

# 長野県の伝統食における野生動植物利用

浦山佳恵<sup>1</sup>

## 1 はじめに

古来、日本の多くの地域では、農業を中心とした自給自足的な生業が営まれ、集落周辺には水田、畑、薪炭林、用材林、採草地、用水路、ため池などの二次的自然が広がっていた。ここでは、こうした二次的自然の総体を「里山」とする<sup>1)</sup>。里山には人の利用サイクルに適応した様々な動植物が生育・生息し、人々はそれらをさらに食材や年中行事、遊び等に利用し生活を営んできた。

しかし、高度経済成長期以降の社会変化によって、里山は圃場整備、住宅開発、リゾート開発の対象となる一方、利用放棄により森林化が進むなど変貌を余儀なくされてきた。里山の変化は、里山の環境に適応してきた動植物の種類数の減少を引き起こすとともに、地域固有の文化を消失させていることが示唆されている<sup>2)</sup>。長野県の里山でも同様の状況が指摘されており<sup>3), 4)</sup>、里山の動植物の保全は長野県の生物多様性の保全にとって主要な課題の一つになっている<sup>3)</sup>。

近年、世界的に生物多様性の持続的利用に改めて関心が高まっており<sup>5)</sup>、国内でも里山の生物多様性がもたらす自然の恵みの価値を再評価する取組みがすすめられている<sup>6)</sup>。そうしたなか、伝統文化の価値を掘り起こし、それらを活用した地域づくりによって動植物を保全する取組みの必要性が認識されるようになってきた<sup>7)</sup>。

長野県には、祭りや行事、食文化など多くの伝統文化が残っており、これらの価値を利用することで、里山の動植物の保全をより進めることが可能になるのではないかと考える。著者はこれまで、長野県の里山がもたらしてきた伝統文化の概況を把握する一環として、伝統行事の野生生物利用の特徴を整理したが<sup>8)</sup>、今回は伝統食における野生生物利用の特徴についてとりまとめたので報告する。

## 2 調査方法

長野県には、平成の大合併以前の119市町村のほとんどで市町村誌が刊行されており、その大部分に民俗編があり、明治～昭和初期頃の食生活が記録されている。また、民俗編の祭りや年中行事、自然編にも当時の食べ物が記録されている場合がある。この市町村誌類(付表1, 1960～2014年に発行)を基礎資料とし、長野県内の2004年時の119市町村における伝統食の食材としての野生生物利用について調査した。

市町村誌における伝統食の記載は、一次資料ではなく、編者や著者によって内容が選択されるため市町村ごとに分量も項目も異なる。そのため、記載がない伝統食や野生生物利用がなかったとは限らない点に留意する必要がある。一方、市町村誌には、重要と考えられた伝統食や野生生物利用は比較的記載される傾向があり、県内全域の市町村レベルでの情報が容易に得られ、野生生物利用の分布パターンについてもある程度把握できるという利点もある。

125冊の文献を調査し、情報が得られなかったのは更埴市、北相木村、東部町、和田村、松川町、喬木村、大桑村、上山田町、戸隠村であった。

調査項目は、旧市町村名、伝統食名、用いられた動植物の地方名と標準和名、動植物の採取方法、調理方法、伝統食が食べられた時期や行事、伝統食の食用以外の役割などとした。調査の対象年代は多くの伝統食が残っていたと考えられる明治から昭和30年(1868～1955年)とした。記録された動植物名は辞典類や図鑑類<sup>9)～17)</sup>を参考に標準和名、総称名、地方名の別を確認した。記載はあるが、標準和名や総称名が確認できなかったものは不明とした。自生と栽培、野生と飼育の区別ができない生物は、栽培や飼育が明記されているもの以外全て記録した。なお、キノコ類は種名の確認が困難なため対象からは除外した。

1 長野県環境保全研究所 自然環境部 〒381-0075 長野県長野市北郷 2054-120

伝統食に用いられた動植物を、食用にされた動植物、食用以外に利用された植物に分け、さらに前者を山菜類、果実類、昆虫類、甲殻類、貝類、魚類、両生類、鳥類、哺乳類、後者を、食べ物を包んだり、皿にしたりした植物、食べ物を付けた植物に分けた。山菜は、山野に自生している草本・木本のなかで、芽や花、葉、茎や根などが人々の食用に利用されているものである<sup>18)</sup>。

### 3 結果および考察

長野県の伝統食に用いられた野生生物は、植物 292 種類、動物 150 種類、合計 442 種類であった。山菜類は 161 種類、果実類は 100 種類、昆虫類は 41 種類、甲殻類は 3 種類、貝類は 12 種類、魚類は 42 種類、両生類は 7 種類、爬虫類は 8 種類、鳥類は 22 種類、哺乳類は 13 種類であった。食べ物を包んだり、皿にしたりした植物は 22 種類、食べ物を付けた植物は 37 種類であった。

付表 2 に伝統食に利用された主な野生生物名と記

載市町村数、付表 3 に主な伝統食名と記載市町村数を示す。伝統食や食材には、地域性のあるものもあった(図 1)。これらを用いて、野生生物の分類毎に、伝統食とそれらの食用以外の役割、分布などについてみていく。

#### 3.1 食用にされた動植物

##### 3.1.1 山菜類

ヨモギ、ワラビ、セリ、フキ、ウド、ゼンマイ、タラノキ、ナズナ等が広く利用されていた。ヨモギは菱餅や草餅に用いられた。菱餅は雛祭り、草餅は雛祭り、水口祭り、八十八夜、卯月八日、端午の節句、正月に作られた。菱餅や正月の草餅はヨモギを茹でてすり潰したものを入れた餅、それ以外は小豆餡を包んだ草餅が一般的であった。

