

令和 6 年度 第 2 回
食育推進評価専門委員会
長野県 of 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。

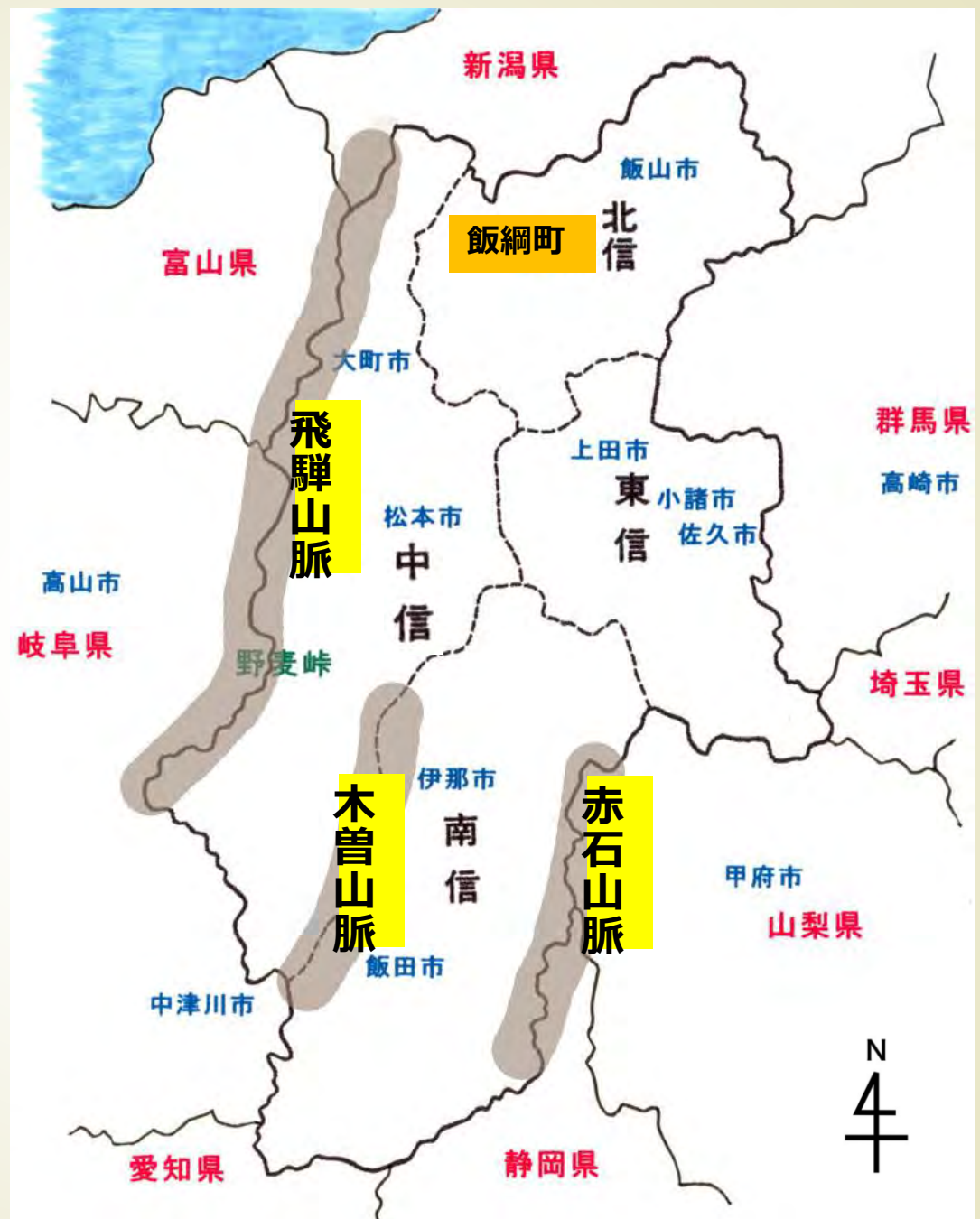
飯綱町の事例



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 / 中津弥子氏 (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

