定事項

①WEB アンケートの調査対象地域の絞り込み

- ・「広く浅い」調査になるリスクを避け、文化の核心に迫るため、調査対象地域を当初案の北信地域全域から須坂市および高山村に限定する。
- ・両地域は歴史的・社会的な結びつきが強く、ひんのべ汁文化の中心地であることから、この集中により質の高いデータ収集を目指す。

②WEB アンケート設問内容の修正

- ・調査の精度を高めるため、設問を全面的に見直す。ひんのべ汁のような「団子系」の郷土料理に焦点を絞り、調理法が異なる「うどん系」の料理は対象から除外する。

- ・また、世代間の文化的意味合いの断絶（生存のための食事／郷愁の味）を捉えるため、単純な嗜好を問う設問から、その文化的価値を多角的に問う設問へと変更する。

③WEB アンケートにおける幅広い年代層の回答確保

- ・WEB アンケートの特性上、回答者の年代が偏る可能性を考慮し、特に意見の収集が貴重となる高齢層から若年層まで、世代による偏りなく均等に回答を確保するための具体的な方策を講じる。

④講演会パネルディスカッションの進行役

- ・1月開催予定の講演会におけるパネルディスカッションは、事業への理解が浅い外部司会者では議論が散漫になる（「話がどっちらかってしまう」）懸念があるため、本事業への深い知見を持つ有識者メンバーが進行役を担う方向で調整を進める。

2. 議論の要点

本検討会では、事業計画の共有から始まり、中心的議題であるWEBアンケート調査案に至るまで、活発な意見交換が行われた。これらの議論は、事業の方向性を具体化し、今後の活動をより意義深いものにする上で極めて重要であった。

2.1. 事業計画および調査進捗状況の共有

長野経済研究所の玉木氏より、本事業の全体像とこれまでの調査状況が報告された。

＜本事業における3事業について＞

本事業は、以下の3つの柱に推進する。

①文化価値の明確化（調査研究事業）

- ・文献調査やヒアリングを通じてひんのべ汁の歴史的背景と文化的意義を記録・分析し、報告書として体系化する。

②次世代への実践的継承（保護継承事業）

- ・小中学校での食文化体験授業や展示会、講演会といった実践的なプログラムを通じて、食文化を次世代へ継承する。

③食文化ストーリーの全国発信（発信事業）

- ・調査結果に基づき、PR冊子やショート動画を制作し、ひんのべ汁の持つ豊かな文化的ストーリーを広く国内外に発信する。

<調査から見えた現状と課題>

- ・ヒアリング調査から、ひんのべ汁の位置づけが、かつての「米の代用としての日常食」から、現代では親戚が集まる際などに作られる「おもてなし料理」「故郷の味」といった特別な料理へと変化していることが確認された。
- ・一方で、作り手の高齢化・減少、食生活の変化、若年層における調理経験の欠如が深刻化しており、文化の伝承が大きな課題となっている。また、家庭料理であるがゆえに体系化された記録資料が乏しい点も指摘された。

2.2. WEB アンケート調査に関する討議

本会議の中心的議題である WEB アンケート調査案に対し、有識者から本質的な指摘が相次ぎ、調査設計の抜本的な見直しに繋がった。

<設問の分類について>

- ・中澤氏より、アンケート案で列挙された郷土料理に、ひんのべ汁のような「団子系」と、ぶっこみのような「うどん系」が混在しているとの指摘があった。
- ・調理工程や文化的背景が異なるため、調査の焦点を明確にするには「団子系」に絞るべきとの方向性が示された。

<歴史的・世代的背景の考慮と設問の再設計>

- ・倉石氏による世代間の認識の断絶に関する指摘であった。戦中・戦後を経験した世代にとって、ひんのべ汁は「私を育ててくれたもの」であり、必ずしも美味という記憶ではなく「生きるため、お腹をいっぱいにするための食事」であったと、自身の体験を交えて語られた。
- ・この、ひんのべ汁が持つ文化的・情動的な重みを踏まえ、「美味しいか」といった単純な嗜好を問う設問は不適切であるというコンセンサスが形成された。
- ・さらに小林氏からは、伝統的なひんのべ汁は具材と共にじっくり煮込むことで味が染み込み一体となるが、その結果生じる見た目の「どろどろ」感を嫌い、現代の飲食店では提供直前に団子を入れるため、本来の風味が損なわれていると指摘。この「見た目の良さ」と「本物の味」のトレードオフも、現代における「美味しさ」の評価を複雑にしている。
- ・これらの深い洞察から、アンケートは単なる嗜好調査ではなく、世代ごとの記憶、文化的価値、そして現代における変容を捉えるための、より慎重で多角的な設問設計が必要であると結論付けられた。