菱餅は雛段に供えたり、初節句を祝ってくれた人に配ったりした他、初嫁・初婿が初節供に里帰りをする際の土産としても用いられた。

草餅は、雛祭りには雛段、水口祭りには田の神、

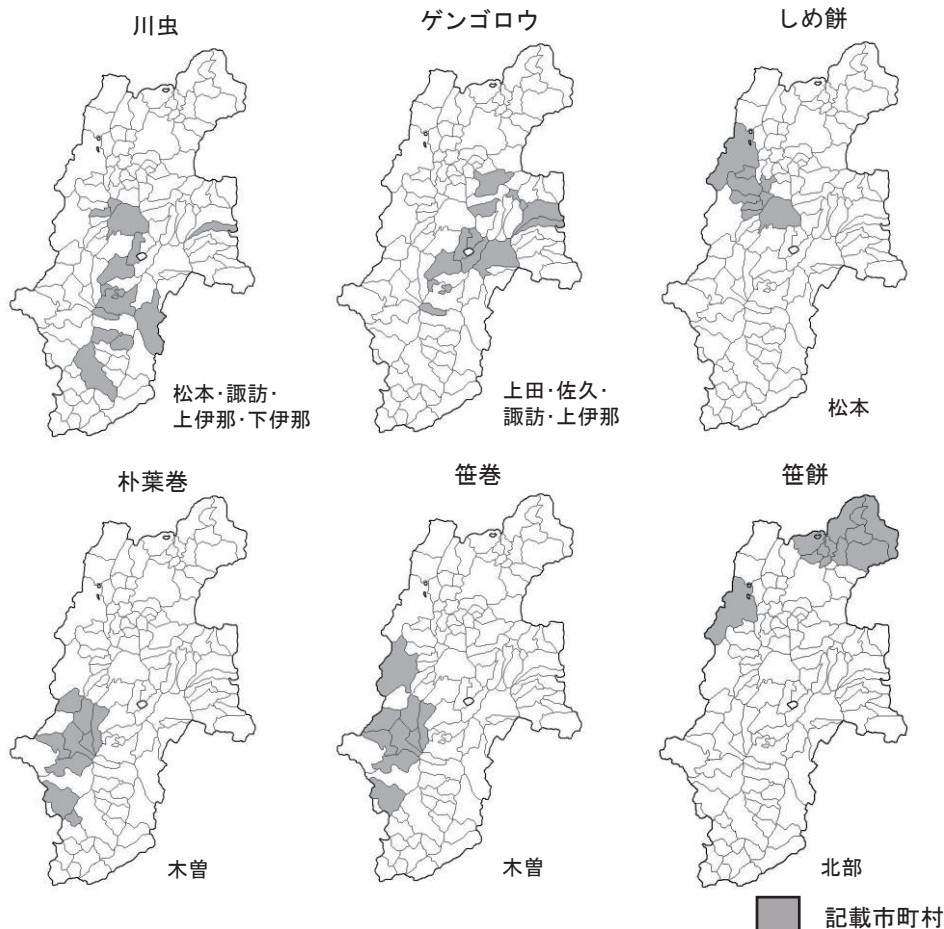


図 1 地域性のあった長野県の伝統食と食材として利用された野生生物の分布例

卯月八日にはお釈迦様に供えられた。松本盆地周辺では、水口祭りに丈夫な苗代が出来ることを願って、草餅に小豆餡をまぶした「しめ餅」が作られた(図1)。その他の山菜は、お浸し、和え物、汁の実、煮物、漬け物、炒め物、天ぷらなどに調理され、春の日常のおかずに使われた。ワラビは煮物やお浸し、セリはお浸しや味噌漬け、フキは煮物やふき味噌、きやらぶき、ウドは和え物や酢の物、ゼンマイは煮物や和え物、タラノキの芽は天ぷらや和え物、ナズナはお浸しがよく作られた。和える物は山菜によって様々で、ウドは味噌や酢味噌、ゼンマイはすった胡麻や胡桃、タラノキの芽は味噌やすった胡麻、胡桃が用いられた。ワラビ、フキ、ウド、ゼンマイなどのように塩漬けし、年間を通して利用されたものもあった。ワラビやゼンマイは干物にもされた。

セリは、七草粥に広く用いられ、正月の雑煮の具にする場合もあった。フキの煮物は、田植えや端午の節句のご馳走として、醤油や味噌で味を付け、身欠き鰯や干し蛸烏賊、昆布、ワラビ、竹の子、大豆、その他野菜等を組み合わせて作られていた。フキとその他の食材の組み合わせは 25 パターンが記載されていた(附表4)。ワラビは田植えや端午の節句、祭り、年取りなど晴れの日の煮物に広く利用されていた。ウドの粕和えは茅野市の御座石神社の例祭の神饌でもあった。春一番に出るフキノトウは、チャンメロ、フキボコなど、親しみを込め様々な名称で呼ばれていた(図2)。



図2 記載されたフキノトウの地方名の分布

端午の節句には、ショウブの葉を細かく刻んで酒に浸し、香りを酒に移したしょうぶ酒が広く作られていた。

### 3.1.2 果実類

堅果類(堅果、核果)ではクリ、クルミ、トチ、それ以外ではアケビ、ヤマブドウ、サルナシ、クワ、ズミなどが広く利用された。クリは年取りに、干し栗やかち栗として「練り回しよく」「勝ち栗」といい縁起をかついで食べられていた。かち栗は、茹でた栗を干し、杵で搗いて殻と皮を取ったものである。栗ご飯や栗おこわは、祭りや祝い事のご馳走としてよく食べられていた。

クルミは、摺って和え物に用いたり、五平餅のたれに混ぜたり、胡桃餅や胡桃おはぎにしたりして食べられた。和えられたのは、ゼンマイ、人参、大根、蒟蒻等であった。胡桃餅は正月、おはぎは彼岸等に食べられ、うどんや蕎麦の薬味、食用油としても用いられた。木曽地域では、雛祭りの子どものおやつとして、米粉を水で練りクルミ、胡麻、干し柿を入れて蒸した「からすみ」が作られた。長野市等では正月の雑煮に摺ったクルミをかけて食べた。トチは、主に枳餅にされ、正月に食べる地域もあった。

