

食生活の変遷—自然を生かした食文化—

【概要】

四季の食生活と佐渡島の食材を取り上げて、食の視点から暮らしを学び、それぞれの季節での農家の暮らしの様子を知る。また、季節の流れとともに、その時々々の自然と向き合いながら豊穰を願い、努力してきた農家の生活や行事に込める心を理解する。さらに、佐渡島の食材の一例として、おけさ柿や海藻について紹介する。

【ねらい】

大正末期から昭和初期（1920～1930年代）の農村では、どのような食生活を送っていたのだろうか。当時の農村の人々は、季節の移り変わりとともに変化する自然の営みに寄り添う生活をしていた。また、その時々々に収穫できる食材や自然が与えてくれる木の実や沿岸の魚などの恵みを大切に利用して、貴重な食材を無駄なく使い切り、長く味わえるようさまざまな加工法を工夫していた。

果たして現在の私たちの暮らしは、かつて私たちの祖先が求めていた生活になっているのだろうか。また、将来私たちの子孫が喜んでくれる暮らしに近づいていると胸を張って言えるだろうか。持続可能な社会にするために、農家の日常食や行事食を暮らしの様子を通して考えてみよう。そして、私たちができることを見つけて、確かめてみよう。本節では、佐渡島の食生活の様子を、さまざまな資料をひもときながら再現する。なお、これらは一部地域を例にとっており、全島の傾向を一括りにして述べているものではないことに留意されたい。

1. 四季と農家の暮らし

■1-1 冬の暮らしと食生活

秋の収穫が終わるのを待っているかのように、冬の訪れは早い。厳しい冬の間、農家では主にわら仕事を夜なべで行っており、家の中でむしろや俵（たわら）、かますやわらじなどを作って春に備えていた。

現在では三食のうち夕食が中心となっている家庭が多いが、当時の農家では、朝食に最も重きがおかれていた。朝食をしっかりととり、昼食は朝食の残り、

夕食も軽く済ませていた。また、白米は貴重であったから、米の消費量を少なくするために大根やさつまいもなどの野菜や海草を入れて、全体の量を増やしたご飯であった。また、朝の味噌汁のダシ（註1）には昆布やかつお節、煮干しは用いず、大豆を加工した「打ち豆」でダシをとっていた。

当時の味噌汁のダシに欠かせなかった打ち豆は、一度ゆでた大豆（註2）を一つひとつ木槌でたたいてつぶし、乾燥させたものである。冬の間、農作業がない時期の夜なべ仕事として作られる加工食品であった。

大豆はそのままでは固く使いにくい、打ち豆にすることで水に浸けておく手間がいらず、下ゆでする必要もない。さらに、ダシをとった打ち豆をそのまま味噌汁の具として用いていた。当時の穀物を中心とした食生活の中で、打ち豆は貴重なたんぱく源でもあった。

佐渡島は海に囲まれているものの、当時は農村では魚は貴重品であった。国中平野の中央あたりでは生魚を食べる機会は年に数回ともいわれていたようである。ぶえん（無縁）と呼ばれる生魚（お頭つき）を食べることが正月の贅沢だった。普段は保存などの関係もあり、生干しニシン、身欠きニシン、塩イワシ、ぬかイワシなどを食べていた。

■1-2 春の暮らしと食生活

厳しい冬が終わり春が訪れると、農家の仕事も田植で忙しくなる。この時期になるとニシン味噌などをつくる家もある。ニシンは、4～5月頃に肥料用に2枚におろして生干しにした北海道産のニシンをたくさん買い、その中から身のあついものを抜いて干しておく。干したニシンは粉にするか細かく切って味噌と合わせて煮つめるが、ニシンを洗ったり漬けたりするのに味も香りもよくなる米のとぎ汁を用いていた。水煮大根も米のとぎ汁と塩を入れた中に大根を入れて軽く重石をのせて作るが、ともに、米のとぎ汁を無駄なく活用した生活の知恵である。

