

郷土料理

森から食卓へ

厳しい気候と水捌けの悪い土壌のため、かつては南アルプスで農業を営むのは困難でした。日本全国どこにでもある食品と考えられている白米でさえ、ご馳走とみなされていました。しかし、必要は発明の母という通り、南アルプスの食文化は、利用可能な農産物と自然から得た食材を最大限に活用した結果です。

もちろん、技術の進歩のおかげで、南アルプスでは現在、山のふもとの果樹林で作った果物をはじめとするさまざまな美味しい作物を生産しています。

無駄がなければ不足なし

南アルプスの人々は、ちょっとした工夫と大変な労力を用いて、じゃがいも、豆、山菜、狩猟肉などの簡素な食材から美味しい料理を作り出しました。代々受け継がれた調理方法で作られた料理は、今でも地元の人や観光客が味わうことができます。

山岳地域では保存食は重要です。人気のある料理に、色々な食べられる野生植物の新芽である山菜（mountain vegetables）の漬物があります。山菜は野菜とキノコと共に塩漬けにして発酵させます。自家製味噌を使った味噌漬けバージョンもあります。

最も興味深い郷土料理のひとつは「しょう油の実（soy sauce beans）」です。酒造りにも使用される麴を大豆に混ぜたものを、丁寧に広げ、数日間発酵させながら混ぜ合わせ、その後天日で乾かします（発酵豆が好きな地元の猿に食べられないよう注意が必要です）。色が濃く乾燥した完成品は、ブルーチーズに似たやや鼻をつくような匂いがします。食べるときはこの豆を塩水で戻し、刻んだネギやかつお節などと一緒に皿に盛ります。この南アルプスの郷土料理は、作るのにとても手間がかかるため、今では作る人はほとんどいません。しかし、この大切な地域の食文化を守り伝えるため、地元のグループが若い住民たちに作り方を教えています。