その他の果実類は、主に生のまま子どものおやつとして食べられた。ヤマブドウやマタタビ、クサボケなどのように焼酎等に入れて果実酒にされるものもあった。木曽地域のすんき漬けは、前年のすんきを乾燥させ保存しておいたものをお湯で戻し、ゆでた蕪の葉の間に入れて発酵させて作られるが、その発酵菌はヤマブドウ、ズミ、ヤマナシ等の果汁を発酵させたものであるといわれている。果実を煮たものや、果実を煮て成分を抽出した汁を餅に入れることもあった。三岳村ではグミのかき餅、木祖村ではキハダ餅が間食として、上村ではヤマブドウの餅が正月に作られていた。グミのかき餅は熟したアキグミを煮立て、小麦粉やトウモロコシの粉を入れ混ぜたもの、キハダ餅は米粉にキハダの実を煎じた汁と砂糖を入れ混ぜたものである。

### 3.1.3 昆虫類

昆虫類では、イナゴ、クロスズメバチの幼虫が広く利用されていた。イナゴは、稲刈り頃に害虫駆除も兼ねて大量に捕まえられたものが、佃煮やいなご味噌に調理された。いなご味噌は足をとり炒ってすりつぶしたりしたものを砂糖味噌と混ぜたもので、

そのままおかずにししたり、味噌汁にししたりして利用された。いなごの佃煮やいなご味噌は保存食でもあった。イナゴを茹でて干して保存しておき、必要な時に調理することもあった。イナゴは滋養食でもあり、産後見舞いに持って行ったり、子どもや妊婦に食べさせたりすることもあった。

クロスズメバチの幼虫は、地バチ、スガリ、スガレ、ヘボなどと呼ばれ、蜂の子の佃煮や蜂の子飯等として調理された。蜂の子飯は、蜂の子の佃煮や炒ったものを炊きたたのご飯に混ぜたもので、蜂の子の佃煮とともに秋祭りや来客時等のご馳走となった。蜂の子の佃煮や炒ったものは、酒の肴でもあった。蜂の子の佃煮は保存食で、五平餅にのせたり、巻き寿司に入れたりする地域もあった。蜂の子と呼ばれるハチには、クロスズメバチの他、キイロスズメバチ、アシナガバチ等が含まれ、同様に調理されていた。地バチ捕りにはレクリエーション的な要素もあった。地バチの巣は土中にあり、秋に蜂追いで巣を見つけると、巣穴から煙をふきこんで蜂が仮死状態になっている間に掘り出した。春～夏に見つけた小さな地蜂の巣は家で飼って大きくしてから蜂の子を捕った。

その他に、川虫、ゲンゴロウ、カミキリムシの幼虫を食べた地域もあった(図1)。川虫は、川底の石の下に生息するトビケラ類、カワゲラ類、カゲロウ類、ヘビトンボの幼虫(マゴタロウムシ)などの水生昆虫である。川虫は上伊那地域を中心にザザムシと呼ばれ、主に佃煮にして酒の肴、来客用のご馳走などとして珍重されていた。ゲンゴロウはトウクロウと言われ、東信や諏訪地域で、塩炒りや煮付けとして食べられていた。カミキリムシの幼虫はゴトウムシ、テッポウムシ等と呼ばれ、薪を割った時などに中から出てきたものを焼いて食べた。

### 3.1.4 甲殻類、貝類、魚類、両生類

甲殻類ではサワガニ、貝類ではタニシ、魚類ではドジョウ、コイ、カジカ、フナが広く利用されていた。サワガニは天ぷら、唐揚げ、煮物等にされた。六日年取りにサワガニを食べる地域もあった。タニシは味噌汁や煮物(佃煮、味噌煮、大根や豆類等と一緒に煮る)にされた。ドジョウは、どじょう汁、柳川風の煮物等にされた。ドジョウは来客時や祭りのご馳走で、祭りにどじょうの佃煮を押し寿司にした雑魚ずしを作った地域もあった。土用の丑の日にタニシの味噌汁やドジョウの味噌汁を作った地域も

多かった。

コイは鯉こくや煮付け等にして食べられた。鯉こくは濃いめの味噌汁にコイの輪切りを入れて煮たもので、来客時のご馳走、滋養食であった。カジカは焼き物や煮物、天ぷら、フナは煮物や雀焼き等にして食べられていた。フナは祭りのご馳走、滋養食でもあった。

千曲川や天竜川の流域では、春から初夏にかけて、ウグイがつけば漁で捕られ、塩焼き等にして食べられていた。つけば漁は、ウグイが砂利底に集まって産卵する習性を利用し、人工的に砂利底を作り集まったウグイを投網で捕る漁法である。諏訪地域では、しじみ汁が祭りや来客時のご馳走であった。

### 3.1.5 鳥類、哺乳類

鳥類ではヤマドリやキジ、哺乳類ではノウサギが広く利用されていた。キジの肉は、吸い物や雉子そばの具にされた。ノウサギの肉は、煮物や雑煮に入れられた。雉子の吸い物は婚礼などの祝い事、雉子そばは来客時のご馳走、ウサギの肉は正月のご馳走であった。

## 3.2 食用以外に利用された植物

### 3.2.1 食べ物を包んだり、皿にししたりした植物

食べ物を包む植物として、カシワ、ササ、カヤの葉などが広く利用されていた。カシワは柏餅、ササは笹巻、笹餅、カヤは粽に用いられた。柏餅、粽、笹巻は端午の節句に男の子の成長を祈って作られ、家族で食べたり、初節供を祝ってくれた親戚に配ったりされた。初嫁・初婿が初節供に里帰りをする際の土産としても用いられた。柏餅は米粉で作った団子に小豆餡を入れて、カシワの葉で包み、蒸したものである。粽は米粉や餅粉を練ったものを主にカヤの葉で包んで蒸かしたり、搗いた餅をカヤの葉で包んだりしたものである。笹巻は米粉を水でこねて長いだんご状にして、ササの葉二枚に包み、外側を固く結わえ蒸したもので、木曾地域で作られていた(図1)。端午の節句に、木曾地域では米粉で作った団子に小豆餡を入れてホウノキの葉で包み蒸した朴葉巻も作られていた(図1)。木曾地域では端午の節句に田の神祭りをを行い、朴葉巻を田の神に供える地域もあった。