■1-3 夏の暮らしと食生活

農家総出で行う田植えを終えて夏を迎えると、田圃の世話や草取りなどに忙しく過ごす。夏の夕食の味噌汁のダシにはニシンを使っていたが、打ち豆でダシをとる味噌汁が一般的だったことを考えると、このようにダシの材料として魚を用いることそのものが贅沢であった。また、この時期には畦や田圃に

いるどじょうをとって食べた。どじょうは一般に全長10～18cmで、1尾5～10gほどの大きさである。栄養的にはカルシウムや鉄分、内臓にはビタミンB2が多く含まれ、脂肪は比較的少ない。夏の忙しい時期にどじょうを食べることは楽しみであるとともに栄養的にもよい食生活であったといえる。佐渡島では、川は小さいが水田の水が深いためどじょうが多く、食料としても利用していた。

■1-4 秋の暮らしと食生活

秋は作物の収穫を迎え、自然の豊かな恵みをいただける季節でもある。当時の農家の人々は、朝早くから夜遅くまでただひたすらに働きながら、世話をして収穫したものや自然からいただいた恵みは、すべてを家族の食事のために用いたが、無駄にしないように、捨てるところがないほどにさまざまな加工法を工夫していた。また、大根菜、さつまいもの茎、里芋の茎などは冬用にとっておくことが当たり前だった。

農林水産省は、食生活の栄養バランスの適正比率として、「食料・農業・農村基本計画」における2010年度の目標値を、P（たんぱく質）：13%、F（脂質）：27%、C（炭水化物）：60%としてきた。現在、P：F：C = 12.9%：28.7%：58.4%（2010年度概算値）であり、脂質の摂取が多いことが引き続き問題となっている。一方、当時の食生活に見られるように、当時の農家は米や麦、さつまいも、じゃがいもなどの穀類・いも類を中心とした食生活を送っていた。昭和35年の栄養バランスは、P：F：C = 12.2%：11.4%：76.4%と示されており、ここに紹介した大正末期から昭和初期の頃は、さらに炭水化物の割合が多くを占める食生活であったと思われる。

（註1）ダシのうま味……

うま味は、グルタミン酸やイノシン酸、グアニル酸などで構成される味の名前。5種類の基本的な味（甘味、塩味、酸味、苦味、うま味）のうちの一つである。昆布のダシにはグルタミン酸、かつお節にはイノシン酸、きのこにはグアニル酸といううま味成分が含まれている。アミノ酸系のうま味成分と核酸系のうま味成分が食品中に混在するとうま味が増すことが知られている。これを「うま味の相乗効果」と呼ぶ。実際の料理では、昆布ダシとかつおダシを合わせるといった調理が行われる。

（註2）大豆……

豆は中国が原産地。国産大豆の国内自給率は低い（5%：2002年度農林水産省）。大豆は植物の中では、唯一肉に匹敵するタンパク質と鉄分、ビタミンB1を豊富に含み、「畑の肉」と呼ばれる。国産大豆に含まれる栄養素は、タンパク質（約35%）、炭水化物（約28%）、脂質（約19%）、水分（約13%）などである（〈五訂増補〉日本食品標準成分表による）。また、大豆は、総コレステロールを低下させる大豆レシチン、抗酸化、抗コレステロール作用のある大豆サポニン、骨粗鬆症の予防や細胞のガン化を抑制するといわれるイソフラボン等多くの機能性物質を有している。

2. 年中行事と行事食

■2-1 正月

暮れの餅つきは毎年28日にするのが一般的で、1白分だけはお飾り用の白餅をついていた。神棚には三つ飾り（三つ重ねの鏡餅）うかの餅（写真1）などを飾り、蔵やかまどにも鏡餅を飾った。残りは草餅、あん餅などにしていた。このようにたくさん作った餅は、正月の間に切ってつるし干しにし、保存食としても用いた。

29日には家中の大掃除を終え、30日は「仏様の年とりの日」といって、豆腐、にんじん、ごぼう、大根などの煮しめのごちそうを準備した。普段は、米に大根やさつまいもを入れたご飯を中心とした食生活であったが、年の暮れから正月の7日までは、白い飯に味噌汁、煮しめ、漬物などのごちそうを味わうことができる期間とされていた。