<調査対象地域>

- ・当初案の北信地域全体では、焦点がぼやけ「広く浅い」調査に終わる懸念が示された。
- ・ひんのべ汁文化が特に色濃く残る須坂市と高山村に地域を限定することで、より解像度の高い有意義なデータが得られるとの意見で一致した。

<調査対象者の年代>

- ・事務局より、WEB アンケートでは高齢層、特に 80 代、90 代の回答を得ることが難しいという懸念が示された。
 - ・議論を通じて、事業目的の達成には、特定の年代に偏ることなく、若年層から高齢層まで幅広い意見を収集することが不可欠であると再確認された。
- 2.3. 今後の活動（体験授業・展示会・講演会）に関する意見交換

<体験授業>

- ・中澤氏より、11 月の小学校での体験授業について、調理体験後に子供たちの感想や意見を収集し、発表する機会を設けることの重要性が提案された。
- ・子供たち自身の言葉で語られることで、食文化が「自分ごと」となり、継承への意識向上が期待される。

<展示会・講演会>

- ・1 月の展示会・講演会に関し、小林氏から園里郷土資料館で所蔵する「ひんのべ汁」の紙芝居を提供・上演できるとの申し出があった。
- ・また、講演会後半のパネルディスカッションでは、本事業の内容を深く理解している有識者メンバー内で進行役を担う方が、議論が深まり円滑に進むとの意見でまとまった。

3. その他

次回の第 2 回目の有識者検討会は、以下のとおり開催予定

- ・日時：12 月 9 日（火）14 時 00 分～15 時 30 分
- ・主な議題
 - ・WEB アンケート調査の結果報告と分析
 - ・1 月 22 日開催の講演会・パネルディスカッションの具体的な内容の協議

■第2回 配布資料

令和7年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業
信州須坂が誇る郷土食「ひんのべ汁」の食文化調査・魅力発信事業

第2回 有識者検討会 次第

令和7年12月9日（火）
14時00分～15時30分
八十二文化財団3階371会議室

1 開会

2 議事

（1）事業実施状況報告（今後の予定も含む）

事務局／公益財団法人八十二文化財団
調査受託事業者／一般財団法人長野経済研究所

（2）WEB調査結果報告

調査受託事業者／一般財団法人長野経済研究所

（3）意見交換会

- ・今後の調査の進め方、小冊子、講演会、企画展への意見など
- ・今後のスケジュールについて

3 その他

4 閉会

以上

令和7年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業
信州須坂が誇る郷土食「ひんのべ汁」の食文化調査・魅力発信事業
有識者検討会名簿

(順不同)

No.	区分	氏名	所属・役職
1	有識者	中澤 弥子	公立大学法人長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 博士(保健学)
2	有識者	倉石 あつ子	元 跡見学園女子大学 (大学院)人文科学研究科 教授 博士(民俗学)
3	有識者	小林 道男	園里郷土資料保存の会 会長
4	文化庁	佐藤 裕隆	文化庁 参事官(生活文化連携担当)付 参事官補佐
5	文化庁	沢辺 満智子	文化庁 文化財調査官
6	文化庁	富山 千恵	文化庁 参事官(生活文化連携担当)付 調査 係長
7	事務局	高野 宏之	公益財団法人八十二文化財団 事務局長
8	事務局	早見 千津子	公益財団法人八十二文化財団
9	事務局	小池 博子	公益財団法人八十二文化財団
10	調査 受託事業者	玉木 壮太	一般財団法人長野経済研究所 上席研究員
11	調査 受託事業者	大沼田 久暁	一般財団法人長野経済研究所 主任研究員
12	調査 受託事業者	土屋 玲奈	一般財団法人長野経済研究所 研究員

令和7年度 文化庁
「食文化ストーリー創出・発信モデル事業」

信州須坂が誇る郷土食
「ひんのべ汁」の食文化調査・魅力発信事業

事業進捗報告



2025年12月9日

<事務局>
公益財団法人八十二文化財団

<調査受託事業者>
一般財団法人長野経済研究所

事業概要、事業進捗、今後の実施スケジュール

事業概要

- 文化庁では令和3年度より継続して郷土食等の食文化の保存や継承に向けた補助事業「食文化ストーリー創出・発信モデル事業」を実施しています。
- 「ひんのべ汁」の食文化調査を長野経済研究所が実施し、調査結果を報告書や動画など情報発信できる形で取りまとめ、郷土食ブランドづくりグループが承継に向けた取り組みに活用できるようにする。