笹餅は、田植え後の農休みのご馳走として、北信地域や北安曇地域で作られていた(図1)。北信地域

では搗いた餅を2枚のササの葉に挟んだもの、北安曇地域では2枚のササの葉を十文字に重ね搗いた餅を包んだものが作られた。

木曽地域では、ホオノキの葉に大豆を入れたご飯や赤飯を包んだ朴葉飯を田の神に供えた地域もあった。東筑摩地域では、カシワの葉でおむすびを包んだ「かしやぼこ」が田の神に供えられた。植物の葉で包んだ餅やご飯は、いずれも保存食になり、農繁期の間食としても重宝された。開田村では朴葉飯は7月の馬市の弁当でもあった。

サワラやヒノキの木は、木曽や下伊那地域などで、山の神に進げる白餅の板皿に用いられていた。白餅は米を一晩水に浸しておき、翌朝摺った白粉を水でかいて平たい形にしたものである<sup>19)</sup>。

### 3.2.2 食べ物を付けた植物

食べ物を付けた植物としては、ヤナギ、タケ、ミズキが広く用いられていた。これらの多くは、小正月の物作りの繭玉や稲の花に利用されていた。繭玉は、米粉で作った団子や山から切ってきた木の枝の先にさしたもので、稲の花は稲花や稲穂とも呼ばれ、枝に細い餅をたくさん巻きつけたもので、いずれもその年の豊作を願って茶の間などに飾られた。これをどんど焼きの際に焼いて食べると風邪を引かない等といわれた。二十日正月に食べる雑煮の中に、枝からとった団子や餅を入れた地域も多かった。繭玉などに利用された植物には、クワ、イヌツゲ、ナラ、ネコヤナギ、ケヤキ等29種類の植物名が確認され、地域によって様々な植物が利用されていた。

タケ、サワラ、ヒノキ等は、五平餅の串に用いられていた。五平餅は炊きたてのご飯をすりつぶし、平らな串に平たく握りつけて楕円形に作り、すったエゴマやクルミに味噌、醤油、砂糖などを加えて作ったたれを塗って焼いたものである。五平餅は、上伊那・下伊那・木曽地域で、稲刈り後の農休みや来客時等のご馳走、山の神への供え物として作られていた。

## 3. おわりに

市町村誌を用いて、長野県の伝統食における野生生物利用の特徴をとりまとめた。市町村によって書き方も分量も異なる市町村誌ではあるが、県下の野生生物は、日常のおかず、おやつ、貴重なタンパク源、行事食として、人々の食生活を支え、食生活を

季節感のあるものにしてきたこと、野生生物には食べ物に香りを付けたり、食べ物の保存や携帯に役立てられたりしたものもあったこと、人々に野生生物を捕る楽しみをもたらした伝統食もあったこと、生物ごとに調理方法が工夫されていたこと、伝統食や野生生物利用には地域性があるものがあったこと等が伺えた。

## 文 献

- 1) 長野県環境保全研究所編(2006)「研究プロジェクト成果報告5 信州の里山の特性把握と環境保全のために」
- 2) 環境省・生物多様性及び生態系サービスの総合評価に関する委員会(2016)「生物多様性と生態系サービスの総合評価」
- 3) 長野県環境保全研究所(2011)「研究プロジェクト成果報告9 長野県生物多様性概況報告書」
- 4) 浦山佳恵(2016)「盆行事からみた昭和30年以降の長野県における里山利用の変化」2016年人文地理学会大会研究発表要旨
- 5) Millenium Ecosystem Assessment 編(2007)「国連ミレニアムエコシステム評価 生態系サービスと人類の将来」オーム社
- 6) 国際連合大学高等研究所日本の里山・里海評価委員会編(2012)「里山・里海ー自然の恵みと人々の暮らしー」朝倉書店
- 7) 日本自然保護協会(2015)特集愛知ターゲット中間評価発表.自然保護 543,9-12.
- 8) 浦山佳恵・畑中健一郎(2016)長野県の伝統行事における野生生物の利用.長野県環境保全研究所研究報告 12:35-43.
- 9) 長野県植物誌編集委員会編(1998)「長野県植物誌」信濃毎日新聞社
- 10) 宮脇 昭・奥田重俊・藤原陸夫(1994)「日本植生便覧」至文堂
- 11) 八坂書房編(2001)「日本の植物方言集成」
- 12) 阿部 永他(2008)「日本の哺乳類」東海大学出版会
- 13) 中村一雄監修(1999)「天竜川上流の主要な魚」建設省中部地方建設局
- 14) 中村浩志編(1999)「千曲川の自然」信濃毎日新聞社
- 15) 東 正雄(1995)「原色日本陸産貝類図鑑」保育社
- 16) 宮地伝三郎・川那部浩哉・水野信彦(1996)「原

- 色日本淡水魚図鑑」保育社
- 17) 伊藤修四郎・奥谷禎一・日浦 勇(1996)「原色日本昆虫図鑑(下)」保育社
- 18) 池谷和信(1999)山菜.「日本民俗大辞典 上」吉川弘文館
- 19) 田中 磐(1980)「しなの食物誌」信濃毎日新聞社

## Wild species used as ingredients of the local traditional foods in Nagano Prefecture

Yoshie URAYAMA<sup>1</sup>

*1 Natural Environment Division, Nagano Environmental Conservation Research Institute, 2054-120 Kitago, Nagano 381-0075, Japan*

