

令和2年9月30日  
修正：令和2年12月15日

## 川上村の民俗文化に関する報告 — 郷土料理にみる川上村の暮らしの工夫 I —

公益財団法人吉野川紀の川源流物語  
森と水の源流館

### はじめに

川上村の民俗文化について、過疎化、高齢化、生活様式の変化などの理由から消えつつあるもの、廃れたものがある。そこで、専門的に調査したものではないが、森と水の源流館のイベントや他の調査等で得た情報をまとめる。今回、「川上村環境クラブ活動」の一つ、「川ばたみーていんぐ」の中で習ったいくつかの郷土料理について記載する。

川上村は奈良県の南東部に位置し、近畿の屋根と言われる台高山脈や大峰山脈に囲まれ、ほとんどが急峻な山岳地帯の村である。約500年前には林業が始まったとされ、吉野杉の美林が広がる。村の中央を貫くように流れる吉野川（紀の川）に大滝ダムと大迫ダムの2つのダムが建設された。ダムとの共存、林業の振興、水源地の自然環境を守ることを目指した地域づくり「水源地の村づくり」に取り組んでいる。

「川上村環境基本計画」を策定し、自然環境、歴史環境、生活環境等に係わる様々な意見交換・学習などによる情報共有、体験講座、目標を定めた実践、活動結果の公表といった「川上村環境クラブ活動」が進められている。近年の物質的な豊かさや便利さを追求し、環境への負荷を増大させ、地球全体を脅かす環境問題の解決に、水源地の視点から貢献し、豊かな自然環境を将来の世代に継承していくための活動である。

「川ばたみーていんぐ」では、水の恵みを郷土料理の茶粥で味わう、身近な山菜から生物多様性を知る、蒟蒻作りに必要な灰汁から林業の問題に触れる、害獣であるシカの肉を使った新たな名産品で村の活性化を考える、有機農薬を使った環境にやさしい畑づくりを試す、アクリルたわしの使い方を広めるといった、主に台所からできることで村の様々な環境問題について学習・実践している。

### 調査目的

川上村の民俗文化の保存・伝承

### 調査期間

2010年10月6日～随時

## 調査方法

川上村の衣食住、仕事、運搬、交易、社会生活、民俗芸能、民間信仰、民俗知識、人生儀礼、年中儀礼、昔話・伝説等、村の暮らし全般について、具体的な手法、村内外の比較、時代背景、現状などを、環境クラブ活動やその他の森と水の源流学の事業内での聞き取り・会話を転用する

## 調査結果

### ◇ 粥

[材料(4人分)](\*1)

米 2合、 番茶(\*2)

[作り方]

1. 米の10倍程度の水に茶袋を入れ、煮出す
2. 沸騰したところで洗った米を入れ、米が固まらないように軽くかき混ぜる
3. 米に火がとおればできあがり。茶袋は適当なところで取り出せばよい

[聴取した内容]

- ・ 茶粥のこと。カイ、オカイ、オカイサンと言う
- ・ 吉野地方や吉野川紀の川流域で茶粥が食べられている
- ・ 夏は冷やして食べることもある
- ・ 地域や家庭によって、米を先に入れるところ、米を入れた後によくかき混ぜるところ、塩で味を調えるなど、作り方が少しずつ異なる
- ・ もともとは少ない米を量増しして食べるためのもの
- ・ そもそも川上村では米が採れない
- ・ 小滝や伯母谷に田んぼがあったような跡がある
- ・ 戦中～戦後の食糧難の頃、ほぼ米が入っておらず、汁に自分の顔が映りこんで悲しかった
- ・ 米や塩がなくて困った時に山と交換してもらったので、現在、山を所有している人は村外に多い
- ・ 豆や芋、おかきを入れることもある
- ・ はったい粉をふりかけて食べることもある
- ・ 冷や飯を温めるのに熱々の茶粥をかけて食べた
- ・ 茶を入れないものは病気の時や離乳食に食べるもので、白粥と言って区別した
- ・ 谷水で炊いたほうが美味しいし、作り置きしても水道水で炊いたものに比べて痛みにくい

[注釈]

- \* 1 材料は一般の方が作りやすいように約4人分に換算する
- \* 2 川上村の方言で焙じ茶のこと。新芽を摘み取り、蒸すか、炒った葉を天日で干して乾燥させ、保存する。使う前にもう一度弱火で焙じて、木綿の茶袋に入れ、茶が出やすいように細かく砕いておく

## ◇ 柿の葉寿司

[材料(4人分)]

米 2合、 塩鯖 1/4身、 柿の葉 20枚、  
合わせ酢： 酢 大さじ2と1/2杯、 砂糖 20g、 塩 少々

[作り方]

1. 普通より少なめの水でご飯を炊く
2. ご飯に合わせ酢をかけ、よく混ぜて酢飯を作る
3. 柿の葉を綺麗に拭き、ハサミで切って手のひらサイズに形を整える
4. 鯖を薄く削ぐ
5. 抜き型に鯖、酢飯の順に入れて握り飯を作る
6. 柿の葉に包んで箱に詰める
7. 重石をして一昼夜おく

[聴取した内容]

