

令和 6 年度 第 2 回
食育推進評価専門委員会
長野県の食文化継承に関する
事例のご紹介

2025年 3月 7日（金）



長野県立大学
THE UNIVERSITY OF NAGANO

長野県立大学 健康発達学部
食健康学科 教授 中澤 弥子

本日の事例紹介・・・2023年～の活動

- ・ 長野県の食文化
- ・ 飯綱町 だんどりの会
- ・ 中野市 中野市食生活改善推進委員会
- ・ 長野市鬼無里 NPO法人まめつてえ鬼無里
- ・ 千曲市 かけはしの会
- ・ 王滝村での活動 王滝村郷土食キッチン
- ・ ひらがな料理普及隊の取り組み
- ・ 長野県学校給食会 献立コンクール

県選択無形民俗文化財 「味の文化財」の指定（1983年）



焼き餅（おやき）



御幣餅（五平餅）



野沢菜漬



手打ちそば



すんき

- ・ 南信州の柚餅子（2000年）
- ・ 飯田市伊豆木の鯖鮓（2000年）→
- ・ 飯山市富倉の笹寿司（2000年）
- ・ 早蕎麦（2000年）
- ・ 王滝村の万年鮓（2000年）→
- ・ 下伊那南部の朴葉餅・
木曽の朴葉巻（2001年）→
- ・ 遠山郷の二度芋の味噌田楽
（2002年）



「長野県食育推進計画（第4次）」

～信州の食でつながる、人づくり・地域づくり～

令和5年度～令和9年度

長野県には、四季折々の豊かな自然環境を活かしながら、営々と積み重ねられてきた農業や伝統文化が息づいており、**地域ごとに多彩な食文化**が育まれ、受け継がれている。そして、健康づくりや食文化の継承を支える**食育ボランティアの活発な取組**により、「食」は長野県の「健康長寿の礎」となってきた。

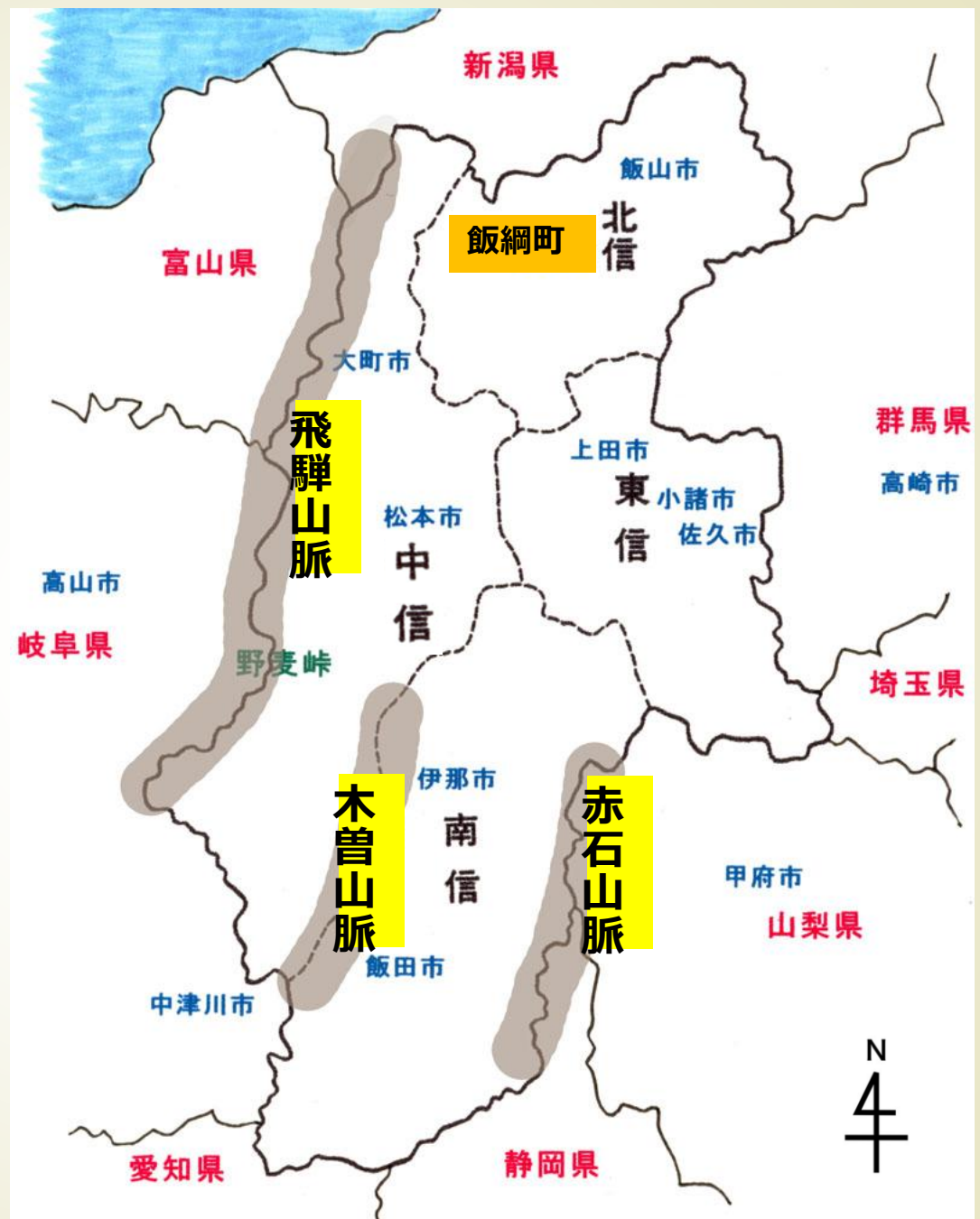
飯綱町の事例



高坂林檎



飯綱町の盆棚



いいづな歴史ふれあい館での

特別展示 飯綱町と食べごとと文化

「食べごと」とは、食事の仕方、料理をすることだけでなく、食のまわりにある暮らしのすべてを指す言葉。



飯綱町と 食べごとと文化

2023.9.16[土] ▶ 11.26[日]

主催・会場 / いいづな歴史ふれあい館

- 会期中の閉館日
9月19日◎・25日◎
10月2日◎・10日◎・16日◎・23日◎・30日◎
11月6日◎・13日◎・20日◎・24日◎
- 時間 / 9:00～16:30 (入館は16:00まで)
- 入館料 / 一般300円 (250円)、小中学生150円 (120円)、
飯綱町在住者は無料 ※()は20名以上の団体料金

