

御代田町

食の風土記

第一章

昭和三〇年代後半の高度経済成長期を迎えるまでは、
むらの暮らしは自給自足を基本にした質素なものだった。
やがて昭和三〇年後半、農業は米麦・養蚕から儲かる
高原野菜の産地になって現金所得が増し、働き方や暮
らしも大きく変わった。長い間の念願だった水道が引か
れて台所改善が進み、いりりからかまどに、間もなく電
気釜・ガス釜など三種の神器の時代になり、女衆の家事
労働は極端に軽減された。また、栄養改善指導（フライ
パン運動）・健康づくりや子どもの学校給食などの影響
から、米・麦、味噌・芋や大根など昔からの野菜が主だ
った食生活は、魚・油・西洋野菜などの栄養バランスの
とれたお金がかかるカタカナ料理が次第に多くなり、食
卓もお膳からちゃぶ台に、間もなくテーブルになった。
また、生活改善運動などにより、冠婚葬祭の簡素化が進
み、むらの付き合いや行事のやり方も大きく変わった
（家族数・子どもの数が減り、むらは静かになった）。





主な食材

野沢菜、白菜、ほうれん草、にら、アスパラガス、タケノコ、ふきのとう、わらび、うど、タラの芽、ぜんまい、よもぎ

主な行事

ひな祭り、お彼岸、十九夜念仏、お薬師さん
端午の節句、春祭り、八十八夜、田植え



ニラせんべい



柏餅



鯉こく



きゃらぶき

春

(3月～5月)

春の恵みが広がる時期。山菜や野菜が芽吹き、それをいただいて冬季の毒素を追い出す。

花咲の季節

夏

(6月～8月)

畑が色づく季節

太陽の恵みを受けた作物が、緑や赤、黄色、鮮やかに色づき、畑の生命力が満ち溢れる。

主な行事

七夕、龍神まつり、お墓参り、お盆



精進揚げ



ふかしまんじゅう

主な食材

きゅうり、なす、みょうが、じゃがいも
玉ねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、
すいか、トマト、梅、米、ブロッコリー





おせち料理



おなっとう



七草がゆ



主な食材

野沢菜、大根、さといも、さつまいも、
キャベツ、長ネギ、大豆、そば、柿、
きのこ、ラディッシュ、麦

主な行事

冬至、お年取り、お正月、鏡開き、どんど焼き、やぶいり
山ノ神まつり、宵恵比寿と初恵比寿、寒の水、節分、針供養

根菜や葉物野菜、根の野菜には
たくさんのエネルギーがある。

根菜や葉物野菜の季節

冬

(12月～2月)



栗おこわ



煮こじ



野沢菜漬け

主な行事

御殿様の^{おくんち}御九日、お月見、十日夜、十九夜念仏、恵比寿講

主な食材

野沢菜、大根
さといも、さつまいも
キャベツ、長ネギ
大豆、そば
柿、きのこ
にんじん、玉ねぎ



実りの季節

冬に向けて、栄養を蓄え、
生命が次の季節への準備を始める

秋

(9月～11月)

先人の知恵や技を未来へ

昭和30年代ごろの農家の暮らしは自給自足で、家の周りにはせんぜ畑があり、その日の食事づくりには困らないほどの食材がありました。家族は8人から10人位の大人数で貧しく、きびしい労働を家族皆で力を合わせて乗り切って命を繋いできた中心に「食」がありました。

「米一粒にもこだわって質素に暮らしながらも、ハレの日には精一杯のご馳走をして先祖と共に喜び合う」 こうして心豊かに生きてきたからこそ、今の私たちがあります。高度経済成長期を迎え、近代化が進み、社会全体が大きく変わりました。農家の暮らしも第一次産業が大半の時代から兼業化が進むなかで、豊かさと便利さを求めて郷土食や人生の節目ごとに楽しんだ行事食が、今食卓から途絶えようとしています。「和食・日本の伝統的な食文化」が平成25年（2013）12月、ユネスコの無形文化遺産に登録され、日本人の普通の食事が、注目されるようになりました。こうした中で、農村女性ネットワーク御代田では、平成28年に冊子「伝えたい御代田町の伝統料理」を発行しました。そしてこの度、それを元にさらに郷土の風土・農家の暮らし・女性の知恵や技を見直そうと、賛同者を募り、「御代田食の風土記編纂委員会」を立ち上げました。最初に御代田町の風土・歴史等について学び、昭和30年から40年代の食についてみんなで分担して執筆を始めました。近所の先輩の方々を訪ねてお話を伺ったり、町の図書館や地域の公民館に出向いて先輩の皆様が残してくれた宝物を学びながら、2年がかりでようやくまとめることが出来ました。この町で先人達が耕してくれてくれた農地を引き継ぎ、暮らしを支えてきた私達世代が、次の世代の皆様に語り継ぐものになれば幸いです。そして町の小・中学校・図書館・公民館等に置いていただき、ご利用いただけたらと願っております。編纂に当たりまして、事務局を担当していただきました町役場産業経済課農政係・佐久地域振興局・県農村文化協会・農山漁村文化協会の皆様に心から御礼申し上げます。

御代田町食の風土記編纂委員会 委員長 荻原祐子

この本は、令和6年度地域発元気づくり支援金を活用して制作しました。