付表1 長野県の伝統食の野生生物利用を把握するために用いられた市町村誌類等

市町村名*	市町村誌等	市町村名*	市町村誌等
長野市	長野市編さん委員会編(1998)『長野市誌 第十巻 民俗編』	秦草村	秦草村誌編さん委員会編(1984)『秦草村誌 上巻』
松本市	松本市編(1997)『松本市史 第三巻 民俗編』	喬木村	無し
上田市	上田市誌編さん委員会(2001)『上田市民俗編(2) 衣食住とくらし』 上田市誌編さん委員会編(2002)『上田市民俗編(3) 信仰と芸能』	豊丘村	豊丘村誌刊行会編(1975)『豊丘村誌 上巻』
岡谷市	岡谷市編(1982)『岡谷市史 下巻』	大鹿村	大鹿村誌編さん委員会編(1985)『大鹿村誌 下巻』
飯田市	飯田市誌編さん委員会民俗部会編(2000)『飯田市誌民俗編重点調査報告書1 野池・芋の民俗』 飯田市誌編さん委員会民俗部会編(2001)『飯田市誌民俗編重点調査報告書2 山本久米の民俗』 飯田市誌編さん委員会民俗部会編(2001)『飯田市誌民俗編重点調査報告書3 座光寺の民俗』	上村	上村民俗誌刊行会編(1995)『遠山谷の民俗』
諏訪市	諏訪市史編さん委員会(1976)『諏訪市史 下巻 近現代』	南信濃村	南信濃村史編さん委員会編(1983)『南信濃村史 遠山』
須坂市	須坂市誌編さん室(2014)『須坂市誌 第二巻 地誌・民俗編』	木曾福島町	木曾福島町教育委員会編(1993)『木曾福島町史 第三巻(現代編Ⅱ)』
小諸市	小諸市誌編さん委員会編(1986)『小諸市誌 自然編』	上松町	上松町誌編さん委員会編(2000)『上松町誌 第二巻 民俗編』
伊那市	伊那市史編さん委員会編(1982)『伊那市史 現代編』	南木曾町	南木曾町誌編さん委員会編(1982)『南木曾町誌 資料編』
駒ヶ根市	駒ヶ根市(1974)『駒ヶ根市誌 現代編 下巻』	楢川村	楢川村誌編さん委員会編(1998)『暮らしのデザイン 木曾・楢川村誌 第六巻 民俗編』
中野市	中野市誌編さん委員会編(1981)『中野市誌 歴史編(前編)』	木祖村	木祖村誌編さん委員会編(1998)『木祖村誌 源流の村の民俗』
大町市	大町市史編さん委員会(1984)『大町市史 第五巻 民俗・観光』	日義村	日義村誌編さん委員会編(1998)『日義村誌 民俗編』
飯山市	飯山市誌編さん委員会(1995)『飯山市誌 歴史編(下)』	開田村	長野県木曾郡開田村役場編(1980)『開田村誌 上巻』
茅野市	茅野市編(1988)『茅野市史 下巻 近現代・民俗』	三岳村	三岳村誌編さん委員会編(1987)『三岳村誌 上巻』
塩尻市	塩尻市誌編さん委員会編(1993)『塩尻市誌 第四巻』	王滝村	王滝村編(1961)『村誌 王滝・下巻』
更埴市	無し	大桑村	無し
佐久市	佐久市誌編さん委員会編(1988)『佐久市志 自然編』 佐久市誌編さん委員会編(1990)『佐久市志 民俗編 上』	明科町	明科町史編さん委員会編(1985)『明科町史 下巻』
臼田町	臼田町誌編さん委員会編(2008)『臼田町誌 第二巻 民俗編』	四賀村	四賀村誌編さん委員会編(1978)『四賀村誌』
佐久町	佐久町誌刊行会編(1982)『佐久町誌(民俗編)』	本城村	本城村誌編さん委員会編(1998)『本城村誌 民俗編』
小海町	小海町教育委員会編(1973)『小海町志(社会編)』	坂北村	坂北村誌編さん委員会編(1990)『村誌さかきた 上巻(自然編・民俗編)』
川上村	川上村誌刊行会編(1986)『川上村誌 民俗編』	麻績村	麻績村誌編さん委員会編(1989)『麻績村誌 下巻(近・現代編 民俗編)』
南牧村	長野県南佐久郡南牧村誌編さん委員会編(1986)『南牧村誌』	坂井村	坂井村誌編さん委員会編(1992)『坂井村誌』
南相木村	南相木村教育委員会編(2003)『南相木村誌 南相木の民俗習俗』	生坂村	生坂村誌編さん委員会編(1997)『生坂村誌 歴史・民俗編』
北相木村	無し	波田町	波田町誌編さん委員会編(1983)『波田町誌 自然民俗編』
八千穂村	八千穂村誌民俗編編さん委員会編(2002)『八千穂村誌 第三巻 民俗編』	山形村	山形村誌編さん委員会編(1980)『村誌 やまがた』
軽井沢町	軽井沢町誌刊行委員会編(1999)『軽井沢町誌 民俗編』	朝日村	朝日村誌刊行会編(1989)『朝日村誌 自然・現代・民俗編』
望月町	望月町誌編さん委員会編(1996)『望月町誌 第2巻 民俗編』	豊科町	豊科町誌編さん委員会編(1995)『豊科町誌 歴史編・民俗編・水利編』
御代田町	御代田町誌編さん委員会編(1996)『御代田町誌 自然編』 御代田町誌編さん委員会編(1996)『御代田町誌 民俗編』	穂高町	穂高町誌編さん委員会編(1991)『穂高町誌 第二巻(歴史編 上・民俗編)』
立科町	立科町誌編さん委員会編(1995)『立科町誌 民俗編』	奈川村	奈川村誌刊行委員会編(1996)『奈川 奈川村誌 民俗編』
浅科村	浅科村史編さん委員会編(2005)『浅科村史』	安曇村	安曇村誌編さん委員会編(1998)『安曇村誌 第四巻 民俗』