特別展 記念講演会のお知らせ

「食べごとから考える
日本の未来」 9.24日

- ◆ 講師 / 中澤孝子氏 (長野県立大学教授)
- ◆ 時間 / 13:30～15:00
- ◆ 講演会場 / 飯綱町民会館ホール
- ◆ 事前申込不要



いいづな歴史ふれあい館

〒389-1211 長野県上水内郡飯綱町大字中井 1188-1 Tel:026-253-6646 Fax:026-253-6649
URL: <http://www.town.izuna.nagano.jp/kankou/teikoku/>
Email: teikoku@town.izuna.nagano.jp



令和5年度 特別展図録

飯綱町と 食べごとと文化



いいづな歴史ふれあい館 2023



図3-4 せんぜ畑の再現に挑戦 (手づくりのジオラマの一部、P.44頁-2参照)

飯綱町には、せんぜ畑の野菜など旬の食材をおいしくいただくための工夫の歴史があり、**知恵と技術**を伝える人たちが、**今も元気に活躍している。**

飯綱町の食文化継承活動 特別展の見学と、「だんどりの会」の協力による箱膳体験
長野県立大学健康発達学部食健康学科 3・4年「国際食文化実習」 2023年10月5日
1年「調理学実習Ⅱ」 2023年11月10日

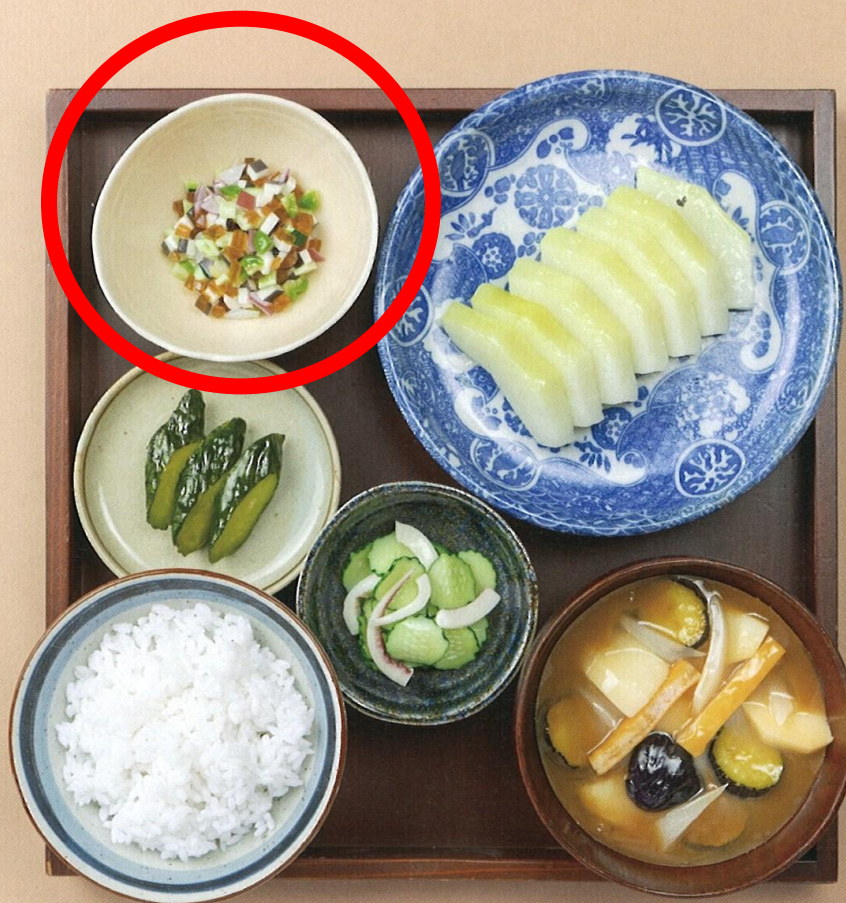


「だんどりの会」：飯綱町役場産業観光課が主催する「食の匠」育成講座をサポート。
2024年6月から全9回にわたって飯綱町の食べごとと文化を学ぶ。
<https://iizuna.jp/docs/10161.html>



夏の献立「やたら」の100年フードへの認定

夏



資料：令和5年度 特別展図録 飯綱町と食べごと文化
(いづな歴史ふれあい館 2023年) p3

やたら

「やたら」は、長野県北部の北信地方で食べられている旬の夏野菜と風味豊かな味噌漬けを細かく刻んで混ぜあわせた総菜料理です。語源は「やたらとたくさんの野菜を使うから」とか、「やたらに刻むから」などと言われています。材料はなす、きゅうり、みょうが、青唐辛子などの夏野菜が基本で、大根の味噌漬けが調味料を兼ねます。すべての材料を細かくみじんに刻み、ご飯にのせて食べると暑くて食欲がない夏でも食が進みます。またそうめんや冷や奴の薬味としても相性は最適です。江戸時代から食されてきたといわれ、現在は野菜の種類や調味料をアレンジしたものも広く「やたら」の呼称で親しまれています。普段は一般家庭で作り食べられている「やたら」ですが、飯綱町では例年8月に町内の飲食店15店舗ほどが参加して「信州・飯綱町やたら祭り」が開催され、定番のものや和・洋・中に工夫した多彩な「やたら」の食べ比べが人気を集めています。

100年フードデータベースはこちら ↓

【長野県】

飯綱町・だんどりの会

<https://www.town.iizuna.nagano.jp>



長野県立大学健康発達学部食健康学科 2 年「食文化論」
2024年7月22日の授業 報告会の資料（一部改変）から

自慢の郷土料理
「やたら」

「やたら」とは

- 長野県北信地域で食べられる郷土料理で、夏野菜や漬物を細かく切り刻んで混ぜ合わせたもの（みょうが、なす、ぼたんこしょう、大根の味噌漬けなど）
- みょうがは食欲増進に効果的であると言われ、夏野菜に含まれるカリウムはほてった体を冷やす効果があり、夏バテ予防が期待できる
- やたらと刻んだり、やたらと食べ物を入れることからやたらと名付けられた
- あたたかいご飯にかけて食べるのが一般的な食べ方だが、豆腐やそうめんとも相性が良い



