

## 山での生活

妙高戸隠では 1 年のうち 5 ヶ月間は雪に覆われるため、山での生活には様々な課題がある。住人たちは、自分たちを支えてくれている自然に深い敬意を払いながら、天候や地形の変化に対応する術を身につけてきた。伝統的な食べ物や手工芸品、宗教的な慣習など、ここでの生活は周囲の山によって形成されている。

## 山岳信仰

修験道は、10 世紀に神道、道教、仏教、そして山を神の宿る場所として崇拝する山岳信仰が合わさって生まれた日本固有の宗教である。修験道には人里離れた山への深い畏敬の念があり、妙高・戸隠地域では修験道の伝統が色濃く残っている。

妙高市の関山神社で毎年 7 月に行われる「火祭り」は、1200 年以上の歴史がある。この祭りでは、修験道の修行僧（山伏）に扮した青年たちが、400 年以上も前の伝統的な演武を披露する。

戸隠（長野市）には、江戸時代中期（1603～1867）に建てられた茅葺き屋根の宿坊 2 棟を含む歴史保存地区がある。宿坊とは、寺や神社の宿泊施設のことで、遠方から参拝に訪れる巡礼者や旅の僧侶、一般の人々のためのものだった。現在も多くの宿坊が営業しており、宿泊が可能である。訪れた人は、寺や神社の日常的な活動を間近で見ることができ、そこに住む僧侶や神官が作った食事をいただくこともできる。

山の聖なる性質は、地形の具体的な特徴と結びついていることがある。例えば、妙高山の北東面では、春になると雪の一部が山頂付近の隙間に残り、「山」の字を模した真っ白な形になるという不思議な現象が見られる。また、この「山」の字は、阿弥陀如来と二体の菩薩が並ぶ仏教の三位一体の形に似ているとも言われる。このように目に見えるシンボルがあることで、山への畏敬の念が強まってきた。17 世紀初頭、近くの宝蔵院の住職が自宅の外に特別な鑑賞用の庭を作った。庭園は妙高山の景観をミニチュアで再現したもので、山頂を模した築山の三尊石組の下に、山の稜線や滝が再現されている。妙高山を背景にしているのは「借景」と呼ばれる景観上の工夫である。庭園の目的は単なる装飾ではなく、自宅に庭の妙高山を再現することで、山に登らなくても山を拝める場所を作ったことである。宝蔵院は失われてしまったが、庭園は丁寧に復元されており、訪問者に開放されている（見学することができる）。

## ソバ

豪雪地帯では、低地での稲作には豊富な水をもたらすが、低温の高地における稲作は困難である。そのため、戸隠では寒さに強いソバを栽培してきた。

戸隠で栽培されているソバは、昔から地元で栽培されてきた在来種である。他の産地では、大粒のハイブリッド品種を採用しているが、戸隠では 2007 年から、交配を避けた特定の地域品種のみを栽培している。種子が比較的小さく、収穫も 1 年に 1 回のみであるが、戸隠のソバには独時の苦味があるといわれている。その味は、地域のアイデンティティーとして大切にされている。

## 笹ずし

クマザサの葉に酢飯をのせ、山菜や椎茸、クルマなどの山の幸をトッピングしたタイプの寿司である。

## 辛味調味料

地元産の唐辛子、ゆず、塩、麴を使った妙高名物の調味料。塩漬けにした唐辛子を雪の上に並べるところから始まり、3 年以上の歳月をかけて作られる。塩漬けにした唐辛子を雪の上に広げることで、唐辛子本来の苦味を取り除く。その後、柚子や麴と混ぜ合わせて発酵させる。色鮮やかな唐辛子が雪の上に散らばる様子は、「雪晒し」と呼ばれ、全国的に妙高市を連想させるものとなっている。

## 竹の手工芸品

戸隠では昔から、身近な山の資源であるチシマザサを上手に利用してきた。しなやかなチシマザサは伝統的な箕（み）から現代的な花器、さらにはコーヒーストレーナーまで、さまざまな形の上品で丈夫な容器に編み込まれる。

戸隠の竹細工は約 400 年の歴史がある。職人たちは、山の中で細長い竹を数メートルになるまで育て、それを手作業で収穫する。次に、竹の細い部分までを細かく裂き、竹の緑や黄色の微妙な色の変化を生かした模様を織り込み、皿や籠などに仕上げる。

旅行者は、戸隠の店舗では竹編みのワークショップに参加することができる。