さらに、31日（年とりの日）も、家にある食材を最大限に活用してごちそうを作った。普段はできるだけ質素に無駄をしないように食事の支度をして

いたが、このときばかりは食事を作る楽しみや工夫する喜びを味わえたようである。

年の明けた正月三が日は、白い飯にいも、ぜんまい、かぶら、黒豆などの煮しめなどを食べて過ごしていた。三が日はおかゆや雑炊などは食べないことになっていたが、正月の朝だけは、米だけのおかゆに白餅を入れて食べることもあった。

7日には、大豆、小豆、大根菜、せり、にんじん、豆腐、こんにゃくの7種を入れて、七草雑炊を作って食べていた。

■2-2 お祭り・彼岸・節句

お祭りや彼岸、節句のときには、家々でだんごをつくって供えることが多かった。釈迦だんご（地域によって「やせごま」、「やせうま」などともいう）は、その名の通り3月のお釈迦さまのお祭りに供えるために作られていた。うるち米粉ともち米の粉を混ぜ、その一部をとって赤や青、黄などの食紅で着色し、これらを組み合わせて模様を作り円筒状にまとめ蒸しあげたのち、切って仕上げる。切った断面に、きれいな桜やめでたい寿などの文字が現れとても美しいだんごである。

型だんご（「おこし型」、「しんこ餅」）はひな祭りや村祭りなどのときにつくられるあん入りだんごである。うるち米の粉と米の粉をよくこね、卵くらいの大きさに丸めた中にあんを入れ食紅などで飾りをつける。それを木型に押しつけて模様をつけ、蒸したものである。

彼岸にはだんごを供えていた。彼岸の入りには、だんごを10個盛りつけた大皿1皿と、4個の小皿を仏様に供え、煮しめなどを作ってお膳で朝夕彼岸明けまで供えていた。また、彼岸明けには小さなだんごをたくさんつくって供える習慣があった。