実施概要

① 調査研究事業

八十二文化財団と長野経済研究所が連携し、「ひんのべ汁」の食文化などについて調査を実施し報告書等の取りまとめ。

② 保護継承事業

須坂市内の小中学校等で、食文化「ひんのべ汁」の食文化体験授業のほか、展示会、講演会を通じて、次世代への食文化継承につなげる。

③ 発信事業

ひんのべ汁のPRができる冊子や動画などを作成し、行政のホームページなどで魅力を発信できるようにする。

▼事業実施スケジュール

① 調査研究事業	(1) 書籍等文献調査、実地ヒアリング調査 ＜須坂市豊丘地区＞（6月25日、9月3日） 園里郷土資料保存の会、豊丘地区公民館 ＜高山村＞（6月24日） 高山村産業振興課商工観光係 高山村食生活改善推進協議会 (2) WEBアンケート調査（10月31日～11月16日） (3) 有識者検討会（10月6日、12月9日）	 
② 保護継承事業	(1) 学校の授業の一環として、郷土食ブランドづくりグループと連携した食文化体験授業を開催 ■11/11（火）仁礼小学校（4年生対象、8時30分～10時05分） ■11/18（火）東中学校（2年1組対象、8時40分～10時30分） ■11/26（水）豊丘小学校（4～6年学年 8時35分～10時10分） ■12/5（金）日野小学校（4年生対象、8時35分～10時10分） (2) 企画展、講演会の開催（1月22日～2月1日） ※1月25日（日）ギャラリートーク開催	
③ 発信事業	・ ひんのべ汁をまとめた紹介冊子等の作成 ・ 紹介動画の作成	

実施事業の概要

実施目的

- ・ 須坂市ではひんのべ汁のほか、おやきやこしあんべいなどの郷土食を後世に継承していく活動に取り組む「郷土食ブランドづくりグループ」がある。
- ・ ひんのべ汁は地域や家庭の中で受け継がれてきた食文化であり、地域の団体が地域の子どもたちへひんのべ汁作り体験を通じた食文化の継承に取り組む。

実施概要

実施体制	講師：郷土食ブランドづくりグループ 連携：須坂市教育委員会
事業概要	＜ひんのべ汁作り体験による食文化の継承＞ ・ 須坂市内の小中学校を対象にひんのべ汁作り体験の講座を実施。 ・ 単なる調理の実習に留まらず、ひんのべの由来や魅力を子どもたちに伝え、食文化の担い手を育成する。

実施校とスケジュール

日程	学校名	学年等	参加生徒数
2025年11月11日	須坂市立仁礼小学校	4年生	34名
2025年11月18日	須坂市立東中学校	2年1組	31名
2025年11月26日	須坂市立豊丘小学校	4～6年生	26名
2025年12月5日	須坂市立日野小学校	4年生	49名

■連携団体 / 郷土食ブランドづくりグループ（長野県須坂市）

- ・ 代表者：西澤 えみ子氏
- ・ 20年ほど前に農業振興の一端を担う団体として発足。
- ・ 当初は20名ほどで活動していたが、現在活動可能なメンバーは8名まで減少。
- ・ 地域内のイベントでひんのべ汁やおやきなどの振舞を行うほか、須坂駅前botaで定期的に郷土食の販売を行うなどの活動を行っている。



2

参加した生徒からの感想

生徒の声

➤ ひんのべ汁作り体験に参加した感想（抜粋）

【中学生】

- ・ 作り方は思っていたよりも簡単で驚いた。家でも作ってみたいと思いました。
- ・ ひんのべの名前の由来がおもしろかったです。
- ・ たくさんの野菜を使って、栄養たっぷりでした。家でもひんのべを作りたい。
- ・ 全く作ることがなくて不安だったけど、班の人や教えてくださった方のおかげでおいしくできて良かったです。
- ・ これから寒くなる季節なので、ぴったりだと思いました。
- ・ ひんのべは須坂の郷土料理で、初めて作って食べてみたけど、長く受け継がれているんだな、と感じました。具沢山で栄養も摂れるから、最高の料理ですね！これからひんのべを受け継いでいきたいです。
- ・ ひんのべを作ってみて、とてもおいしかったし、作り方がわかり、家でも作ってみたいと思いました。また、野菜もたっぷり栄養が摂れるなと思いました。ひんのべの作り方を教えてくれた方々、本当にありがとうございました。
- ・ 新しい料理を覚えたので、週末に母さんと作りたいと思いました。みんなで作ったので、より一層チームワークが深まった気がします。
- ・ 長野県の郷土食はあまり作る経験もなく、すごく貴重な時間を過ごすことができて楽しかったです。今回のことを家族に話して時間のある時に作ってみたいと思いました。

授業の様子



3

「信州須坂が誇る郷土食ひんのべ汁」の食文化調査・発信事業

第2回有識者検討会 会議録

- ・日時：令和7年12月9日（火）
- ・場所：八十二文化財団 371 会議室（オンライン参加／文化庁 富山氏、沢辺氏）
- ・出席者
- ＜有識者＞
- ・中澤 弥子氏／公立大学法人長野県立大学健康発達学部 食健康学科博士（保健学）
- ・倉石 あつ子氏 ／元 跡見学園女子大学（大学院）人文科学研究科
教授 博士（民俗学）
- ・小林 道男 氏 ／園里郷土資料保存の会 会長

