

須坂の食材を使った 伝統食と健康食

長野県立大学健康発達学部食健康学科1年

新村 奈未 林 杏香

目次

- 1 おやき作り体験
- 2 塩屋醸造見学
- 3 須坂の町並み散策
- 4 まとめ



1 おやき作り体験

須坂市人権交流センターにて
地域の方に教わりながらおやき作りを体験

- ・今回作ったのはさつまいもあん、野菜、切り干し大根、なすの4種類。
- ・ほとんどの学生がおやき作りを初めて経験した。
- ・おやきの作り方だけでなく、歴史についても話を聞いた。

長野県は米が作りにくい環境だったことから作られるようになった。

～体験の様子～



～感想～

☆県内出身の学生

- ・おやきは身近なものだが作るのは初めてで貴重な経験になった。
- ・市販のおやきより美味しく感じた。
- ・祖母と一緒におやきを作ったことがあったがそのときとは違う作業もあった。

☆県外出身の学生

- ・おやきの具といえば野沢菜くらいしか知らなかったが他の種類も知ることができてよかった。
- ・生地を伸ばしながら具を包む作業が難しかった。
- ・その日の気温や湿度によって混ぜる水の量を変えていることに驚いた。

2 塩屋醸造見学

文化・文政年創業時から伝わる味噌蔵と昔ながらの大桶を使って醸造し、伝統の味を守り続けている。

- ・塩屋醸造にて味噌・醤油を作る蔵の見学、味噌汁・甘酒の試飲を行った。
- ・材料を混ぜた後は菌に任せて置いておくので一見簡単そうだが、菌に任せるからこそ蔵の管理が非常に重要であり、蔵の管理によって変わらない味の味噌が作れる。

～見学の様子～



～感想～

- ・味噌を入れる樽が想像以上に大きく、入れられる量が一生かけて食べても食べきれないほどであることを知り衝撃を受けた。
- ・味噌蔵内の壁や柱などに菌がついていることに驚いた。
- ・長い歴史の中で完成された伝統的な製法であることが分かった。
- ・蔵の中は味噌や醤油の香りがし、長い年月をかけて醸造を行っているということを肌で感じる事ができた。
- ・座って受ける学校の講義とは違い、実際に味噌や醤油を作る現場を見学するのは貴重な経験になった。

3 須坂の町並み散策

・須坂クラシック美術館

- ・明治初期に建てられた須坂市指定有形文化財

・旧小田切家住宅

- ・白漆喰仕上げの土壁とぼたもち積みの石積みが特徴
- ・昭和後半から空き家となっていたが、須坂市が買い取る。
→新しく文化施設として喫茶店も併設した



町並み散策 ～須坂クラシック美術館～



町並み散策

～旧小田切家住宅～



～感想～

- ・昔ながらの、祖母の家のような雰囲気^{雰囲気}に癒された。
- ・旧小田切家の細部のこだわりを見つけるのは、宝探しのような感覚で楽しめた。
- ・蔵の並んでいる景色が新鮮だった。
- ・伝統ある町並みを散策し、タイムスリップしたような気がした。
- ・座敷の上に女中さんの部屋があったり、抜け道があったりすることに今の時代との違いを感じた。
- ・雨が少し降ったことによって、旧小田切家の庭の植物がキラキラと輝き、インスタ映えする写真が撮れた。

旧小田切家住宅でのイベントにボランティアとして参加！

『ito縁市』 製糸家であった小田切家にちなんだ「糸」のクラフトフェア

出展していたワークショップ・販売

- ・つまみ細工 ・ちぎり絵
- ・マクラメアクセサリー など
- ・当日はたくさんの方が来館してくれてワークショップを体験していた。
- ・近くで他のイベントも開催されていて町全体が賑やかな雰囲気だった。



まとめ

・須坂市見学・おやき作り体験後のアンケートで、全員が参加してよかったと回答。

→有意義な機会であった。

・おやき作り体験を通して、県外出身者も長野県の郷土料理に対して興味・関心をもつことができた。

・身近な調味料である味噌や醤油を醸造する現場に行ったことで、その作り方にも着目するきっかけになった。

・風情ある町並みを歩いたり伝統的な建物を見学したりすることで、須坂市の歴史についても興味を持てた。

参考資料

- ・『須坂蔵の町並みキャンパス見学アンケート』
- ・有限会社 塩屋醸造HP(<http://www.shioya.co.jp/about/>、最終閲覧日;2019年2月9日)
- ・須坂クラシック美術館HP(www.culture-suzaka.or.jp/classic/index.html、最終閲覧日;2019年2月9日)
- ・旧小田切家住宅HP(http://www.culture-suzaka.or.jp/otagiri/about_us/index.html、
<http://www.suzaka-kankokyokai.jp/contents/midokoro/245.html>、
最終閲覧日;2019年2月9日)
- ・旧小田切家住宅Instagram(<https://www.instagram.com/kyuotagirikehouse/>、最終閲覧日;2019年2月9日)



ご清聴ありがとうございました