北御牧村	北御牧村誌編さん委員会編(2000)『北御牧村誌 民俗編』	梓川村	梓川村誌編さん委員会編(1993)『梓川村誌 自然・民俗編』
丸子町	丸子町誌編さん委員会編(1992)『丸子町誌 自然編』 丸子町誌編さん委員会編(1992)『丸子町誌 民俗編』	三郷村	三郷村誌編さん委員会編(2004)『三郷村誌Ⅱ第5巻 民俗編』
長門町	新編長門町誌編さん委員会編(1989)『新編 長門町誌』	堀金村	堀金村誌編さん委員会編(1992)『堀金村誌 下巻(近現代・民俗)』
東部町	無し	池田町	池田町誌編さん委員会編(1994)『池田町誌』
真田町	真田町誌編さん委員会編(2000)『真田町誌 民俗編』	松川村	松川村誌編さん委員会編(1988)『松川村誌 自然環境編・民俗編』
武石村	武石村誌刊行会編(1989)『武石村誌 第3巻 民俗』	八坂村	八坂村誌編さん委員会編(1993)『八坂村誌 民俗編・民俗編資料』
和田村	無し	美麻村	美麻村誌編さん委員会編(1996)『美麻村誌 民俗編』
青木村	青木村誌編さん委員会編(1994)『青木村誌 民俗・文化財編』	白馬村	『白馬の歩み』編さん委員会編(1996)『白馬の歩み(白馬村誌) 第1巻 自然環境編』
下諏訪町	下諏訪町誌民俗編編さん委員会編(2000)『下諏訪町誌 民俗編』	小谷村	小谷村誌編さん委員会編(1993)『小谷村誌 社会編』
富士見町	長野県諏訪郡富士見町編(2005)『富士見町誌 下巻』	上山田町	無し
原村	原村編(1993)『原村誌 下巻』	大岡村	大岡村誌編さん委員会編(2003)『大岡村誌 自然編』
高遠町	高遠町誌編さん委員会編(1979)『高遠町誌 下巻 自然 現代 民俗』	坂城町	坂城町誌刊行会編(1979)『坂城町誌 上巻』
辰野町	辰野町誌編さん委員会編(1988)『辰野町誌 近現代編』	戸倉町	戸倉町誌編さん委員会編(1991)『戸倉町誌 第一巻(民俗編)』
箕輪町	箕輪町誌編さん委員会編(1976)『箕輪町誌 第一巻 自然編・現代編』	小布施町	小布施の民俗編編さん委員会編(1985)『小布施の民俗』
飯島町	飯島町誌編さん委員会編(1993)『飯島町誌 下巻 現代民俗編』	高山村	高山村教育委員会編(1979)『信州高井 牧の民俗』
南箕輪村	南箕輪村誌編さん委員会編(1984)『南箕輪村誌 上巻』	高山村	高山村誌編さん委員会編(2006)『信州高山村誌 第三巻・地誌編』
中川村	中川村誌編さん委員会編(2005)『中川村誌 下巻 近代・現代編/民俗編』	山ノ内町	山ノ内町誌刊行会編(1973)『山ノ内町誌』
長谷村	戸草ダム民俗等調査委員会編(1994)『奥三峰の歴史と民俗』 長谷村誌刊行委員会編(1994)『長谷村誌 第2巻 自然編 現代社会編』	木島平村	木島平村誌刊行会編(1980)『木島平村誌』
宮田村	宮田村誌編さん委員会編(1983)『宮田村誌 下巻』	野沢温泉村	島田茂文編(1987)『野沢温泉の民俗・衣・食・住』野沢温泉村 島田茂文編(1989)『野沢温泉の民俗一年中行事』野沢温泉村
松川町	無し	信州新町	信州新町史編さん委員会編(1979)『信州新町史 下巻』
高森町	高森町史編さん委員会編(1975)『高森町史 下巻』	豊野町	豊野町誌刊行委員会編(1998)『豊野町の民俗と地区誌』
阿南町	阿南町誌編さん委員会編(1987)『阿南町誌 下巻』	信濃町	信濃町誌編さん委員会編(1968)『信濃町誌』
清内路村	清内路村誌編さん委員会編(1982)『清内路村誌 下巻』	牟礼村	牟礼村誌・学校誌編さん委員会編(1997)『牟礼村誌 下 近代 現代』 牟礼村誌・学校誌編さん委員会編(1997)『牟礼村誌 上 自然 原始 古代 中世 近世』
阿智村	阿智村誌編さん委員会編(1984)『阿智村誌 下巻』	三水村	三水村誌編さん委員会編(1980)『三水村誌』
浪合村	浪合村誌編さん委員会編(1984)『浪合村誌』	戸隠村	無し
平谷村	平谷村誌編さん委員会編(1996)『平谷村誌 上巻』	鬼無里村	鬼無里村教育委員会編(2001)『鬼無里の年中行事』 鬼無里村誌編さん委員会・編集委員会編(2004)『鬼無里村誌』
根羽村	根羽村誌編さん委員会編(1993)『根羽村誌 下巻』	小川村	小川村誌編さん委員会編(1975)『小川村誌』
下條村	下條村誌編さん委員会編(1977)『下條村誌』	中条村	中条村誌編さん委員会編(1980)『中条村誌』
売木村	売木村誌編さん委員会編(2006)『売木村誌 下巻』	豊田村	江口善次編(1963)『豊田村誌』豊田村誌刊行会 豊田村教育委員会(1996)『ふるさと山村のくらし』 豊田村教育委員会編(1979)『斑尾山麓 美沢の民俗』
天龍村	天龍村史編さん委員会編(2000)『天龍村史 下巻』	栄村	栄村史水内編編さん委員会編(1960)『栄村史』 市川健夫(1973)『平家の谷-信越の秘境秋山郷-』令文社 『日本の食生活全集 長野1編編さん委員会(1986)『日本の食生活全集20 聞き書 長野の食事』農山漁村文化協会

