

ツケナとニーナ

雪国の伝統的な食文化は、冬を越せるだけの食料を蓄えることにあり、漬物をはじめとする保存食の技術は欠かせない。十日町では、野沢菜という広く栽培されているカブの塩漬けがその代表だ。

野沢菜は、初秋に植えられ、初雪の頃にすべて収穫され、丁寧に洗って塩漬けにされる。1 日ほどすると、地元では「ツケナ」と呼ばれる漬物になる。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。春になると、ツケナは発酵を始める。しかし、ツケナは腐るのではなく、ニーナと呼ばれる新たな姿になっていく。料理人は塩を洗い流し、煮物やなべに加えることで、保存期間をさらに延ばすことができる。発酵により、免疫力を高める乳酸の効果も加わる。

ツケナとニーナは、今でも十日町のほぼすべての家庭で、冬の食卓に欠かせないものとして食べられている。現在は市販されているが、代々受け継がれてきた家庭のレシピを守り、自家製を続けている人も多い。