

とやまの食文化について

富山短期大学教授・塩原 紘栄

今、私たちの食卓には世界中の食品、また、季節を問わず様々な食材が並ぶようになり、食生活は豊かになりました。しかしその反面、栄養バランスの崩れ、生活習慣病の増加など食の乱れが問題になっています。自然の幸に恵まれた富山の食文化はどのように育まれてきたのでしょうか。富山の食の起源を探ることで、これからの食のあり方について考えます。



慶事には欠かせないかまぼこ



人生の節目に登場する富山のもち

1. 食の風土

食は料理、食物、食生活、食料など幅広い事物を表わし、人と同じ自然環境で育つ動植物であり、その生育は気候・地形などの自然環境に影響される。また食はいのちの源であり、「食べる」は「生きる」「生活する」と同義であり、人の営みとしての食文化、食生活、くらしは社会環境に影響される。

1. 食材を産む自然環境

富山は三方を山に囲まれているので河川は真っ直ぐ海へ流れ込み、特に急峻な立山連峰からの河川は水の恵みをもたらすと同時に度重なる氾濫を起こした。県民の最大の願い、治水工事は脈々と進められ今日の豊かな水田稲作地帯を作り出した。省力化のための基盤整備も高い実施率である。増産・品質向上のための研究実践も行われた。

海岸線は富山湾を半円形に取り囲み、どの地域も海の恵みを受けることが出来る。海路は大量輸送が可能で、北前船を代表に各地と交易が行われた。湾内は獲のように深海となっており、あいがめとよばれ、湾特有の魚介が棲息している。

これら自然環境と共存共栄しながら農業も水産業も家業として代々受け継がれ、生産拡大に努力し海では定置網漁法が考案された。

2. 富山県の位置と食文化

日本のほぼ中央に位置する富山県は古くから関西、京都、金沢の文化が伝えられたが、その到達点は県の

中央の呉羽丘陵を越えることは少なく、丘陵の東側は関東、江戸の文化が到達する地点であった。このように小さい県でありながら西と東両方の文化が存続している。最も顕著な例としては正月の雑煮がある。関西風の丸もちを茹でて味噌仕立て、関東風の角切もちを焼いて醤油仕立ての、混合型即ち、切もちを茹でて醤油仕立てにするのが一般的である。

海の恵みは北前船に代表される。北海道へ米を積んでいった船は帰り荷に昆布を持ち帰った。県民の昆布消費は全国トップである。出しの材料として多用されているが、昆布巻かまぼこを考案したのは富山のみである。動物性の旨みと植物性の旨みをドッキングさせた知恵は本当に素晴らしいと思う。そして同じく北海道の材料による、鰯の昆布巻をはじめ、刺身の昆布は各家庭で作られた。コンビニのとろろ昆布のおにぎりも他県人には珍しく思われる。

富山の魚介類は塩漬けされて、海からの遠隔地に運ばれたが、氷見、岩瀬から飛騨の国を越え、信州にまで運ばれた「ぶり街道」は、山国の人たちが正月魚として如何に富山からの魚を大切にしていたかを物語る史実である。

3. 食文化を育む人々のくらし

富山県は積雪地帯である。この自然気象はどれほど人々の生活習慣、考え方に影響を与えてきたか計り知れない。雪の降り積もる前に、冬支度、中でも食料の保存



富山特産マップ

備蓄は大切な仕事である。保存の方法に知恵を絞り、保存品を利用した料理に工夫をこらし、多くの郷土料理を作り出した。郷土料理は自然の恵みがもたらした食材を手間ひまかけて家族のためにこしらえた料理である。

年一回の稲の収穫は1年をかけた大仕事である。作業の節目毎に無事の終了と心身の休養回復を願って料理を作り仲間で賞味する。それら節目の中にはお祭り、お講も組み込まれ行事食を作り出した。行事食は普段の質素儉約の食生活(ケの日)から一変し、豪華な食事の日(ハレの日)となり、メリハリのある食生活を営んだ。

年中行事・人生行事は富山でも非常に大切にされている。親戚を招いての春秋の祭礼は赤飯、刺身、お平(煮物)、よごし(和え物)、小蓋(3種盛り)など盛り沢山の料理を作り、強鉢(満腹になっても更に勤める)の風習、おみやげもあり、その日のために早くから準備した。