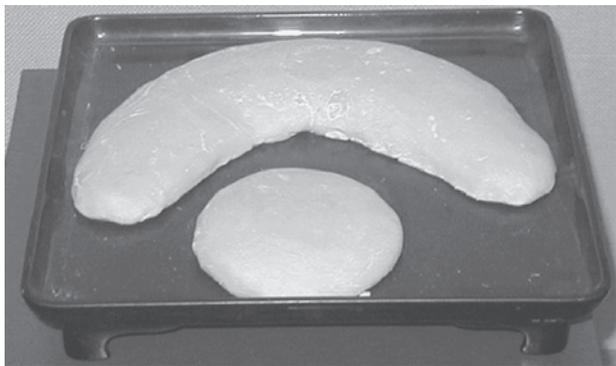


写真1 うかの餅

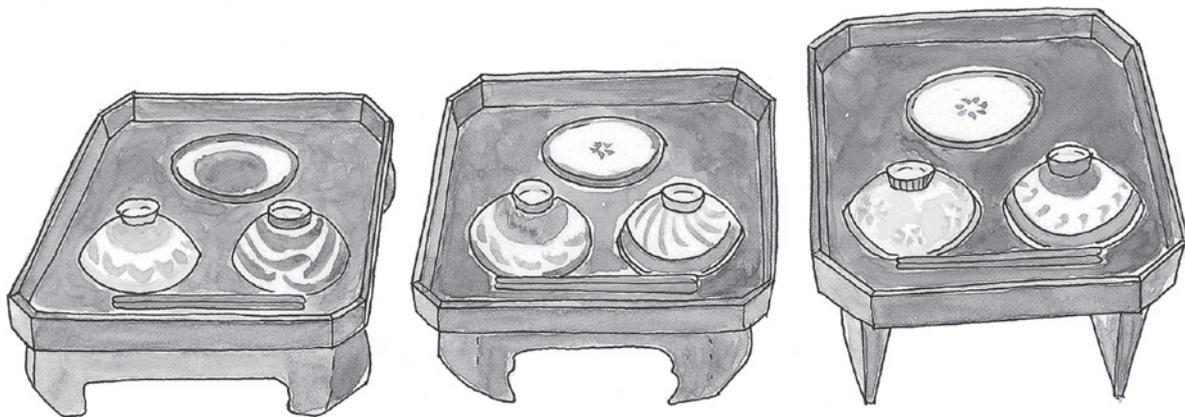


図1 普段の食事のお膳。右からお嫁さん、お姑さん、お舅さんのもの（昭和28年頃）

（旧両津市食生活改善推進協議会編『両津のお膳—伝えたい味—』より。写真をもとに作画）

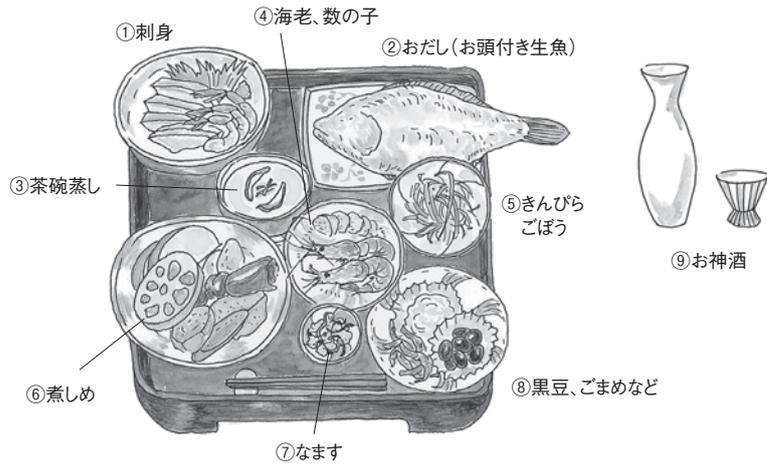


図2 大晦日の膳
(旧両津市食生活改善推進協議会編『両津のお膳—伝えたい味—』より。写真をもとに作画)

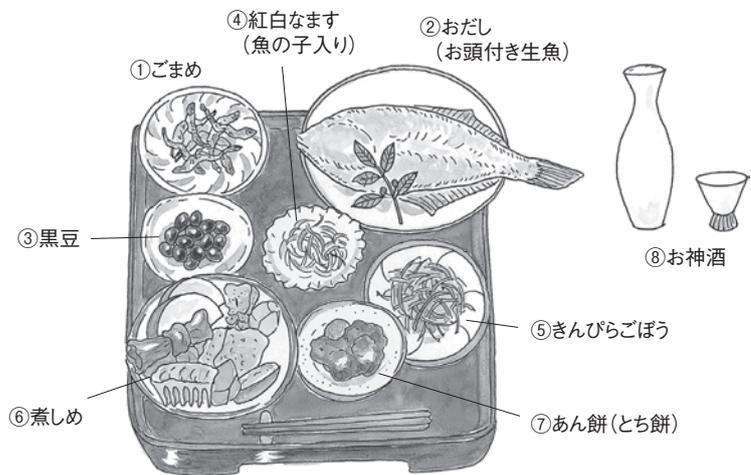


図3 元旦の膳
(旧両津市食生活改善推進協議会編『両津のお膳—伝えたい味—』より。写真をもとに作画)

6月5日の男の子の節句には、カヤ（茅）で巻いた草入りだんごを作って食べていた。くず米粉だんごは砂糖入りあんを入れて作り、そのときにはカヤの一方を折って巻く。白い米粉だんごは何も入れないで作り、カヤは折らずに長いままで巻く。カヤ巻だんごはたくさん作って大鍋でゆであげていた。

だんごを包む植物は、佐渡島ではさるとりいばらやカヤ、つばきの葉が、越後では笹が主に用いられている。さるとりいばらは北海道を含めて全国に分布しており、ハート型の葉をしている。県内にも広く分布しているが越後では用いられていない。一方、西日本では端午の節句のだんごを包む葉として広く使用されている。正月に丸餅を作る習慣が残っていることと同様に、西日本文化との共通性が見られる一例である。