\*2004年時のもの。

付表2 伝統食に利用された主な野生生物名と記載市町村数

野生植物名	記載旧市町村数	野生植物名	記載旧市町村数	野生植物名	記載旧市町村数	野生植物名	記載旧市町村数	野生植物名	記載旧市町村数
1) 食用にされた動植物		クワ(総)	3	ワシロイコ	6	e. 貝類		ヒワ(総)	6
a. 山菜類		ソバナ	3	バライチゴ	6	タニン(総)	49	カモ(総)	5
ヨモギ	98	ツツジ(総)	3	ブドウ(総)	6	マシジミ	14	メジロ	3
ワラビ	89	ハナイカダ	3	モミジイチゴ	6	カワニナ(総)	5	ホオジロ	2
セリ	85	フジアザミ	3	ヤマボウシ	6	ツブ(総)	5	キジバト	2
フキ	84	モウソウチク	3	ヤマザクラ(総)	5	オオタニシ	2		
ウド	71	モミジガサ	3	イチゴ(総)	4	マルタニシ	2	k. 哺乳類	
ゼンマイ	70	ユキノシタ	3	クマザサ(不)	4			ホソウナギ	37
タラノキ	64	アカマツ	2	クマヤナギ	4	f. 魚類		イノシシ	17
ナズナ	64	アサマキスゲ	2	サクラ(総)	4	ドジョウ(総)	64	ニホンジカ	12
ツバキ	48	材加コウリ	2	ツノハシバミ	4	カジカ	40	ツキノワグマ	11
ノビル	46	オドリコソウ	2	ウズラ(不)	3	コイ	40	タヌキ	7
クサソテツ	42	ガガイモ	2	エビガライコ	3	フナ	39	イタチ	4
スイバ	41	カタバミ	2	フョウゴシ	3	ウグイ	33	キツネ	3
イタドリ	40	ギョウジャニンニク	2	ナワシログミ	3	ウナギ	32	テン	3
サンショウ	40	ゲンショウコ	2	ヌルデ	3	イワナ	27		
オヤマボクチ	36	オニビコ	2	ヤマザクラ(総)	3	オイカワ	21	2) 食用以外に利用された植物	
ショウブ	36	サワアザミ	2	アカマツ	2	アマゴ	19	a. 食べ物を包む、皿にす	
タンポポ(総)	34	シデシヤジン	2	イ	2	アユ	16	る	
アカザ	31	タチギボウシ	2	ウズラ	2	ヤマメ	12		
ウコギ	28	タデ(不)	2	ウラジロノキ	2	マナズ	11	カシワ	73
材ハキボウ	28	タネツケバナ	2	エノキ	2	アカザ	8	ササ(総)	36
ミツバ	25	タラノメ	2	クヌギ	2	タモロコ	8	カヤ(茅)(総)	34
アサツキ	24	ナルコユリ	2	コナラ	2	カマツカ	6	ホオノキ	16
スベリヒユ	21	ナンブアザミ	2	サワグルミ	2	スナヤツメ	6	ススキ	7
ナンテンハギ	21	ニワトコ	2	トウグミ	2	ツノボリ(総)	6	サワラ	4
シオデ	20	ハシバミ	2	ヒシ	2	アブラハヤ	5	ナンテン	3
ウワバミソウ	19	ハリギリ	2	ホオズキ	2	サケ	4	チガヤ	2
スギナ	18	ヒガンバナ	2	ミズナラ	2	ワカサギ	4	ナラ(総)	2
アザミ(総)	17	ヒユウナ(不)	2	ミツバアケビ	2	ニゴイ	3		
ハコベ(総)	17	モリアザミ	2	ヤマモモ	2	マス(総)	3	b. 食べ物を付ける	
ヤマノイモ	17					メダカ	3	ヤナギ(総)	49
クズ	16	b. 果実類		c. 昆虫類		モツゴ	3	ミズキ	19
ヤブカンゾウ	16	クリ	96	イナゴ(総)	55	シマドジョウ	2	ソヨゴ	18
オケラ	14	クルミ(総)	66	カラス(総)	49	タナゴ	2	クワ(総)	8
ワサビ	14	アケビ	53	カキ(総)	16	トンコ(不)	2	ナラ(総)	7
リョウブ	13	ヤマブドウ	47	ゲンゴロウ	13	ニジマス	2	イヌツゲ	6
ヤマボウシ(総)	11	トチノキ	36	ハチ(総)	11			ケヤキ	6
ヤマユリ	11	サルナシ	34	キロス(総)	9	g. 両生類		ヌルデ	5
フジ	10	クワ(総)	33	ザザムシ(総)	8	ヒキ(総)	18	ネコヤナギ	5
アケビ	9	ズミ	31	アサガハチ(総)	7	ツノボリ	8	ヤマグワ	5
オオバコ	9	カヤ[樞]	24	スズメ(総)	7	イモリ	2	ツバキ	4
ギボウシ(総)	9	アキグミ	23	バツタ(総)	6	カエル(総)	2	ツガ	4
ハハコグサ	9	ガマズミ	22	ヘビトンボ	6			カツラ	3
コシアブラ	8	スグリ(総)	21	クマバチ(総)	5	h. 爬虫類		カヤ(茅)(総)	3
マツムシソウ	8	グミ(総)	19	カワムシ(総)	4	シマヘビ	18	サワラ	3
アマナ	7	マツブサ	19	カワゲラ(総)	3	マムシ	17	エノキ	2
チガヤ	7	キイチゴ(総)	18	コオロギ(総)	3	ツノボリ	9	カシ(総)	2
チシマザサ	6	クサボケ	17	トビケラ(総)	3	ヘビ(総)	9	クヌギ	2
ハンゴンソウ	6	オニグルミ	16	ドロバチ(総)	3	ヤマカガシ	2	スギ	2
ヤマノイモ	6	ササ(総)	15	ミツバチ	3			スズタケ	2
イラクサ	5	マタタビ	15	ウマオシ(総)	2	i. 爬虫類		ズミ	2
マユミ	5	サンショウ	14	カラス(総)	2	シマヘビ	18	マキ(総)	2
ヨメナ	5	ハシバミ	13	ガ(総)	2	マムシ	17	リョウブ	2
イヌドウナ	4	ヤマナシ	13	カマキリ(総)	2	ツノボリ	9		
ウバユリ	4	ナツハゼ	11	カマキリ(総)	2	ヘビ(総)	9		
カタクリ	4	ノイチゴ(総)	11	キイバチ(不)	2	ヤマカガシ	2		
シャク	4	ケンボナシ	9	キリ(総)	2				
トリアシヨウ	4	ドングリ(総)	9	セミ(総)	2	j. 鳥類			
ニリンソウ	4	ナラ(総)	9	マルハナチ(総)	2	ヤマドリ	33		
ミヤマクサ	4	イチイ	8			キジ	28		
オニドコロ	3	クマイチゴ	8	d. 甲殻類		ツグミ	18		
カナムグラ	3	エビヅル	7	サワガニ	38	スズメ	16		
カヤ(茅)	3	ナツグミ	7	エビ(総)	6	アトリ	7		
カラマツソウ	3	クサイチゴ	6	ヌカエビ	2	ハト(総)	6		