人生最大のハレの行事、結婚披露も豪華な宴会となる。招待客はおみやげのかまぼこなどを近所に配る風習(祝い事のすそわけ)があり、富山独自の鯛や鶴亀の大きな細工かまぼこが作られた。

結婚後は嫁の実家からことあるごとに付け届けが行われ、届け物は婚家の親戚や近所に配られた。付け届けの食品として、最初の年の寒ぶりは有名であり、もちは針歳暮、誕生もち、節句もちなどとして度々用い

られ、「娘3人持てば白の乾く暇なし」という言葉も生まれた。このような食物を介しての交流は地域社会の和・結い精神に叶うことだった。

富山は仏教信仰の篤い地域の一つである。お講を通して講話を聞き、その後供物のお下がりを参会者が分ち合うことが行われた。年間最大のお講は報恩講でその時には、蔵から出した漆の膳・食器を用いて本膳様式の報恩講料理が供される。豆腐類、保存してあった春の山菜、秋に収穫したばかりの芋や根菜を使って姑から嫁に伝えられた精進料理で僧や親戚がもてなされた。

不思議なことに砺波地方の真宗寺院で鯖のなれすしが伝承されている。今日、寿司と言えどご飯と具、両方を賞味する食べ物であるが、これは魚を保存するために、昔の人が乳酸発酵という自然現象を利用したものである。乳酸発酵した粥は取り除き酸の風味の加わった鯖を賞味する。近江のふなすしが有名であり、県内では鮎すしも伝わっている。

山と海に囲まれた富山は売薬さんによる全国との交流が行われており、特定の料理としてではないが食文化に影響を与えたと言われる。売薬先の遠い地の食物を、久々に戻った父のお土産として味わった子どもも大勢いたと思われる。



酢ずいき



みそかんぱ



あいませ

富山の伝承料理

2.食の文化

1.地域の特徴

能登半島に囲まれた袋状の富山湾は一見、棲息回遊する魚種は同じように思われるが、例えばぶり・いわしの氷見、甘えび・しろえび・ばい貝の富山沖、ほたるいかの滑川など特徴がある。平野部も河川流域によって地の特質を活かした農業が行われている。そしてそこに暮らす人々の文化的、歴史的、政治的、経済的な差異によって食文化についても地域の特徴が生み出された。

失われつつある郷土の食文化を聞き書きという形で年長者からの情報を得て記録した「日本の食生活全集 富山県版」の編集執筆者の一人として参加し、県内の5地区を選んで特徴を探った。この時の現地調査・取材経験は地域の特徴を知るよい機会となった。

海岸地域の氷見のようにすぐ後部に山があり水田稲作中心に不適な地域には、古い農耕文化を示す焼畑農法が残されている。勿論五箇山などの山間部には色濃く残さ

れていた。滑川、魚津ではあの有名な米騒動が発生している。漁師町では毎日、翌日の米だけを買う習慣だったので一日一日の米の高騰はもろに家計を圧迫した。当時の様子を知る人から直接話を聞いたことは貴重な記録となった。

里山では、五箇山のように平家の落人伝説と冬季積雪期は陸の孤島と化して古くからの食文化の伝統を多く残してきた地域がある。信仰とともに受け継がれた報恩講の料理は地の恵み、先祖の恩、人の輪を大切に生きた証が込められている。

平野部の稲作地帯でも、砺波高岡地域は加賀の影響を強く受けた地域、見方を変えれば加賀の食文化を支えてきたともいえる。氷見の魚、砺波の産物も金沢人の口に入り、金沢名産のかぶらずしも各家庭で傳承されている。広い富山平野の中ほどに位置する富山は稲作を中心に山間部、海岸部と広い交流が行われていた。早朝、浜で水揚げされた魚介の一部は行商のおばさんたちが町や村へ運んだ。売る人と買う人は長年の顔なじみである。物入りのための特別の材料も頼んでおけば安心だった。高度経済成長の頃まで、朝の列車のデッキは魚のにおいが満ちていた。

