

長野県

平均寿命日本一の食文化

平均寿命日本一

長野県は平成22年度の平均寿命が男性80.88歳、女性87.18歳で、男女共に全国一位に輝きました。TV局は一斉に健康長寿の秘密を食に求め、全国ネットで盛んに放映された食物が、ござ虫、イナゴ、蜂の子でした。

しかし、私は今年60歳になりましたが、子どもの頃に蜂の子を食べた記憶がある程度で、ござ虫、イナゴは見たこともありません。長野県民はこのような物を食べて健康長寿日本一になったわけではありません。

長野県の食文化

長野といえまず「そば」がなんと言っても有名。戸隠そばは岩手県の「わんこそば」、島根県の「出雲そば」とともに日本三大そばの一つ。

戸隠そばの特徴は、

1. 挽きぐるみ（そばの皮を取らずに挽くので、色が白くなく濃い）
2. ぼっち盛り（円形のざるに



ぼっち盛り

ぼっち〔束〕を馬蹄形状に盛る）

3. 薬味には地元の戸隠大根と呼ばれる辛味大根を使う
4. ざるそばであっても海苔はかけない

などですが、戸隠以外の市街地では「2」「4」についてはあまり見ることはありません。

TV番組のグルメリポートでも有名タレント（ウド鈴木）が我が家の隣の蕎麦屋で、七味唐辛子のかけ方をおばちゃんに怒られていました（唐辛子はつゆではなく、そばにかけると均一にかけられる）。因みに私はそばには山葵が大根おろし派です。

戸隠村は現在、長野市に編入されましたが、戸隠神社は手前から宝光社・中社・奥社となっており、特に一番奥の奥社はJR東日本のTVCMで吉永小百合さんが参拝するシーンが放映され、さらにパワースポットと紹介され人気になりました。

休日ともなれば戸隠の有名な蕎麦屋は何処も満席で、行列のできる蕎麦屋になってしまいました。確かに雰囲気はかなり神秘的ではあります。



おやき

「お焼き」でも蒸しています

長野県の多くの地域は急峻な地形や寒冷な気候のためにコメの栽培に適さず、コメの代わりにそばや小麦を作っていたので、これらを原料とした食品が古くから食べられており、「おやき」はその代表の一つです。

小麦粉を練って作った皮で具を包む、あんの材料には小豆や野菜、山菜（野沢菜、茄子、キノコ、カボチャ、切り干し大根）。予め味噌、塩、醤油などで味付けし、小麦粉の皮であんを包み焙烙（ほうろく）で表面を軽く焼いてから、囲炉裏の熱い灰に埋め蒸し焼きにするのが本当の作り方です。

囲炉裏がなくなった今では、長野市内では蒸し器で蒸すのが一般的で、鉄板やオーブンで焼くこともあります。因みに私は焼き派です。

（和田雄一郎・67回記）