＜文化庁＞

- ・富山 千恵氏／文化庁 参事官（生活文化連携担当）付 調査係長
- ・沢辺 満智子／文化庁 文化財調査官 ※オンライン参加

＜八十二文化財団（事務局）＞

- ・高野 宏之 （事務局長）

＜長野経済研究所（調査受託事業者）＞

- ・玉木 壮太氏、大沼田 久暁氏、土屋 玲奈氏

・議題

- ・事業進捗状況報告
- ・WEB 調査結果報告
- ・今後の活動（小冊子、講演会、企画展）に関する意見交換

1. 決定事項

①WEB アンケート調査結果の最終報告書への反映方針

- ・WEB アンケート調査結果は、須坂市・高山村と長野市のデータを明確に比較分析し、ひんのべ汁が地域において持つ文化的な重要性和位置づけを明確に記述する。

②小冊子（案）の修正方針

- ・調査冊子のレシピに QR コードを掲載し、調理手順のショート動画へ誘導することで、初心者でも調理のイメージを掴みやすくする。
- ・材料表記において「中力粉」だけでなく、「地粉」や「薄力粉」でも作れることを

明記し、一般家庭での実践への心理的ハードルを下げる。

③講演会パネルディスカッションの実施体制

- ・講演会後半のパネルディスカッションは、中澤 弥子氏が進行役を務める。
- ・専門的な知見を持つ有識者が、地域の活動実践者（小林氏、西澤氏を想定）を後押しする構成とし、会場の参加者からも積極的に意見を引き出す参加型の場を目指す。

④今後のスケジュール

- ・イベントチラシの印刷工程へ進むため、有識者からの最終意見を 12 月 15 日頃までに集約する。

2. 議論の要点

2.1. 事業の実施状況報告

長野経済研究所の玉木氏より、本事業の全体像とこれまでの調査状況が報告された。

<小学校での体験事業の成果>

- ・須坂市内の 4 つの小学校で調理体験を実施。
- ・児童からは「週末に家族に作ってあげたい」といった肯定的な感想が寄せられ、未来の文化継承に向けて確かな手応えが得られた。

<WEB アンケート調査の結果概要>

※事業進捗状況報告の資料を用いて、説明

2.2. 小冊子（案）について

冊子は「ひんのべ汁」の文化的価値や魅力を広く一般に伝えることを目的とし、手に取りやすい小型サイズで、歴史的背景、食感の秘密、レシピ、地域との関わり、提供店舗マップなどを掲載する構成案が提示された。

2.3. 自由討議（主要な提言）

<WEB アンケート調査結果の分析と活用>

- ・倉石氏：調査結果の分析において、文化の中心地である須坂市・高山村と長野市を明確に比較することで、地域における「ひんのべ汁」の文化的重要性をより鮮明にすべき。
- ・小林氏：得られたデータを資料館の展示に活用し、来館者の「ひんのべ汁」に対する理解を深める一助としたい。

＜「ひんのべ汁」の継承に向けた具体的施策＞

- ・中澤氏：「必要なくなるものは生活の中で消えていく」という本質的な課題に立ち、単に作り方を知らないという問題だけでなく、現代の生活様式の中で「ひんのべ汁」が必要性を失いつつあるという根本的な課題への対策が必要である。
- ・継承の手法として、学校教育との連携が挙げられた。小学生の調理体験に加え、その経験を持つ中学生が指導役を担うといった世代間交流型の食育プログラムを市全体で展開する案が提案された。

＜調査冊子および情報発信に関する改善＞

①レシピのアクセシビリティ向上

- ・冊子のレシピに QR コードを掲載し、調理手順のショート動画へ誘導することで、初心者でも調理のイメージを掴みやすくする。

②材料表記の工夫

- ・材料を「中力粉」と特定せず、「地粉」や一般家庭に常備されている可能性の高い「薄力粉」などでも作れることを明記し、実践への心理的ハードルを下げるべき。

＜講演会・パネルディスカッションの実施方針＞

- ・進行役について、事業内容への深い知見を持つ中澤氏が進行役を担うことで、議論が深まり円滑に進むとの合意に至った（決定事項③に再掲）。
- ・発信メッセージについて、専門的見地からの文化的価値の解説に加え、体験事業に参加した子供たちのポジティブな反応を共有することで、文化継承に向けた前向きで力強いメッセージを発信する。

3. その他

- ・司会の高野氏より、有識者の貴重な貢献に対して謝意が述べられた。
- ・文化庁より新たに出席した沢部文化財調査官の紹介があった。