

須坂★暮らしサポート情報

『須坂市の伝統ある郷土料理』

須坂市移住・定住アドバイザーの豊田です。

長野県は全国で最も働く高齢者が多い県で長寿日本一を誇ります。そして、県内 19 市の中で最も介護認定率が低いのが須坂市です。健康の源は毎日の食事でしょうか。須坂市は、自然が生み出す美味しい水や恵まれた気象条件によって栽培される農産物が豊富です。地域のイベントなどでは、身近に採れる農産物を使い伝統のある郷土料理がよく振る舞われています。受け継がれている郷土料理から当時の食文化がわかります。

今回は、須坂市の郷土料理の中でも特に一般家庭で食される身近な料理「ニラせんべい」と「ひんのべ汁」を紹介します。作り方は家庭によって様々ですが、須坂市で生まれ育った私の両親から受け継いだ味を我が家の懐かしい思い出とあわせてご紹介します。

●子どもの頃に食べたおやつ「ニラせんべい」

須坂市内では昔、米があまり収穫できず貴重だったため、主流だった小麦の栽培によって小麦粉を使う料理が広がりました。「ニラせんべい」は簡単で手軽に作れる食べ物として郷土料理の定番メニューです。和風版チヂミのようなもので、砂糖醤油に付けて食べたり生地の中に味噌を入れて焼いたり作り方は家庭によって様々です。どちらかという食事というより「おやつ感覚」の郷土料理でしょうか。生地の中に入れるのは、なぜニラ？と思いますよね。ニラはいつの時代も農家の畑の隅に植えてあったり自宅の庭先に生えているものでした。簡単に手に入るので利用し受け継がれたのです。

私が子どもの頃、ニラせんべいは「家庭で作るもので買うものではない」という印象が強かったのですが、最近は町のスーパーで商品として並んでいるのを見かけることがあります。昔の食文化が見直されているからでしょうか。しかし、商品として並んでいる光景は不思議な感覚です。小学校低学年くらいだったでしょうか、家に帰宅すると母親が時々手作りでおやつとして用意してくれました。幼かった私は「買ったお菓子の方がいいなあ」と不満を漏らして親不孝なことを言っていました。でも、そんな出来事も母親の手作りだったからこそ忘れられない思い出です。



●粉もの料理を代表する「ひんのべ汁」

70代以上の高齢者にとっての「ひんのべ汁」いわゆる「すいとん」は、戦後の食糧事情が悪かった時の思い出がある料理のようです。私の両親も、今食べられているものとは大違いだったと話します。今では野菜など盛り沢山の具材が入り変化しています。地域のイベントなどで振る舞われるくらい愛される代表的な郷土料理になっていますが、やはりこれも米の収穫が困難だった当時の知恵から生まれた粉もの料理です。「ひんのべ」という名前の由来は、小麦粉を練り「ひんのばす（引っ張って伸ばす）」から名付けられました。今では上手く調合された「すいとんの粉」がスーパーで売られていて、普通的小麦粉よりツルンとした舌触りでより美味しい「ひんのべ汁」が作れます。汁の味付けは味噌が主流ですが、作る人によっては醤油味だったり作り方は様々です。



須坂市では粉を使った郷土料理が日頃から一般の家庭で食べられています。戦後の食糧事情が悪い時や米が多く採れない時代に、人々は知恵を絞って数々の郷土料理を生み出してきました。今回ご紹介した「ひんのべ汁」と「ニラせんべい」は、学校給食や地域の行事で食べられているので小さい子どもたちもみんな知っています。きっと成長し大人になっても私の思い出のようにいつまでも記憶に残る味になるでしょう。

先人の知恵から生まれた郷土料理をみなさんも作って食してみませんか？きっと誰もが幼少の頃を思い出す、そんな懐かしさを味わえるはずです。

(信州須坂移住支援チーム 豊田)