・野生生物名は2市町村以上で記載されたもの。(総)は総称名、(不)は記載はあるが和名もしくは総称名が不明のものを示す。



付表3 野生生物を利用した主な伝統食と記載市町村数

伝統食名	記載旧市町村数	伝統食名	記載旧市町村数	伝統食名	記載旧市町村数
草餅	89	釣鐘人参の和え物	14	焼きまむし	8
柏餅	74	どじょう汁	14	鯉のすずめ焼き	8
繭玉	73	胡桃餅	13	ざざむしの佃煮	7
七草粥	67	ぎぼうしの煮物	13	おけらのお浸し	7
ふきの煮物	49	かち栗	12	ぜんまいの塩漬け	7
粽	44	笹巻	12	ぶどう酒	7
いなごの佃煮	37	ぎぼうしのお浸し	12	焼きごとうむし	7
しょうぶ酒	35	ぜんまいのお浸し	11	白餅	7
わらびの煮物	35	そば	11	うどのお浸し	7
せりのお浸し	30	みつばのお浸し	11	雉子そば	7
わらびのお浸し	30	せりの和え物	11	あさつきのお浸し	7
たにしの味噌汁	28	おやき	11	たらの芽の味噌汁	7
たらの芽の天ぷら	27	いなご味噌	10	うどの味噌汁	7
ぜんまいの煮物	27	うこぎのお浸し	10	うぐいの塩焼き	6
菱餅	26	たらの芽のお浸し	10	せりの吸い物	6
稲の花・稲花・稲穂	25	たんぼぼのお浸し	10	茹で栗	6
蜂の子の佃煮	25	うどの煮物	10	うこぎ飯	6
蜂の子飯	24	わらびの漬け物	10	りょうぶ飯	6
たらの芽の和え物	24	あさつきの和え物	10	なずなの和え物	6
うどの和え物	24	鯉の煮付け	10	ふきの和え物	6
なずなのお浸し	22	さんしょう味噌	9	釣鐘人参の味噌汁	6
わらびの塩漬け	21	なんてんはぎのお浸し	9	蜂の子の塩炒り	5
釣鐘人参のお浸し	20	雑煮	9	雉子の吸物	5
ふき味噌	20	鯉こく	9	いわなの煮物	5
きゃらぶき	20	うこぎの和え物	9	あざみのお浸し	5
栗ご飯	19	朴葉巻・朴葉餅	9	しじみの味噌汁	5
栃餅	19	ふきのとうの天ぷら	9	なんてんはぎの和え物	5
こごみのお浸し	18	うわばみそうの煮物	9	のびるの味噌付け	5
五平餅	18	さんしょうの佃煮	9	のびるの味噌和え	5
ふきの塩漬け	17	うどの塩漬け	9	のびるの酢味噌和え	5
あかざのお浸し	17	ぎぼうしの和え物	9	ふきのお浸し	5
たにしの煮物	17	わらびの和え物	9	胡桃おはぎ	5
うどの酢の物	16	こごみの和え物	9	蒸かし栗	5
ぜんまいの和え物	16	ぎぼうしの味噌汁	8	たらの芽の味噌和え	5
どじょうの煮物	16	しおでのお浸し	8	ふき菓子	5
干し栗	15	しおでの味噌汁	8	うどのきんぴら	5
笹餅	15	わらび餅	8	うどの味噌付け	5
せりの味噌漬け	15	栗おこわ	8	釣鐘人参の煮物	5
わらびの味噌汁	15	いわなの塩焼き	8	おけらの和え物	5
あかざの和え物	15	蜂の子の炒った物	8		

・伝統食名は5市町村以上で記載されたものを示す。

付表4 ふきの煮物に用いられた食材の組み合わせのパターン

	食材1	食材2	食材3
1	フキ		
2	フキ	身欠き鯨	
3	フキ	身欠き鯨	凍み大根
4	フキ	身欠き鯨	凍み豆腐
5	フキ	身欠き鯨	切り干し大根
6	フキ	身欠き鯨	昆布
7	フキ	身欠き鯨	竹の子
8	フキ	身欠き鯨	野菜
9	フキ	身欠き鯨	ワラビ、豆
10	フキ	身欠き鯨	南瓜、茄子、子芋、大角豆
11	フキ	干蜚鳥賊	
12	フキ	干蜚鳥賊	凍み大根
13	フキ	干蜚鳥賊	凍み豆腐
14	フキ	干蜚鳥賊	豌豆
15	フキ	干蜚鳥賊	ギボウシ
16	フキ	ワラビ	竹の子
17	フキ	ワラビ	野菜
18	フキ	昆布	しいたけ
19	フキ	ちくわ	
20	フキ	おから	
21	フキ	油揚げ	
22	フキ	ワラビ	
23	フキ	竹の子	
24	フキ	じゃがいも	
25	フキ	野菜	