

山肉

飯田合同庁舎内の食堂で、「猪鹿鳥丼」がメニューとして出され、話題を呼んでいる。飯田の名物として猪肉、鹿肉、鳥肉を丼にし、花札の「いのしかちょう」と語呂合わせをしたものである。どの肉も柔らかく甘辛く煮てあり、とてもおいしい。初めて食べる人でも抵抗なく食べられる。



ごぼうも入った「猪鹿鳥丼」

高地で山林が多いこの地域では、狩猟も重要な生活の一部であった。畑の作物を荒らすウサギや猪、鹿などを捕獲して、その肉を食べることは、魚介類が手に入りにくい地域の貴重なタンパク源であった。戦後間もない頃まで、新野辺りでは、食用としてウサギを飼っていたという。また、今でも道の駅のレストランでは馬刺しをメニューのひとつとしてい

るところがあるが、観光客には御幣餅とならんで人気メニューのようである。昔は、家の中に厩^{うまや}があり、人と馬がいっしょに暮らしていた。それほど馬が大事な働きをしており、大切にされていた。三河や遠州から物資を運ぶにも、山の中の険しい街道を馬と共に行き来していた時代である。しかし、その馬が寿命を全うしたときも、人々は決してむだにはしなかったのである。



「三遠南信サミット」に合わせた三味都弁当

現在では、食用に飼育された山肉が販売されている。しかし、専門に扱っている店は非常に少なくなっている。また、外国産のものもある。物流がすみずみまで行き渡るようになってきた現在では、他地域と同様においしい肉や新鮮な魚が手に入るようになり、動物性のタンパク質を山肉から摂る必要がなくなってきた。

飯田のある人は、今では猪や鹿の肉は、ほとんど食べません。牛や豚はもちろんですが、よく羊(ラム)を食べます。」と語っていた。時代と共に変わっていく食の傾向がここにもみられる。しかし、この地方の貴重な伝統的郷土料理として永く続いてほしい食のひとつである。

飯田市でも数少ない山肉店



食の勉強会と柚べし



天龍村の柚べし

平成22年、天龍村で9月5日、12月6日の両日、食についての勉強会が開かれた。天龍村は、長野県でも愛知県と静岡県の両県境に近い高地にある村である。傾斜地がほとんどで、畑作中心の農業を営んでいる。昔から他地域との交流が困難な村であったため、狭い耕地を有効に使って他にはみられない独特の作物をつくっている。今でも手作りの食品が多く、柚べしを始め、豆腐やコンニャク、味噌など、どれも自然の味でおいしい。

個性的な野菜もあり、代表的なものに「ていざなす」がある。明治時代からこの地で栽培され、長さ25センチ、重さ400グラム以上の大きな茄子である。肉質はとてもやわらかで、焼き茄子に向いている。

9月5日の勉強会では、長野市から講師として料理研究家の横山タカ子さんを招き、「ていざなす」を使った「やたら」という料理を教わった。「やたら」というのは、やたらに食欲が出ること、野菜を何でもやたらと入れられることから、「やたら」と名づけられた料理である。季節の野菜が何でも入れられ、味付けは手作りの漬物だけというヘルシーなものである。

また、「ていざなす」を油で炒めたりせず、蒸して食べる料理も紹介し、油分を余分に摂らないことを説いていた。

横山さんは、講演の中で健康であることの大切さを力説され、健康保持のためには、漬物や味噌などの発酵食品をしっかり摂ることを勧めている。

天龍村では柚子が特産物であることから、村の女性グループが柚子の加工食品『柚べし』や『ゆずジュース』を作って販売する活動に取り組んでいる。12月の勉強会は、『柚べし』づくりであった。

こうした勉強会は、三遠南信の住民にも紹介され、交流が図られている。それぞれの町村で、「つみくさ御膳」や「薬膳料理、干し柿（市田柿）、松茸料理、手打ちそば、小梅漬け、りんごジュース」などたくさんの商品を開発し、地元の住民が力を合わせてPRや販売に力を入れている。

料理研究家
横山タカ子さん



盛りつけられる前の「やたら」

和菓子

飯田市は、信州の小京都といわれ、和菓子の店が多い。飯田市の和菓子には、栗や胡桃^{くるみ}、栃の実、杏子^{あんず}など木の実を使ったものが多くみられる。また、特産品のりんごをつかった洋風菓子も多い。季節に合わせた美しい彩りの生菓子もあるが、通年で食べられる菓子もおいしい。

中には創業190年という老舗もあり、飯田駅の中にある観光案内所には「和菓子めぐり」のパンフレットが数種類も置いてあり、その力の入れ

方が並々でないことがうかがえる。

それぞれの店が、誇りを持って伝統を守りながら、新しい味も取り入れておいしい和菓子作りに励んでいる。

地元の小学校では、子どもたちに和菓子作りを体験させるため、和菓子職人に講師を依頼したところもある。子どもたちは、和菓子より洋菓子を好む傾向があるが、和菓子についての理解が深まることで、そのよさに気づき、伝統がさらに長く続くことを期待したい。



胡桃もち



蕎麦まんじゅう

柚子もち



「塩瀬総本家」日本のまんじゅう作り第1号の店

塩瀬の歴史は古く、今から650年ほど前にさかのぼる。宋から帰国する龍山禪師^{りんしょういん}に随従してきた林淨因という中国人が、奈良でまんじゅうを作って売り出したのが始まりである。その後、林淨因の子孫が受け継ぎ、京都にも店が出された。しかし、応仁の乱で京都は焼け野原となってしまった。そのとき、戦乱を避けて移り住んだのが、親戚関係であった豪族・塩瀬家のある三河国設楽郡塩瀬村であり、このとき姓を林から塩瀬に改めた。その後、再び京都に戻った塩瀬は大繁盛で、その辺りが饅頭屋町と呼ばれるほどであったという。塩瀬総本家は、徳川家康が江戸開府のときに従って江戸に移り、現在は東京築地に本店があり、志ほせまんじゅうが名物となっている。

(現在、新城市の塩瀬には石碑「塩瀬城址」が建てられている。)



塩瀬総本家本店



志ほせまんじゅう