写真2 糍迦だんご（左上）と型だんご（右下）
(旧両津市食生活改善推進協議会編『両津のお膳—伝えたい味—』より)

■2-3 田植えのときの「お庄屋さんの食事」

庄屋さんでは、田植えの時に近所の人たちがやって来て田植えを手伝っており、そのときにふるまわれる食事をいただくことが、農作業を手伝う農家の人々にとって楽しみの一つとなっていた。

庄屋さんからまかないとして出される食事は、普段の食事よりも贅沢なものだった。また、普段から儉約に努め、食べ物を粗末にしなかった農家の人々が、お膳の上の魚の焼き身や平とつぼに準備されたごちそうを食べずに、「つと」という藁に入れて持ち帰り、家族とともにみんなで分けて食べていた。当時の人々のささやかな暮らしぶりが伝わってくる。

■2-4 盆迎え・盆

8月7日は庚申（こうしん）祭り。猿田彦命の掛軸をかけて、お祈りをしてからごちそうを食べることになっており、ごちそうは赤飯、とろろ、煮しめなどで、このときは魚を使ってはいけないことになっていた。

13日は、盆迎えと墓参り、仏様が帰ってくる日とあって、赤飯を作って墓まで持っていき、その前で食べた。そうすると厄払いになり、そくせい（息災丈夫）になるといわれていた。仏壇には御盆だんご、ささげ豆、きゅうりやなすに足をつけた馬、ほおずきなどを供え、花を飾った。

16日は送り火。だんごは小さく作ってたくさん供える。このおくりだんごとごちそうを仏様に供えてから、お盆の間に仏壇に飾ったものを焼いて川に流した。

3. 佐渡島の食材

■3-1 おけさ柿

柿は現在 800 以上の種類があり、日本の気候風土に適し、ほとんど日本全域で見られる果物である。また、柿は甘柿と渋柿とに大別されているが、果実の形質や樹勢、花のつき方などに変異が大きく、単一の基準で品種を分類することが難しいといわれている。

佐渡島を代表する「おけさ柿」となる「平核無」は新潟県が原産で、果実は大型で平たく種がない。また、さわし柿、干し柿に適した渋柿の代表品種でもある。この「平核無」は、甘柿にはない甘くて滑らかな食感が楽しめるおいしい柿で、脱渋後のトロリとした肉質は多くの品種の中でも最上級と評価されている。

柿の果実中にはビタミンCが豊富に含まれてい

る。甘柿には約 70mg/100g、渋柿には約 55mg

/100g 含まれており、みかんやりんごなどと比べても多い。また、葉にもビタミンCが多く（新しい生葉では、1,500mg/100g）含まれており、柿の葉茶として利用されている。また、渋柿（生、干し柿）の1個あたりに含まれる食物繊維の量は約 5.6g で、他の果物と比べても食物繊維を豊富に含んでいる食品である。

渋柿にはポリフェノール（タンニン）が多く含まれており、これが渋みのもととなっている。渋柿はアルコールや炭酸ガスによる脱渋処理（渋抜き）を行うことにより、水溶性タンニンが不溶性タンニンに変化して、渋みが消失する。一般に水溶性タンニンが果実中の 0.1% 以下の量になると、渋みを感じなくなると言われている。渋抜きの方法には、湯ざわし（ワラを水で煮て出た灰汁を 60℃ にして、柿を1日程度浸ける方法）や水ざわし（袋に柿を入れて密封し、1か月半ほど池に入れる方法）などもあり、暮らしの知恵が生かされてきた。

■3-2 海藻

佐渡島は大変豊富な種類の海藻がとれる。旧両津市食生活改善推進協議会の取りまとめによれば、両津湾でとれる代表的な海藻には、わかめ、めかぶ、えごのり（いごのり）、ぎんばそう、てんぐさ、もずく、つるも、あらめ、ながも、青のり、岩のり、すがもなどがある。種類の豊富さとともに乾燥・塩蔵された加工食品は保存食としても珍重されている。藻類に含まれる食物繊維は、人体で消化されないが栄養学的に重要な役割をもっており、1日 20～25g を目安に多種類の食物から摂取するように心掛けるとよい。

