

雪国文化 【雪国の食文化】

十日町（とおかまち）は冬が長いことで有名で、その間、積雪が高さ 2 メートルに達することもしばしばである。冬の間、食糧を集めたり育てたりすることは困難であったため、住民は春まで備蓄をもたせる方法を見つける必要があった。

電気による冷蔵が一般的になるまで、ニンジン、大根、その他の農産物は、食害から守るために、わらやスギの葉に包んで雪の下で保管されていた。スギの葉には、弱酸のフェノール類と、ねずみや他の齧歯類にとって不快な天然油が含まれている。

動くことが少ない長い冬の間、筋萎縮を避けるためには、十分な動物性タンパク質を摂取することが重要だった。地元で獲れた魚は囲炉裏にかけて燻され、必要に応じて切り分けられた。また、灌漑用の池からは魚を捕ることもでき、池には藻類が発生しないようにコイ（*Cyprinus carpio*）が入れられていた。コイは脳にグリコーゲンを蓄えることで、ほぼ完全に凍結した状態でも生きることができる。池が凍結する前にコイを罾に誘導しておけば冷凍魚がすぐに供給でき、食べられなかったコイがいた場合でも、春には息を吹き返し、池で再び飼うことができる。羊、牛、ヤギは寒い季節は家の中で飼い、ニワトリやウサギも屋内で飼育し食用にまるまると太らせた。

塩は水分を吸収することで細菌を殺すので、冬の食事には塩を使って保存した食品がたくさん含まれていた。このため、住民は来客や地域のイベントがあると、食事をふだんよりも甘くした。砂糖は貴重品であり、甘い食べ物を提供することで、ふだんの塩辛い食事とは違ったバリエーションが得られた。

春になると住民は山菜（山に自生する野菜）採りに出かけた。この時期の山菜は暖かい気候で採れるものよりも甘い。これは、一部の野菜が細胞の凍結を防ぐためにデンプンを糖に変換する、「低温糖化」と呼ばれる現象によるものである。