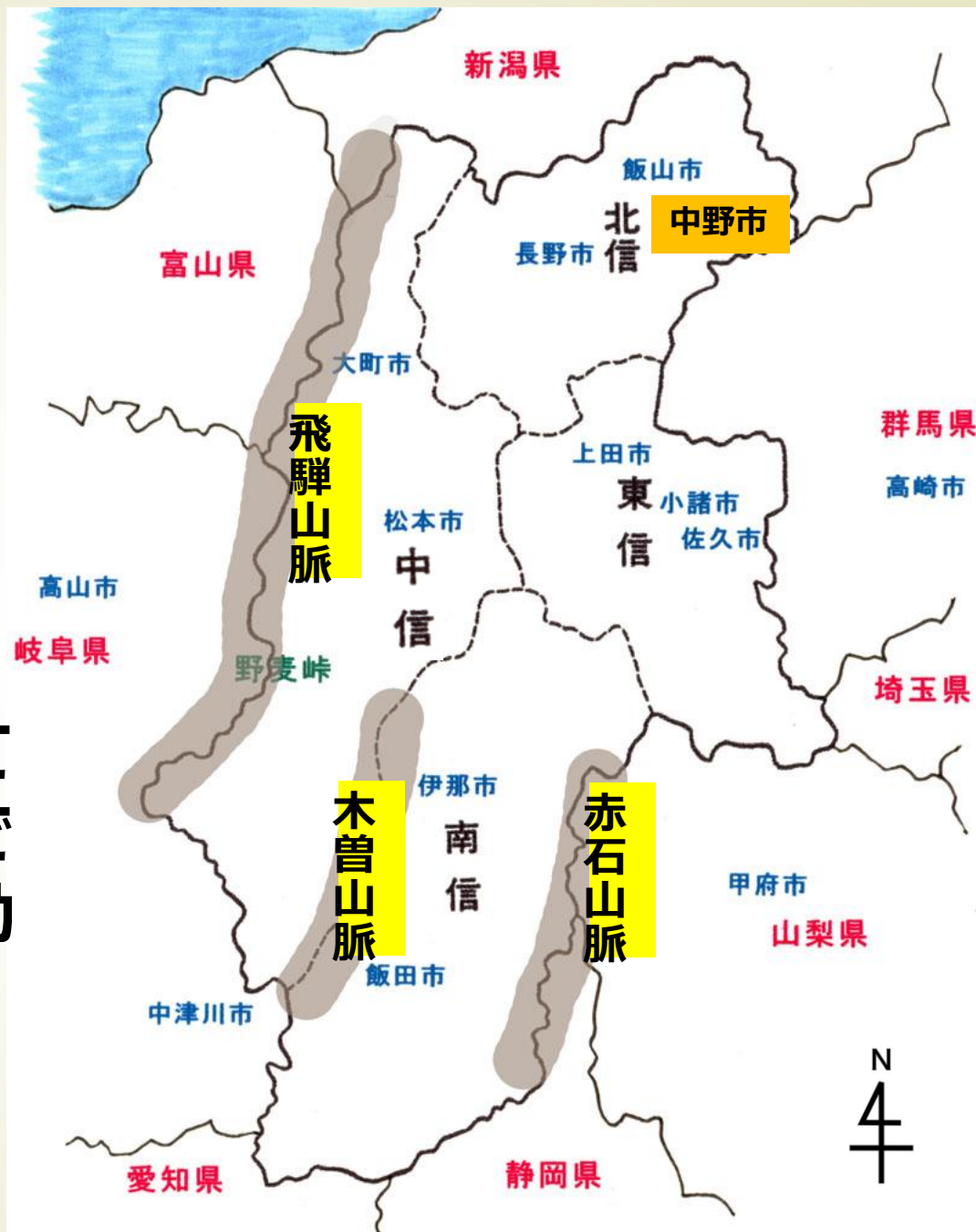
小学校の授業でやたらを作り、おいしさに気づいたため、今回やたらを紹介する



やたら 長野県 | うちの郷土料理：農林水産省 (maff.go.jp)

中野市の事例

「中野市食生活改善
推進協議会」は、
毎月テーマを決めて
学習会を行い、地域で
食育ボランティア活動
を実施。





研修会： 2024年2月9日 減塩のペットボトル 味噌づくり



研修会：2024年7月19日 丸なすときのこのおやき作り

令和5年度

はつらつ健康教室(全4回)



健康づくりの3本柱「栄養・運動・休養」について、楽しく学ぶことができる教室を開催します。

この教室は食生活改善推進員養成講座を兼ねています。

【対象者】全4回の教室を通して参加できる中野市民の方

※より多くの市民の方に受講していただくため、新規受講者優先の受付となります。

過去2年間(R2,R4年度)に本教室を受講された方は今年度はお申込みいただけません。

【参加費】300円(2月14日の調理実習材料費、当日集金)

【定員】20名 ※事前申し込みが必要です。

【会場】中野保健センター

【申込期間】令和5年12月7日(木)～令和5年12月27日(水)

各講座
15分前
受付開始



第1回 1月31日(水)10:00～12:00

○開講式

○「クイズ!!～健康のいろは～」健康づくり課保健師

○「Let's try! なっちょ体操」高齢者支援課保健師

○「認知症サポーター養成講座」講師:キャラバンメイト

第2回 2月7日(水)10:00～12:00



けんこう
○「目指せ全問正解! 健口クイズ大会」健康づくり課歯科衛生士
○「冷凍活用! お手軽レシピ」健康づくり課管理栄養士 ※試食あり

第3回 2月14日(水)10:00～12:30

○「やしょうまづくり・入門編」(調理実習)

講師:中野市食生活改善推進協議会



第4回 2月21日(水)10:00～12:00

○「アンガーマネジメントの説明」

講師:アンガーマネジメントキッズインストラクター 角本弥生さん

○骨密度を測ってみよう

○修了式

GOAL!!