いご草は6～7月に採れ、いごねりとして食べられる。いごねりは水に浸してとろろと同じようにして水煮する。いご草が煮くずれてねっとりしてきたら板の上に薄くのばして冷ます。固まったらくるくると巻いて細く切って、きざみねぎや醤油をかけて食べる。

以上のように、佐渡島には豊かな食材が存在している。そして、それらの食材の栄養を活かしつつ、保存性や嗜好性を高める工夫が昔からなされてきた。地域の食材を知り、用いることの利点に気づくことで、佐渡市や新潟県、あるいは日本の食料自給率や食生活の実態を理解することにもつなげたい。

表1 食品中の栄養成分

(日本食品標準成分表(五訂増補)などをもとに作成)

| 食品番号 | 食品名 | 廃棄率 | エネルギー | 水分 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 無機質 | | ビタミン | | | | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 | 概量 | |
|-------|------------|-----|-------|------|-------|------|------|-------|-----|-------|------|---------|-----|----------------|----------------|-------|------|-------|------|-------------|
| | | | | | | | | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | | | D | B ₁ | B ₂ | ナイアシン | | | | C |
| | | | | | | | | | | レチノール | カロテン | レチノール当量 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| % | Kcal | g | g | g | g | mg | mg | μg | μg | μg | μg | mg | mg | mg | mg | g | g | | | |
| 7049 | 甘がき、生 | 9 | 60 | 83.1 | 0.4 | 0.2 | 15.9 | 9 | 0.2 | (0) | 420 | 70 | (0) | 0.03 | 0.02 | 0.3 | 70 | 1.6 | 0 | 中1個=200g |
| 7050 | 渋抜きがき、生 | 15 | 63 | 82.2 | 0.5 | 0.1 | 16.9 | 7 | 0.1 | (0) | 300 | 50 | (0) | 0.02 | 0.02 | 0.3 | 55 | 2.8 | 0 | 中1個=200g |
| 7051 | 干しがき | 8 | 276 | 24 | 1.5 | 1.7 | 71.3 | 27 | 0.6 | (0) | 1400 | 240 | (0) | 0.02 | 0 | 0.6 | 2 | 14 | 0 | 1個=40g |
| 7054 | キウイフルーツ、生 | 15 | 53 | 84.7 | 1 | 0.1 | 13.5 | 33 | 0.3 | (0) | 66 | 11 | (0) | 0.01 | 0.02 | 0.3 | 69 | 2.5 | 0 | 1個=120g |
| 7027 | うんしゅうみかん | 20 | 46 | 86.9 | 0.7 | 0.1 | 12 | 21 | 0.2 | (0) | 1000 | 170 | (0) | 0.1 | 0.03 | 0.3 | 32 | 1 | 0 | 1個=70-100g |
| 7088 | 日本なし | 15 | 43 | 88 | 0.3 | 0.1 | 11.3 | 2 | 0 | (0) | 0 | (0) | (0) | 0.02 | Tr | 0.2 | 3 | 0.9 | 0 | 1個=200g |
| 7107 | バナナ、生 | 40 | 86 | 75.4 | 1.1 | 0.2 | 22.5 | 6 | 0.3 | (0) | 56 | 9 | (0) | 0.05 | 0.04 | 0.7 | 16 | 1.1 | 0 | 1本=120g |
| 7148 | りんご、生 | 15 | 54 | 84.9 | 0.2 | 0.1 | 14.6 | 3 | Tr | (0) | 21 | 3 | (0) | 0.02 | 0.01 | 0.1 | 4 | 1.5 | 0 | 1個=180-200g |
| 10213 | どじょう | 0 | 79 | 71.9 | 16.1 | 1.2 | Tr | 1100 | 5.6 | 13 | 25 | 17 | 4 | 0.09 | 1.09 | 4 | 1 | (0) | 0.2 | 1尾=5-10g |
| 10218 | にしん、生 | 45 | 216 | 66.1 | 17.4 | 15.1 | 0.1 | 27 | 1 | 18 | 0 | 18 | 22 | 0.01 | 0.23 | 4 | Tr | (0) | 0.3 | 中1尾=150g |
| 9009 | えごのり、おきうと | 0 | 6 | 96.9 | 0.3 | 0.1 | 2.5 | 19 | 0.6 | (0) | 0 | (0) | (0) | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 2.5 | 0.1 | |
| 9038 | もずく、塩蔵、塩抜き | 0 | 4 | 97.7 | 0.2 | 0.1 | 1.4 | 22 | 0.7 | (0) | 180 | 31 | (0) | Tr | 0.01 | Tr | 0 | 1.4 | 0.2 | 1人分=50g |
| 9040 | 乾燥わかめ、素干し | 0 | 117 | 12.7 | 13.6 | 1.6 | 41.3 | 780 | 2.6 | (0) | 7800 | 1300 | (0) | 0.39 | 0.83 | 10.5 | 27 | 32.7 | 16.8 | |