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

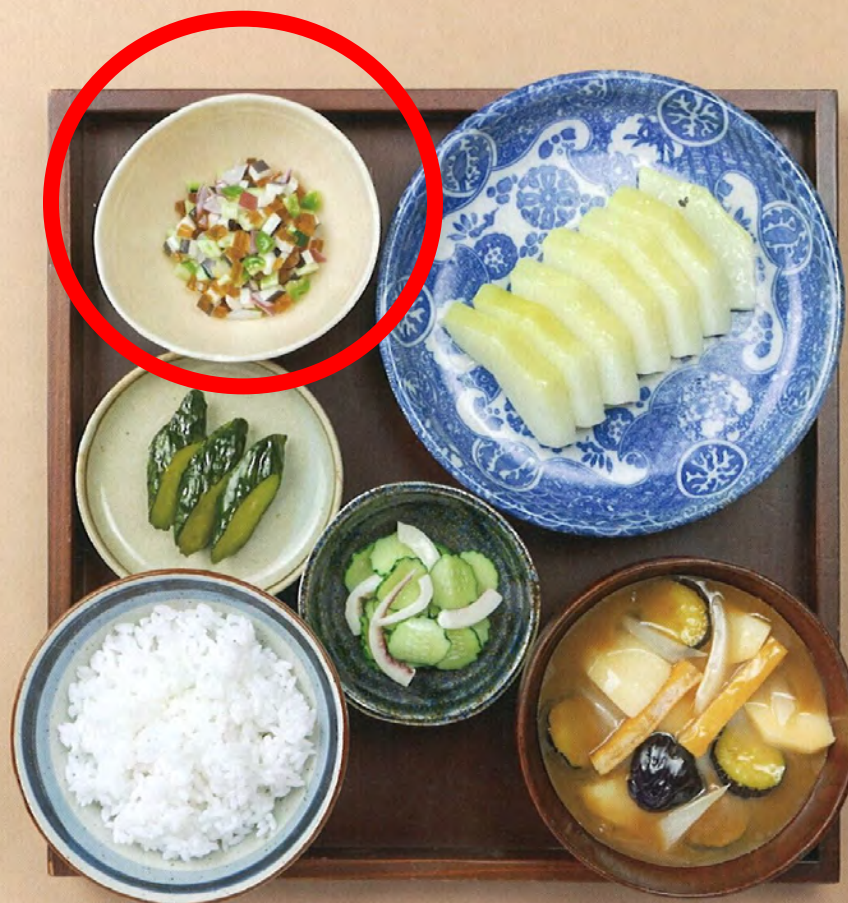


「だんどりの会」：飯綱町役場産業観光課が主催する「食の匠」育成講座をサポート。
2024年6月から全9回にわたって飯綱町の食べごとと文化を学ぶ。
<https://iizuna.jp/docs/10161.html>



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



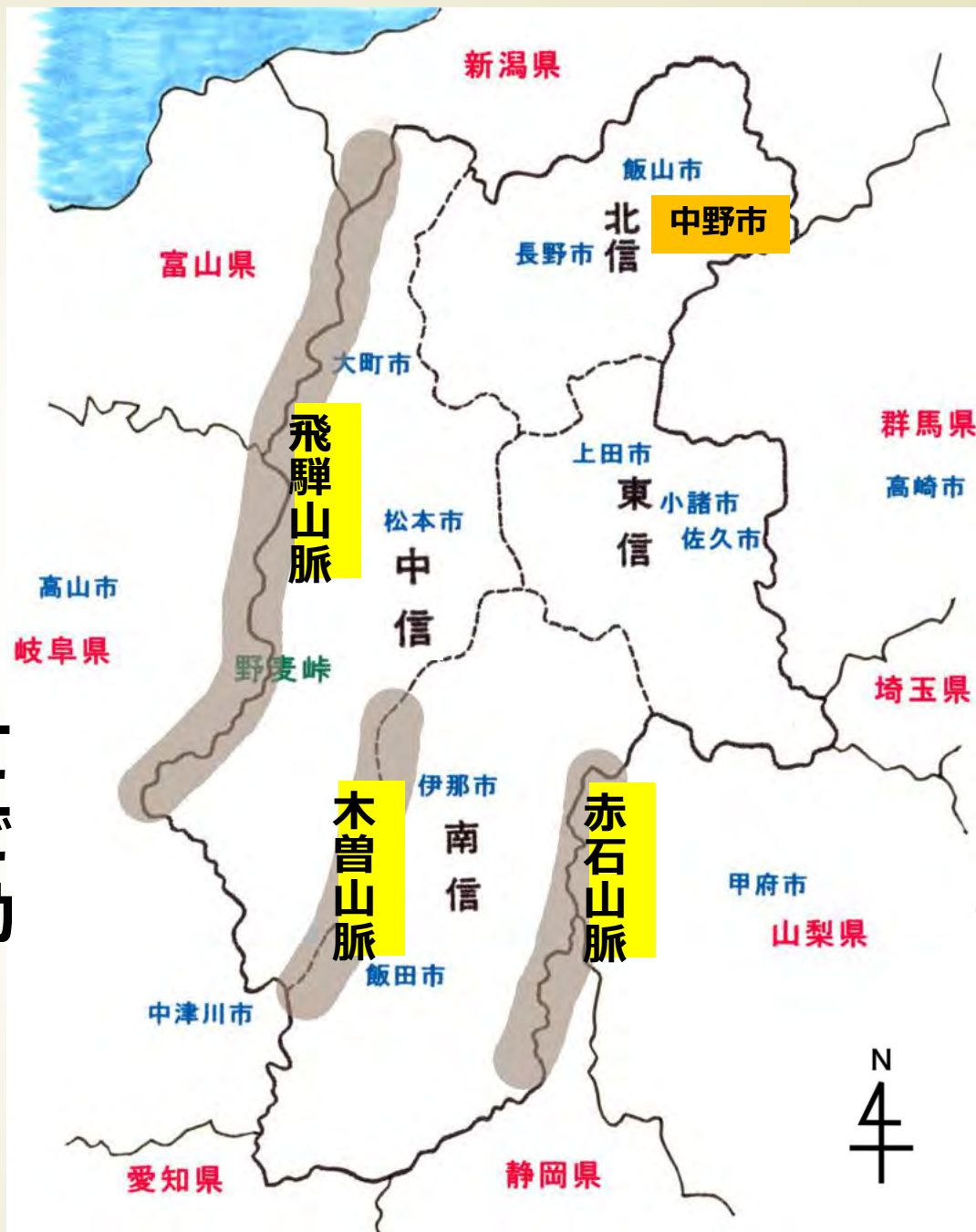
小学校の授業でやたらを作り、おいしさに気づいたため、今回やたらを紹介する



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)