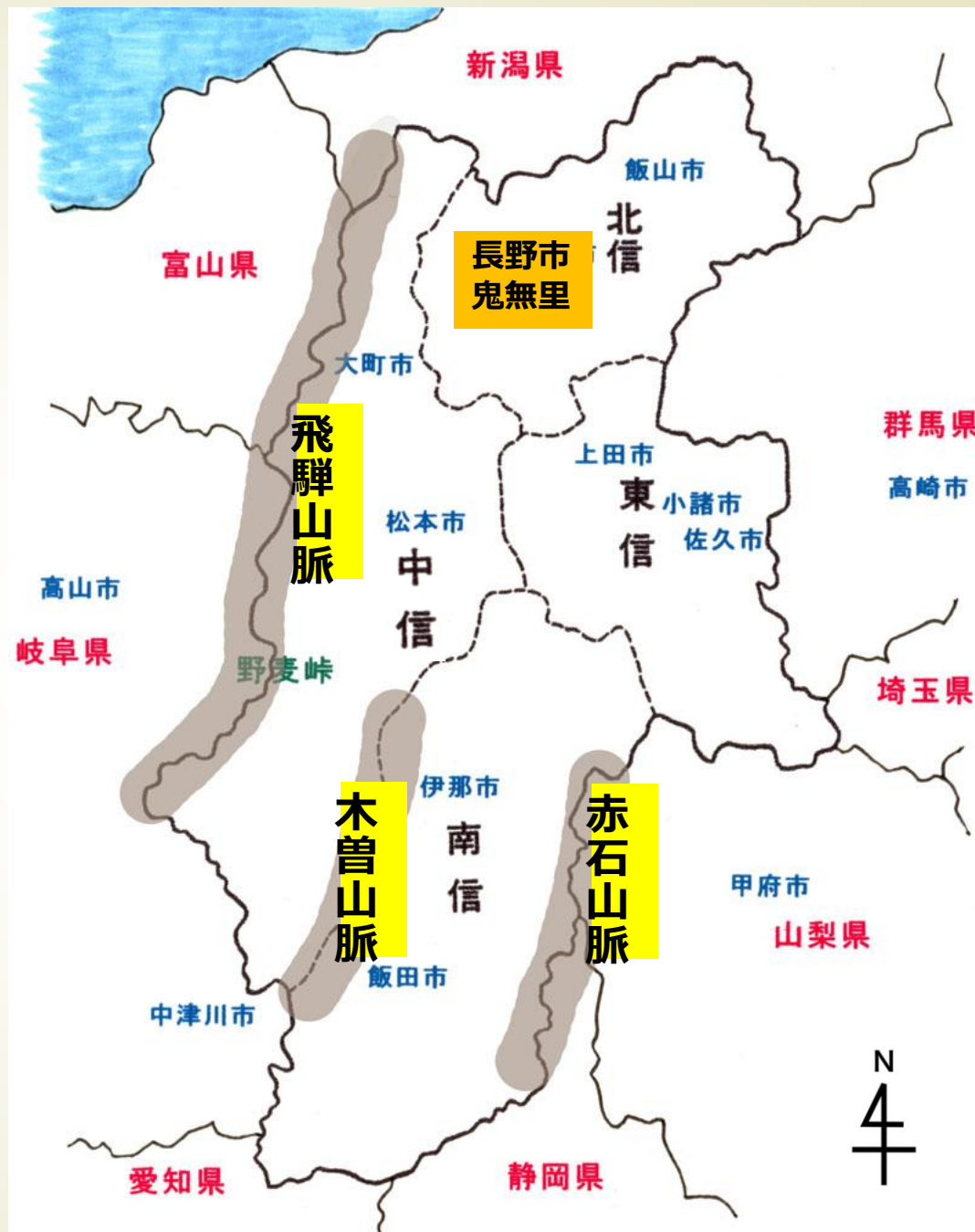
※育児中の方の子どもも同伴での参加も歓迎です。(受講中の出入り可能)
託児はありませんので、お子さんの安全確保は保護者の方の責任でお願いします。

教室の申込・問い合わせはこちら➡ 中野市健康づくり課 健康管理係

☎ 22-2111 (内線 242-393)



長野市 鬼無里の 事例





◦ 田んぼくらぶ

遊林農地を活用した田んぼオーナー制度

◦ 酒米くらぶ

酒米を育てて鬼無里の地酒を応援

◦ きなさのごはん

鬼無里の旬の食材をいただくランチ会

◦ きなさの畑

遊林農地でライ麦を育てています



◦ 鬼無里古民家再生プロジェクト

農家民家を改修して活動拠点づくり

◦ 鬼無里ふるさとの家
「下横前」

築170年の囲炉裏のある古民家で暮らし体験

遊休農地で地域の方と学生と田植え&古民家 での囲炉裏の体験

2024年5月24&25日



古民家体験会

かやぶき民家を知る・縄紬い



この活動は
コスモエコ基金に
ご支援いただいて
います

築150年を超える鬼無里の古民家「きなさごち」にてかやぶき屋根の構造を見学しながら
かやぶき職人 渡辺拓也さんのお話と縄を扱う（なう）ワークショップを開催します。

日時 2024年12月1日(日) 10:00～13:00

参加費 ひとり500円（小学生以下無料）※薪窯ピザランチ付き

場所 古民家「きなさごち」長野市鬼無里12113

参加申込みフォーム



11/26(火)まで
にお申込みください



ゲスト 渡辺拓也さん 株式会社縄文屋根 代表

「自然を感じ、伝統を感じ、縄文を感じて欲しい」
かやぶき職人としての仕事を通じて、かやぶき民家の魅力と本来の里山での暮らし方を楽しく広めています。古くからある民家にと、時空を超えてその地域の文化が見えてきます。いっしょに楽しみましょう！

築150年を超える農家民家「きなさごち」の屋根。表側はトタンで覆われていますが、家の中からかやぶきの様子を見ることができます。歴史ある民家からは、どんな世界を感じられるのでしょうか？



