

40 信州そば (長野県)



信州では、かつて高冷地や山間地などの米が穫れない地域の大切な食料としてそばが栽培され、何代にもわたるそば打ちの伝統が受け継がれてきました。

手打ちのそばは、熟練するのに相当の時間と技術を要するもので、晴れの日の食、冠婚葬祭の料理として食されてきました。

県下では、そば打ち講座が盛んに行われ、その技術は脈々と受け継がれています。また、多くの観光客に信州を代表する味覚として親しまれるとともに、そば打ちは主要な農村体験メニューとして定着しています。

41 おやき (長野県)



おやきは、野菜や山菜を炒め、味噌や醤油で味付けし、小麦粉をこねたもので包んで、焼いたり蒸したりして作られます。

野菜や山菜の旬に合わせて様々なおやきが作られますが、具を包む皮や調理方法にも地域や家庭ごとの特徴があります。

昔はお米の代用食として粉ものを常食としており、持ち運びしやすいので弁当としてもよく作られました。またお盆には欠かせないごちそうとして、今でも多くの家庭で作られます。最近では、おやきづくりがこどもたちの体験学習に用いられ、来訪者の農村体験メニューとして定着しています。

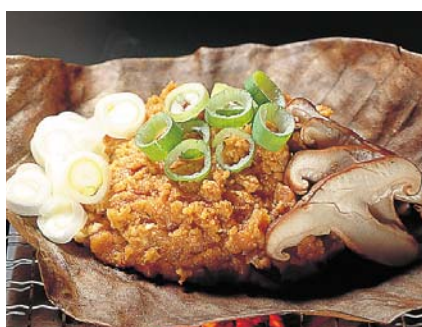
42 栗きんとん (岐阜県)



生栗を皮のまま茹で上げ(または蒸し)、身が熱いうちに中身をすくい出し、裏ごししたものに砂糖と塩少々で味を馴染ませ、弱火で練ります。これを茶巾で軽く絞ったお菓子です。

中津川市や恵那市など東濃地域では、昔から栗の栽培が盛んで、栗を使った料理が各家庭に伝わっています。その中で栗きんとんは、素朴なおやつとして食べられていました。観光客等のお土産としても人気があり、地元の栗農家は、地元菓子店との契約栽培によって良質な「超特選栗」を出荷し、名産の栗きんとんを支えています。

43 朴葉みそ (岐阜県)



写真：高山市提供

朴葉みそは、乾燥させた朴の木の葉の上に味噌をのせ、ネギ、椎茸、漬け物など好みの具を混ぜて七輪などで焼きます。味噌とほう葉の香ばしさがたどよい、味噌がグツグツ煮えだすと食べ頃です。冬期に凍った漬け物をほう葉の上で焼いて食べたのが始まりと言われています。

飛騨地方の山林には朴の木がたくさん自生し、その葉は香りづけとともに殺菌作用もあることから、ほう葉寿司や朴葉餅などにも使われ、飛騨地方の食文化を形成しています。現在も一般家庭や旅館などで飛騨の郷土料理として食されます。