0は食品成分表の最小記載量の1/10未満、または検出されなかったことを示す。

Trの記号は、含まれているが最小記載量に達していないことを示す。

文献等により含まれていないと推定される成分については(0)と示す。

ただし、カロテンの0は1μg未満、Trは1μg以上3μg未満を示す。

カロテンはβ-カロテン当量を示している。

ビタミンAの量は、レチノール当量(レチノールにカロテンを換算して加えたもの)として示している。



Column

七草……

豪雪地の越後・佐渡地方では、雪の降らない地方と違い、この時期に青物を揃えることは難しいため、もっぱら越冬用の野菜で間に合わせていた。現在の春の七草といえば、「せり、なずな、ごぎょう、はこべ、すずしろ、ほとけのぞ、すずな」である。

おけさ柿を佐渡島に導入した人物：杉田清氏……

杉田清氏は、明治37年2月14日、東頸城郡安塚町(旧浦川原村)に誕生した。そして、大正12年4月、19歳の時に佐渡・旧小木町の農会へ技術員として赴任した。その後、昭和2年から生涯を過ごすこととなる羽茂へ来た。

昭和初年に農村恐慌が起こり、それを乗り切るために、佐渡島では二十世紀梨の畑を100haに増やす計画を立てた。しかし杉田さんのいる羽茂だけは「おけさ柿」への道を選んだ。

この頃、新津市で庄内柿の原木が発見され「八珍(はっちん)」と命名され、果樹園芸界のトップニュースになっていたが、杉田さんはその事実を把握して、今の「おけさ柿」を導入し築き上げたといわれている。戦後の出荷も、異品種柿の混入や過熟柿の混入等による荷傷みに悩まされたが、生産者表示に基づく責任出荷の厳守によって、市場声価を獲得し現在に至っている。(杉田清 生誕百年記念誌より)



写真 3a おけさ柿の原木

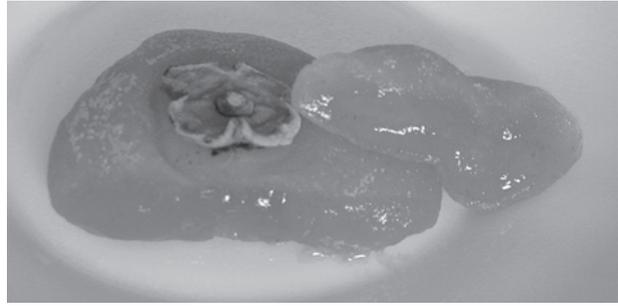
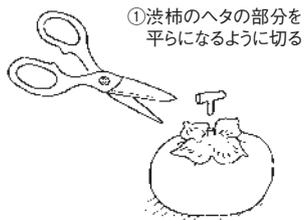