かやぶきの歴史は「縄」の歴史でもあります。
当日はみんなで縄をなったり、土間で火を焚いたり・・・
150年前の暮らしを少しでも体験してみませんか？



屋食は、薪窯ピザを焼いて
食べましょう！



お問い合わせ

NPO法人まめってえ鬼無里
TEL : 026-219-3107 Mail : jimukyoku@mamettee.org

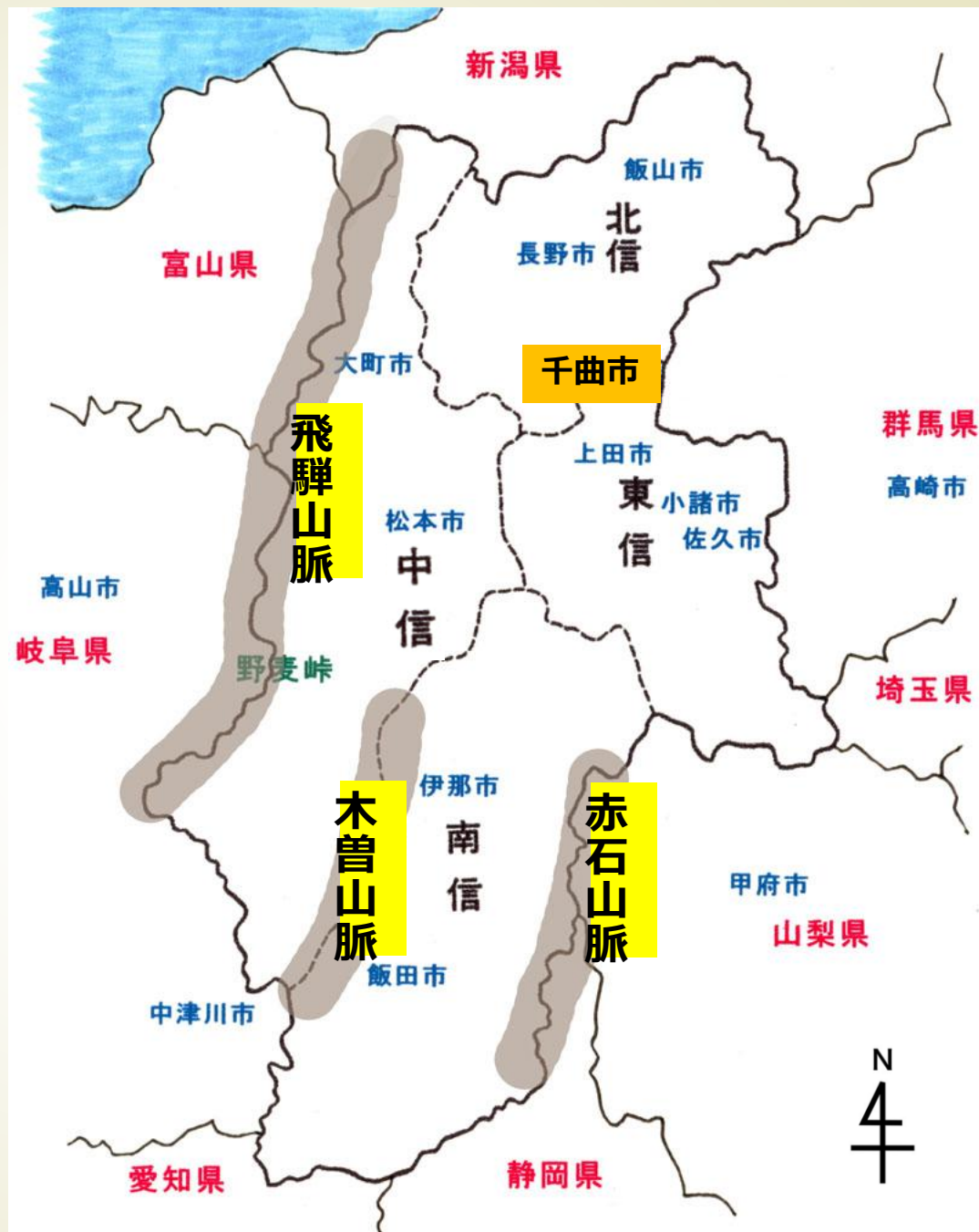




千曲市の事例



あんずの花



千曲市「かけはしの会」 千曲市主催

「食と農の伝承講座」

2009年度メンバーで結成

食ごよみ発行 2009年

食の風土記出版 2017年

- ・ 郷土食料理講習班
- ・ 入門農業班
- ・ 箱膳体験班
- ・ 発酵班
- ・ お弁当の日応援団
- ・ 劇団「かけはし」
- ・ まめの会
- ・ 学校料理伝承班



<https://www.city.chikuma.lg.jp/material/files/group/23/syokugoyomi.pdf>





かけはしの会のサポートによる米味噌作り（2024年5月10～12日）



令和6年度 食と農の文化伝承講座 年間予定表

地域の食と農の文化を学び、次世代へ継承していく人材を育成する講座です。

○開催日時・場所

※全講座「かけはしの会」から指導いただけます

回	月 日	内 容	講 師	会場等
		講義		
1	6月6日(木) 10:00~12:00	開講式	・長野県農村文化協会 池田 先生	戸倉創造館 3階小ホール 和室
2	6月20日(木) 9:00~11:00	大豆の播種作業・野草探索	・長野農業農村支援センター	若宮地籍ほ場
3	7月11日(木) 9:00~12:00	第1回土寄せ作業 夏野菜見学+指導	・かけはしの会 ・長野県農村文化協会 相澤 先生	〃
4	7月25日(木) 9:00~11:00	第2回目土寄せ作業	・かけはしの会 ・元農業普及指導員 福田 先生	〃
5	8月22日(木) 13:30~15:30	食料自給率に関する講義 おやきづくり	・長野 NPO センター 吉田 先生 ・かけはしの会	戸倉創造館
6	10月31日(木) 9:00~11:00	大豆の収穫作業	・かけはしの会	若宮地籍ほ場
7	11月7日(木) 13:00~15:00	大豆の脱穀作業	・かけはしの会	〃
8	12月12日(木) 13:30~16:00	おせち料理づくり (伊達巻、田作り、大平)	・長野県栄養士会理事 竹内 先生 ・かけはしの会	戸倉創造館
9	1月25~28日 (土~火計4日間) 8:30~14:00	味噌づくり	・かけはしの会	芝原農山物加工所 (若宮芝原 745-1)
10	2月6日(木) 13:30~16:00	修了式・閉講式	・かけはしの会 ・長野県立大学 教授 中沢先生	戸倉創造館
11	2月16日(日) 別途連絡	第14回千曲市食の文化祭	・かけはしの会 ・長野県農村文化協会	戸倉創造館

第14回 千曲市

食の文化祭

2025年 2月16日(日)

伝えたいふるさとの「食」文化
残したいふるさとの「味」

入場無料

体験コーナー

〈当日受付〉

○ お祝い寿司 (200円)
先着30名

〈事前予約〉

○ 塩麴づくり (300円) 予約35名 10:30~12:00

○ 箱膳体験 (500円) 予約30名 11:00~12:00
〈ケの日の食〉

※下記お問合せ先へお電話にてお申込みください。

発表ブース

○ 五加子ども太鼓

○ 棚田活動発表

○ 食と農の文化伝承講座活動発表

○ 食ごよみ改訂事業実施報告

○ 劇回かけはしによる寸劇 (12:10~)
「七福神物語」

おふるまい

○ 野菜の薄焼き (無くなり次第終了)

○ 豆乳餅

まだまだイベント盛りだくさん!

〈物販〉 信州千曲ブランド認定商品

〈展示〉 お弁当展
かけはしの会活動報告

場所

戸倉創造館
千曲市大字戸倉2305-1

時間

10:00~14:00

主催: 千曲市食の文化祭実行委員会 共催: 千曲市・長野県農村文化協会・かけはしの会

後援: 長野県長野地域振興局長野農業農村支援センター・ながの農業協同組合・千曲市農業委員会・千曲市工芸会・戸倉上山田商工会

●お問い合わせ先 TEL: 026-273-1111(内線)3281 FAX: 026-273-1921

<https://www.city.chikuma.lg.jp/material/files/group/23/r6nennkannyoteihyou.pdf>

<https://www.city.chikuma.lg.jp/material/files/group/4/reiwananaitigatunijyuyonshiryouni.pdf>