2.富山の伝承料理

新春知事対談「キトキトとやまの食べ物談義」に出演したことがきっかけで、全国食文化交流プラザの基本計画策定会議に参加した。このプラザは「食祭とやま」と名づけて全国に発信され成功裏に終了した。後を受けて食文化の豊かさを更に詳しく伝えようと4年で4地区を一巡した。この時の企画の一つが「食の伝承人」の選定である。失われつつある郷土の食を地元や各地に向かい実際に講習指導できる人を認定し、活動してもらう仕組みである。県全域で62人、107の郷土料理が選ばれた。ぶり大根、いとこ煮、よごし、だんご汁、酢ずいき、しろえび出しのそうめん、たら汁、みそかんぱ、あいませなど昔から伝えられてきた料理の数々がある。これを4地区に分けて並べると県西部および東部の、平野海沿い部と山間部を含む平野部の特徴が見えてくる。

食祭とやまを機に「とやま御膳」も公募考案された。富山の地元の食材を使って富山ならではの料理を飲食店で味わって欲しいという思いによる。春夏秋冬、4つの基本的献立にバリエーションを加えて出来上がった。この時の芽は形を変えて色々な場所・イベントなどで実を

結んでいると思う。富山の食材を富山へ出向いて、富山に身をおいて味わってもらう運動はもっと進めていかなければと思う。そのためには、守り伝えられた富山の食文化を踏まえて人の心を動かす内容が必須となる。これは今注目されている地産地消、地元の人が地元の食材を食する動きと同等と思う。

3.日本型食生活を守る富山

私たちは、食事はご飯(主食)とおかず(副食)の両方という考え方を当たり前と思っているが、他の国から見ると特徴ある食方である。そして、日本人の長寿や健康はこの食事内容にあると思われ、P(たんぱく質)、F(脂質)、C(炭水化物)の摂取比率が理想的と分かり日本型食生活と名付けられた。具体的にはエネルギーを穀類に、たんぱく質を魚介や大豆製品に頼り、野菜を沢山摂る食事である。

毎年、家計調査が行われ食物費についても細かく県単位で公表されている。この結果を基に富山と全国を比べると富山の特徴が見え、日本型食生活を全国平均より強く守っている実態が分かる。例えば魚介類、穀類の比率が非常に高く外食が少ない。即ち富山の美味しい魚と米を家庭で味わう構図が見えて来る。更に細かい分類では、鮮魚・たら・いか・ぶり・刺身、うるち米・もち、清酒、かまぼこが全国トップである。住宅事情の恵まれた我が家で新鮮な魚を肴にしてお酒を飲む満ち足りた父の顔が浮かんでくる。

この現状は、地元新聞から費目毎の詳細なデータを頂いた「富山の食嗜好シリーズ」の基調記事を基にしたものである。当時既に理想的なPFC比は崩れ、肉食偏重、エネルギー過剰による生活習慣病が懸念されていたが、現在も健康志向と言われながら欧米の食習慣に近づいている。

3.これからの食

現代人は心を亡ぼして忙しい生活を送り、自分の存在意義さえも忘れて世の中の動きについて行っている。しかし人の生体のリズムは起床と就寝、そして朝昼夕の食事が決まる。全ての生物が生きていく基本となる休養(睡眠)・栄養(食事)・運動が健全に行われて初めて健康を保つことができ、個々の特性が発揮できる。

食を中心に置いて、人は食物の生産・流通・加工に携わる立場である一方で、消費者として食品食物を選び、調理をし、食する人である。これは他の物財全体に当てはまることであるが、食べ物は、自然物・生命体のみしかその役割を果たすことができず、そして人の体内に入ってなお安全であることが求められる非常に特異な物である。

味わい感謝して口にする行為から、簡略化されたモノを口に運ぶだけの行為になりつつある。この現状を憂えた軌道修正の動きの一端が地産地消や食育、スローフードに表れていると思う。これまでに培われた叡智を生かして望ましい食文化を実践していかなければならないと思う。



食祭とやま

PROFILE



塩原 紘栄(しおはら つなえ)
富山市生まれ
主な著書(いずれも共編著)
・食生活全集 聞き書 富山の食事(農文協)
・とやま食の風土記(県民カレッジ放送講座)
・富山大百科事典(北日本新聞社)
主な委員
・県消費生活審議会委員
・県農政審議会委員
・とやま地産地消推進会議委員
・舟橋村教育委員