

## 雪の道具

この頑丈そうなノコギリは十日町の文化遺産のひとつです。何に使うか分かりますか？木を伐採するのでも、巨大マグロを解体するのでもありません。これは雪用ノコギリです！

十日町は湿った雪が多く、毎年の平均積雪量が2メートルになります。ときには一晩で50センチメートル以上積もることもあります。湿った雪は非常に重く、自重で圧縮されると1立方メートルの重さが500キログラムに達します！

これほどの重い雪は、落ちるタイミングが悪ければ建物を倒壊させたり、人を押しつぶしたりすることもあるので、屋根やその他の高い場所から雪を取り除くことは非常に重要です。上層の緩い雪はスコップで押し除けることができますが、下層の圧縮された雪は氷のように固くなっています。そこで登場するのが雪用ノコギリです。住民はこれを使って、固まった雪の塊を切り落とし、除去するのです。

十日町の人々は何世紀にもわたって、雪用ノコギリを使ってきました。先祖代々受け継いできた地域の知恵のひとつであり、現在も雪国での暮らしに欠かせないものです。

## へぎそば

へぎそばをご存知でしょうか？十日町市とその周辺の名物料理で、日本食ファンならすでにご存じかもしれませんが、冷たい蕎麦の一種です。

日本の他の地域では、蕎麦は料理人が小麦粉とそば粉を混ぜて作ります。小麦粉のグルテンがツナギとなり、麺がまとまるのです。十日町では小麦があまり育たないため、1800年代初頭にある独創的な料理人が他のものをつなぎとして使ってみました。それがフノリという海藻です。

フノリは伝統的な織物に使われ、糸を滑らかにし、丈夫にします。機械化された織機が登場する前は、十日町のほとんどの家庭で織物を織っていたので、フノリは手元にありました。へぎそばの名前と盛り付け方も織物と関係があり、麺を糸の認め（かせ）のように捻って盛り付け、へぎと呼ばれる機織り用の箱に乗せて提供するのです。

食べ方：

1. 総（かせ）をひとつ手に取る。
2. 薬味を加える前に、つけ汁につけて食べる。
3. 次に、つけ汁にねぎを入れ、からしを次の麺の総に直接つける。
4. 満腹になるまで食べる！

## ツケナとニイナ

冬に十日町を訪れる人には、雪国ならではの家庭料理を味わうチャンスがあります！「ツケナ」は、秋の食材を冬中保存していたことを示す代表的な料理です。

十日町では多くの家庭で、カブに似た葉物野菜である野沢菜を栽培しています。ツケナは野沢菜を塩漬けにして水分を抜き、腐敗の原因となる雑菌の繁殖を抑え、乳酸発酵させます。冬の間、この塩漬けの葉は、食事の副菜やお茶請けとして出されます。春が近づくと、ツケナは発酵がさらに進み酸味が強くなりますが、これは腐敗ではありません。野沢菜はニイナという新しい姿に生まれ変わります！ニイナは塩分を洗い流し、煮物に加えます。こうして、新鮮な野菜が採れる季節になるまで、食卓の緑の野菜を確保することができるのです。

現在では、塩辛い食べ物は高血圧などの健康問題を連想させます。しかし、漬物は雪国で人々が生き延びるのに役立ってきたかもしれないという研究結果があります。冬には塩分が体温を上げるのに役立ち、ニイナに含まれる糖分と乳酸が免疫系を高めることが示されています。

次回の訪問時には、ぜひツケナやニイナを食べてみてください。雪遊びで疲れたお腹を満たしてくれる、素朴で家庭的な食べ物です！

## 松芋神社

松芋神社では毎年5月8日に男の子の成長を祝う儀式が行われます。これは「七ツ参り」と呼ばれ、十日町では何百年も前から行われてきました。

数え年 7 歳になった地元の少年たちは、松茸山麓の犬伏集落から山頂の神社まで山道を歩きます。それは標高 360 メートル、約 3 キロの道のりで、まだ雪が残っているところもあるので大変な登山です。幸いなことに、地域全体が彼らを助けるために集まってくれます。神社での祈りと儀式の後、全員が再び山を下り、少年たちの家族が彼らの栄誉を称え、お祝いをします。

この儀式を見ることは、雪国の文化を目の当たりにする絶好の機会ですが、それ以外の日であっても、山登りをする価値はあります。神社は新潟県最古級の茅葺き屋根の木造建築で、国の重要文化財に指定されています。

## チンコロ

この縁起物はなんてかわいいのでしょうか。これは「チンコロ」と呼ばれる米粉の人形で、縁起物として諏訪町の真冬の「節季市（毎年 1 月に行われる市場）」で伝統的に売られています。干支や花など、縁起の良いものや冬らしいものをモチーフにしたものが作られています。

チンコロの正確な起源は不明ですが、少なくとも 140 年以上前から真冬の市の一部となっています。雪の降る時期に、地元の人々が臨時収入を得るために売る手工芸品のひとつであり、特に子供のお土産として人気がありました。米粉が乾燥するとチンコロにひび割れが生じますが、ひび割れが多いほどその年の運勢が良いとされています！

住民は朝から行列を作ってお気に入りのチンコロを買い求めるので、観光客には早めの買い物をお勧めします！