25

学校給食での食文化伝承 千曲市第2学校給食センター



2024年11月12日：あんずパンを提供



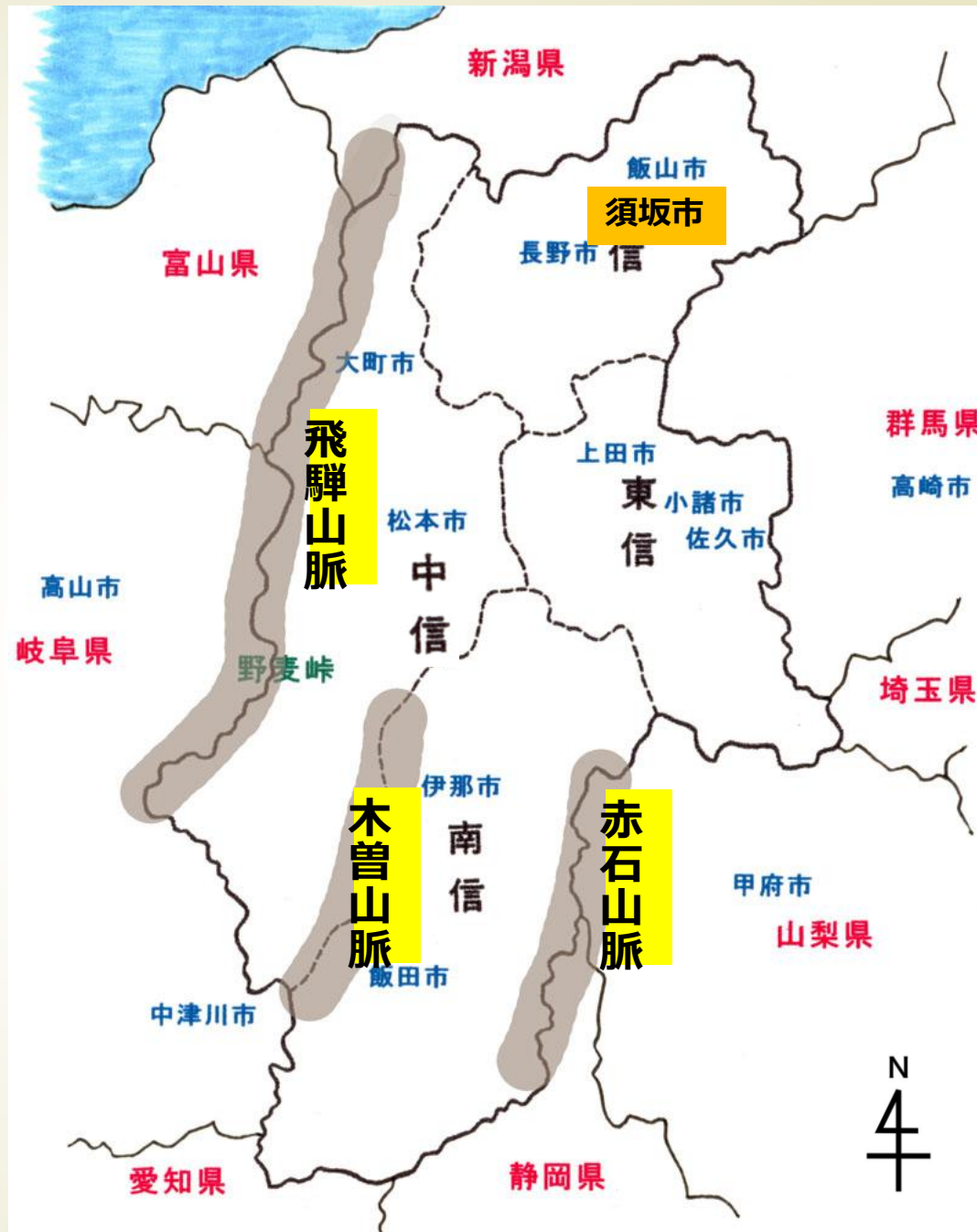
麴豆：蒸した大豆や黒豆を種麴で発酵



2024年3月1日のひな祭り献立
地元の加工業者の「しょうゆ豆」を提供
(<https://newspaper.ckm-mirai.org/> / 小中学校5校に地元食材提供
e3%80%80戸倉上山田商工会 /)

「しょうゆ豆」は、「しょうゆの実」とも呼ばれ、長野県では北信・中信地域に伝わる蒸した大豆や黒豆を種麴で発酵させた麴豆に米麴を加え塩水や醤油に漬けてつくる発酵食品。

須坂市の事例





**長野県立大学健康発達学部
食健康学科 1年生の希望者は、
2018年から須坂市
「蔵の町並みキャンパス」
事業のご協力を得て、
「おやき作り体験」を実施。**

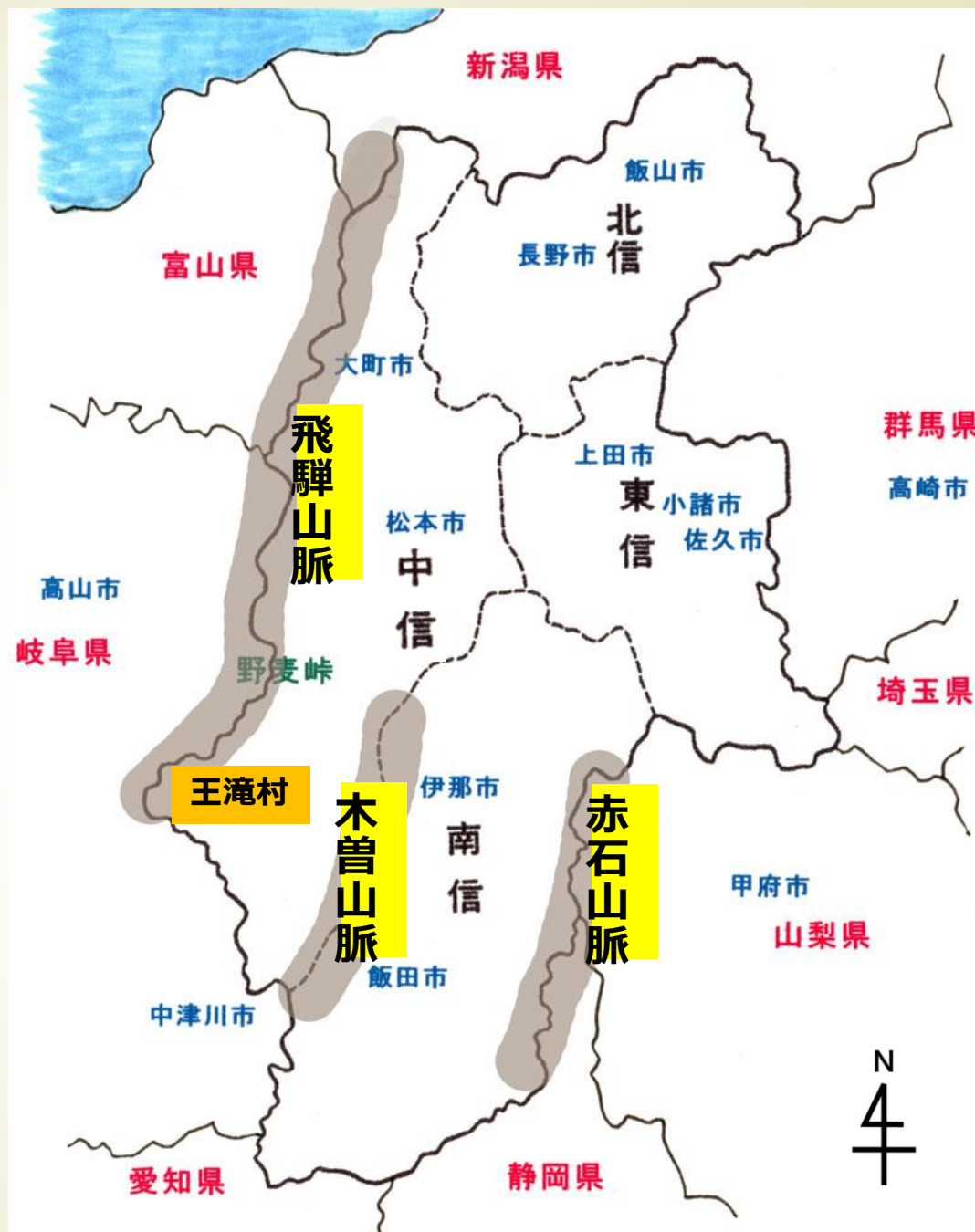
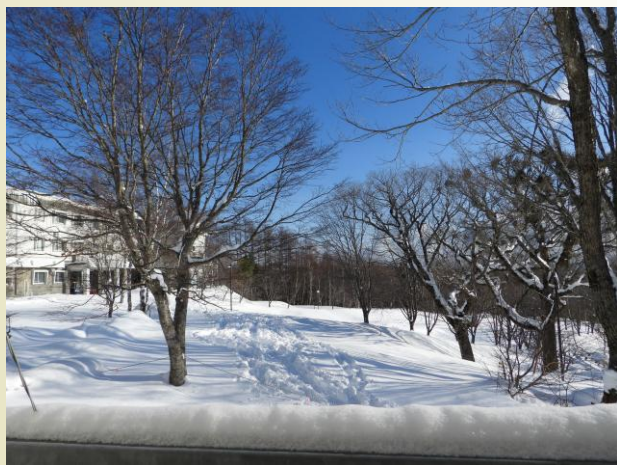


