

一年を通しての食事計画：十日町の食料保存

一年の半分近くが雪に覆われる十日町で生き延びるには、常に前もって計画を立てる必要がある。伝統的な食文化は、冬に備えて十分な食料を蓄えることを基本としているため、食料の保存や資源を大切に活用するといった概念は、日常生活の重要な要素となっている。現代の流行語になるずっと前から、十日町の人々は廃棄物ゼロのライフスタイルを送っていた。

季節の野菜を通年で楽しむ代表的な料理が、十日町地域のほとんどの家庭で見られる「ツケナ」だ。野沢菜を塩漬けにしたものだ。野沢菜は秋の初秋に植えられ、初雪が降る頃にすべて収穫される。そして、丁寧に洗って塩漬けにし、ツケナにする。冬の間、ツケナは食事のおかずやおつまみとして出される。春が近づくと、ツケナは発酵を始め、酸味を帯びる。そこでツケナの塩気を抜き、水洗いして煮込む。この時点で「ニーナ」と呼ばれる料理になる。十日町の人々は、このような何段階もの工程を経て、雪解けまで秋菜の賞味期限を延ばすことができるのだ。

長期的、周期的な食料貯蔵方法は、雪国では一般的である。その主な例が鯉の養殖で、かつては冬の間のタンパク質補給のための一般的な方法だった。暖かい季節になると、農家は灌漑池に鯉を放し飼いにし、藻の発生を防いだ。家庭ゴミや使い終わった食器を洗った水も、魚の餌を補うために使われた。冬に池が凍る前に、鯉は岸辺に設置された生け簀に追い込まれた。気温が下がると、鯉は冬眠状態に入り、冬の間、餌として簡単に手に入るようになった。春になると、食べられなかった鯉は覚醒し、再び池に放たれた。

その他の一般的な食料保存方法には、雪中貯蔵や燻煙乾燥がある。伝統的な家庭では、これらを自分たちで行う設備が整っていた。大根などの根菜を氷点下ぎりぎりの温度で保存するために、玄関のすぐ外に稲わら入れがあった。また、囲炉裏の上にはヒダナと呼ばれる専用の乾燥棚があった。野菜や魚などの食材をヒダナに吊るし、毎日の焚き火から立ち上る熱と煙でじっくりと保存することができた。