写真 3b あんぼ柿

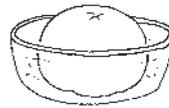
干し柿の作り方……

■アルコール脱渋

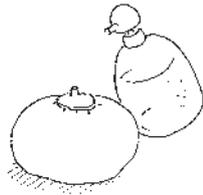
25～35度の焼酎を皿に入れ、果実のへたの部分軽く浸ける程度にひたすか、霧吹きなどで吹きかけ、厚さ0.08mmのポリエチレンの袋につめ、密封してあたたかいところに10～14日ほど放置する。



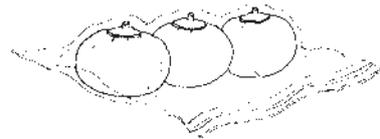
② 25～35度の焼酎にへたの部分を軽く浸ける



③ 焼酎は霧吹きなどで全体に吹きかけておよい

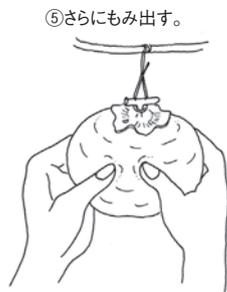
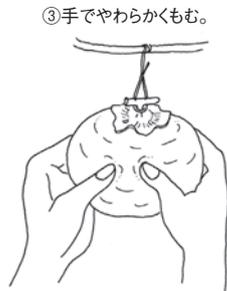


④ ポリエチレン容器に入れて空気を抜き、10～14日程度あたたかいところに置く

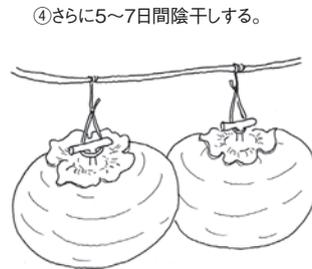
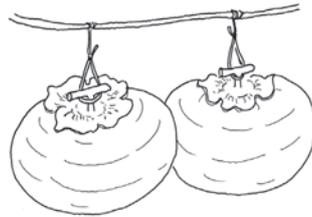


■干し柿（はく皮陰干脱渋）

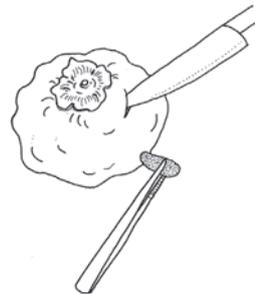
渋柿の皮のへたを残してむき、7～10日、風通しのよいところで陰干しをする。表面が乾き内側に水分が残るので、水分が均一になるよう手でやわらかくもみ、さらに5～7日程度陰干しをする。もみ出しをもう一度行い、小刀とピンセットで種をとる（この段階があんぼ柿）。さらに糖質の白い粉がふくまで7日ほど干すと、完全な保存用干し柿となる。



②風通しのよいところに7~10日間陰干しする。



⑥種をとる(あんぼ柿)



—学習のための参考図書—

- 1) 日本の食生活全集新潟編集委員会編 (代表: 本間伸夫) 2004『日本の食生活全集 15 聞き書き 新潟の食事』農山漁村文化協会
- 2) 浜口一夫 1979『佐渡の味-食の民俗-』野島出版
- 3) ふるさとの誇り 100 話編集事務局編 2005『郷土再発見 ふるさとの誇り 100 話』
- 4) 文部科学省科学技術・学術審議会 2006『資源調査分科会五訂増補日本食品標準成分表』
- 5) 板垣俊一編 2006『新潟県の地域と文化-地域を学ぶために-』雑草出版
- 6) 高千地区生きがいあるむらづくり推進協議会 1983『生活誌高千の牛とくらし』第一印刷所
- 7) 生活環境教育研究会編 2003『絵本おもしろふしぎ食べ物加工 3 - おやおや色味香りのふしぎ』

農山漁村文化協会

- 8) 両津市食生活改善推進協議会編 2004『両津のお膳-伝えたい味-』
- 9) 新潟県民俗学会編 1989『図説日本民俗誌 新潟』岩崎美術社
- 10) 剣持計夫編 1993『近世 越後と佐渡の家畜誌』

★本節にかかわる活動の事例や学習のポイント

これらは、付属のDVD-ROMに収録しています。

■学習展開事例:

おこし型 (しんこ餅)・やせうまをつくってみよう