**表 長野県立大学生のアンケート結果
須坂市でのおやき作り体験*はいかがでしたか（％）**

	大変 よかった	よかった	どちらとも いえない	あまりよく なかった	よく なかった
2018年（N=27）	52	48	0	0	0
2019年（N=23）	70	30	0	0	0
2022年（N=24）	96	4	0	0	0
2023年（N=24）	96	4	0	0	0
2024年（N=27）	96	4	0	0	0
合計	82	18	0	0	0

*** 2020年度、2021年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、調理体験は実施できなかった。**

王滝村の事例



元気づくり支援金申請書 王滝村・長野県立大学 包括連携事業「ひろがれ！推し村プロジェクト」より



王滝村郷土食キッチン ～第1弾 いろいろな郷土食を学ぶ・知る～

参加費無料 10/21(月) 会場・王滝村公民館(洋間)
時間：13時30分～16時

村と包括連携協定を結んでいる長野県立大学と共に、村の多彩な食材や豊かな食文化を活用し、「食」の魅力を発信するため新メニューの開発を行います。

今回は第1弾として、長野県立大学食健康学科の中澤教授をお招きし、郷土食の重要性やいろいろな郷土食についてお話いただきます。

講師 中澤 弥子 氏

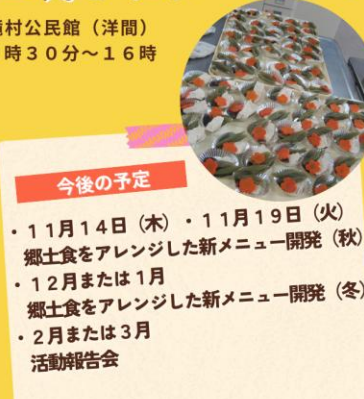
長野県立大学 食健康学科 教授
専門分野：調理学科、食文化研究、生活学科
担当科目：健康発達概論、調理学、調理科学実験
調理学実習Ⅰ・Ⅱ、食文化論
国際食文化論実習など

・王滝村役場企画観光推進室 担当：企画係
TEL.0264-48-2001

・長野県立大学

協力団体

・王滝村社会福祉協議会 ・王滝村教育委員会
・おんたけ休暇村



今後の予定

- ・11月14日(木)・11月19日(火)
郷土食をアレンジした新メニュー開発(秋)
- ・12月または1月
郷土食をアレンジした新メニュー開発(冬)
- ・2月または3月
活動報告会

申し込み方法

当日は試食もあるため、事前に王滝村役場企画観光推進室までお電話で申し込みください。
期限：10月11日(金)

【背景と課題】人口減少は地域活動の維持を困難にするだけでなく、村の伝統の継承をも困難にさせている。

特に、(王滝村において)かつて信者や観光客にも振舞われた郷土料理については、現在は個々人で作られ自家消費することがほとんどであり、なおかつ食の多様化による郷土料理の若者離れも著しくなっている。

【事業効果】伝統料理をテーマにすることで、食を文化として尊重する意識が育まれ、食文化継承が期待できる。(王滝村には、)日本遺産に認定された「すんき」をはじめ四季折々の郷土料理が数多く存在する。

* 具体的な内容

6回のイベントを実施

地域関係者とともに、王滝村の郷土食を作り、改善方法を検討し、メニュー化を図る。



回 覧

王滝村郷土食キッチン

～第2弾・第3弾 郷土食を作ってみよう～

第2弾 11/14 木 会場：保健センター 集団指導室 参加費無料 申込不要
時間：10時00分～14時00分頃

内容 王滝村の郷土食を中澤先生と一緒に作って試食し、
新メニューを考案します。

作る料理：大平、赤かぶ料理、かぼちゃ団子、かぼちゃ汁粉

食べる料理：ひだみ料理、大平、赤かぶ料理、かぼちゃ団子、かぼちゃ汁粉

第3弾 11/19 火 会場：保健センター 調理室 参加費無料 申込不要
時間：10時00分～14時00分頃

内容 第2弾で考案した新メニューを調理して試食します。

講師 中澤 弥子 氏

長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 教授

専門分野：調理学科、食文化研究

担当科目：健康発達概論、調理学、調理科学実験
調理学実習Ⅰ・Ⅱ、食文化論など

・王滝村役場企画観光推進室 担当：企画係

TEL.0264-48-2001

・長野県立大学

協力団体

・王滝村社会福祉協議会 ・王滝村教育委員会

・おんたけ休暇村



第1弾勉強会写真

令和6年度長野県地域発元気づくり支援金活用事業



ひだみ (どんぐり) 麺



ひだみ餡のおやき



長野県立大学と村民で考える！！

王滝村郷土食キッチン

～第4弾・第5弾 郷土食を作ってみよう～

第4弾 1/31 金 会場：保健センター 調理室
時間：10時00分～14時00分頃 **参加費無料 申込不要**

内容 王滝村の郷土食を中澤先生と一緒に作って試食し、
新メニューを考案します。

作る料理：すんきチャーハン、王滝なます、こも豆腐、うさぎの麴漬け

食べる料理：すんきチャーハン、王滝なます、こも豆腐、うずらの麴漬け

第5弾 2/17 月 会場：保健センター 調理室
時間：10時00分～14時00分頃

内容 第4弾で考案した新メニューを調理して試食します。

講師 中澤 弥子 氏

長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 教授

専門分野：調理学科、食文化研究

担当科目：健康発達概論、調理学、調理科学実験
調理学実習Ⅰ・Ⅱ、食文化論など

主催

- ・長野県立大学
- ・王滝村役場企画観光推進室 担当：企画係
TEL.0264-48-2001

協力団体

- ・王滝村社会福祉協議会
- ・王滝村教育委員会
- ・おんたけ休暇村



第3弾郷土食づくりの様子

令和6年度長野県地域発元気づくり支援金活用事業



うずらの麴漬け

うずらの麴漬けのロースト



凍みを活かした郷土食作り（1月30～31日）



木綿豆腐を夕方から戸外で一晩凍らせる。翌朝には完成。



水でもどして切って煮物に使用。こも豆腐と食感を比較した。

王滝村郷土食キッチンでの地域の方と学生との交流



王滝なます



赤カブ漬けと
万郡菜の漬物



赤かぶサラダ



大平



岩たけの下ごしらえ



兎の麴漬け



すん(き)たく
(庵)チャーハン



ひだみ餅

王滝村小学校内 コミュニティールーム

まほろば珈琲 毎週木曜 地域おこし協力隊員による営業



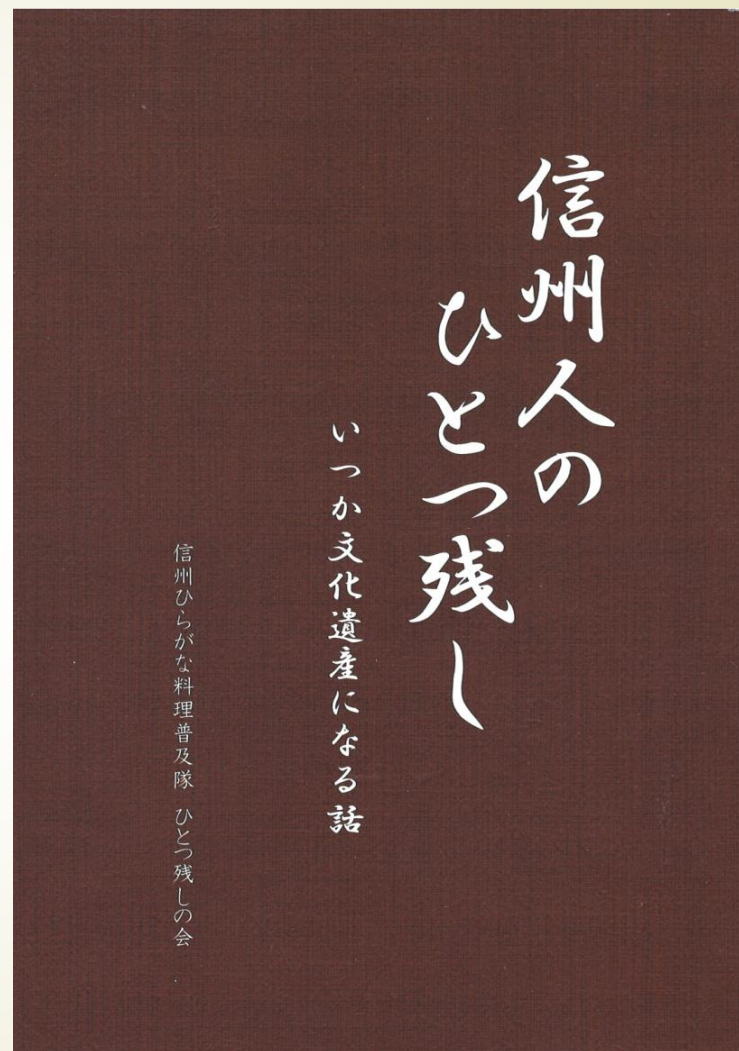
信州ひらがな料理普及隊

★和食、特に信州人の伝統的な食文化の推進と、食事に対する考え方（食べごとの心）を、伝えることを目的。

長野県内に拠点を持つ11組織により

構成され、箱膳を使った食育、信州の食文化の継承と共に、後継者（語り部）に育成にも力を入れる。

- ・「食べごとを学ぶ講座」の開催
- ・指導者養成講座の開催をサポート
- ・「食の風土記」づくり：地域の郷土料理、伝統料理をその時代に生きていた人からヒアリングのサポート
- ・『信州人のひとつ残し いつか文化遺産になる話』（2023年8月10日発行・・・懐かしい思い出や抱えている想いなどを書き綴る）



長野県学校給食会の取り組み

「学校給食に長野県産物を活用した献立コンクール」

栄養教諭・学校栄養職員による献立コンクールを行い、
長野県産物活用の教材化やその調理法の開発を通し、
長野県産物の活用と普及、郷土の食文化の理解、食育の推進
等に役立てることを目的に平成23（2011）年より開催。

喬木村学校共同調理場

令和5年度
最優秀賞



課題献立部門

生坂村学校給食共同調理場



自由献立部門

<https://www.nagk.or.jp/information/>

おわりに

食育基本法（2005年）

感謝の心⇒食料自給率の向上のための教育

食と農林水産業をつなぐ教育

食と自然環境の実態を知る教育

⇒生産や食文化の体験を地域の方と連携して行う。

圃場、資料館・博物館、道の駅、公民館など

での体験・情報発信

“日本の食べごと文化を大事にすること”

**伝えるには、食と農業を感動を持って伝える、
一緒に育て観察して、作り、味わう機会を
意識してつくる。遊びの中で（子どもも、大人
も）学ぶ。自ら学びとる力を信じる。**

ご清聴ありがとうございました。

長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 教授
平成26年度文化庁文化交流使
和食文化国民会議 理事／調査・研究部会長
中澤 弥子

Email; nakazawa.hiroko@u-nagano.ac.jp