- ・ 夏祭りに各家庭で作って川原で食べたが、今は夏祭りが無い
- ・ アユの解禁日に柿の葉寿司を作る。この頃には柿の葉が大きくなっている
- ・ 昔は熊野産の鯖を使った。もっと塩辛かった
- ・ 鯖は一晩〜2週間、好みで塩漬けしたものを使う
- ・ 薄く削いだ鯖に塩や酢を振りかけてさらに臭み抜きをする
- ・ 子供の頃は鯖が苦手だったので、代わりに椎茸の佃煮で作ってもらった
- ・ 東吉野村はカキノキが少ないので、代わりにホオノキの葉を使う、ホオノキの葉は大きいので握り飯も大きく、柿の葉寿司の2倍ほど
- ・ 黒滝村でも朴葉寿司を作る
- ・ 五條市の辺りを境に、吉野川の上流側では塩鯖が、下流側ではしめ鯖が使われる
- ・ 各家庭によって、米を炊く時に昆布を入れるところも、ぬめりが出るので入れないところもある
- ・ 高井商店(柏木)の鮭が美味しかった
- ・ 榊田食料品店(宮の平)の鯖が美味しかった
- ・ 吉野郡内の魚屋ではあらかじめ柿の葉寿司用に鯖を削ぎ切りしてもらえる
- ・ 宇陀市のスーパーまで鯖を買いに行くことがある
- ・ 柿の葉寿司は食品を保存するための工夫の一つで、他にも、川魚、野菜、山菜などがたくさん採れた時には塩漬けや乾燥させたものを少しずつ食べた

- ・ 食材を保存する方法としては、イタドリ、ワラビ、タケノコ、キュウリ、梅などは塩漬け、ゼンマイ、ヨモギ、シイタケ、カキ、ダイコン、餅、カワヨシノボリ、ウグイは乾燥、トチノキの実は粉にして、クリは米櫃や砂に埋めて、ハクサイやゴボウは土に埋めて、ジャガイモやサトイモは芋穴に入れた
- ・ ジャガイモのことをヒュウガイモ、サトイモのことをマイモと言う
- ・ 子供の頃、罰として芋穴に閉じ込められたことがある。真っ暗で怖かった

## ◇ み

[材料 (4人分)]

米 2合、 素麺 1把、 大根 2～3cm 分、 人参 1/2本、 ジャが芋 1個、 里芋 大1個、 牛蒡天 1本、 厚焼き玉子(魚介のすり身入り) 1/4個、 椎茸 2枚、 蒟蒻 1/4個、 小松菜 1/2束、 葱 適量、 煮干し 40g、 味噌 大さじ4

[作り方]

1. 大根、人参、じゃが芋、里芋をそれぞれ食べやすい大きさに切る。人参ならばイチョウ切りくらい。
2. 米の15倍の水に、頭と内臓を取った煮干しと根菜類を入れ、火にかける
3. 沸騰したら米を入れる。
4. 薄く切った蒲鉾類、きのこ類、蒟蒻、細かく切った葉菜類を入れ、アクを取る
5. 具材に火が通ったところで、素麺を半分に割って入れる
6. 素麺に塩分があるので、味見をして味噌を入れる
7. 火を止め、小口切りにした葱を入れ、余熱で火を通す

[聴取した内容]

- ・ 雑炊のこと。ミ、ミイ、ミウ、オミ、オミイサンと言う
- ・ 素麺の入っていないものを雑炊、入っているものを「み」と区別することもある
- ・ とくに具材は決まっていないので好きなものや、余っているものを入れるとよい
- ・ 根菜類をたくさん入れるので体が温まる
- ・ 南瓜やさつま芋を入れると甘くて美味しい
- ・ 鰹や昆布の出汁よりも、煮干しが合う
- ・ 煮干しのことをダシジャコと言う
- ・ 具材を細かくし、柔らかく炊いて離乳食にした

## ◇ イタドリの油炒め

[材料 (4人分)]

イタドリ 500g、 塩 適量、 油 大さじ1、 みりん 大さじ1、 醤油 大さじ3

[作り方]

1. イタドリに熱湯をかけ、皮をむく
2. イタドリにたっぷりの塩に漬け、重石をして一昼夜置く
3. 塩抜きしたイタドリを 3cm ほどに切る
4. 厚手の鍋に油をひき、イタドリを炒める
5. 調味料を加え、手早く仕上げる

[聴取した内容]

- ・ イタドリは、吉野川流域でもスカンポ、イタンコ、イッタンコ、ゴンパチなど地方名が多い
- ・ イタドリで油炒め以外に、煮物や木の芽和え、イタドリ飯なども作る
- ・ 木化したものは軽くて丈夫なので、杖にすると良い
- ・ 最近は塩漬けで保存するよりも、塩もみして冷凍するのでさらに長期間保存できる

## ◇ とち餅

[材料（1臼分）]

もち米 1.5 升、 トチノキの実 1.5kg、 砂糖（三温糖） 1kg、 塩 大さじ 1

[作り方]

1. もち米を一晩水に漬けておく
2. もち米とアク抜きしたトチノキの実をそれぞれ蒸す
3. 蒸した米とトチノキの実を混ぜて搗く
4. 砂糖と塩を加える

[聴取した内容]

- ・ 風呂や竈の灰で灰汁を作った
- ・ 灰汁は広葉樹の灰のほうが良い
- ・ 最近は薪で風呂を沸かすことがないので、灰が手に入らない
- ・ トチノキの実は皮を剥いて、まず一番灰汁（強アルカリ性）に漬けた後、流水で晒し、次に二番灰汁（弱アルカリ性）に漬けた後、流水で晒すというように、アク抜きに手間暇がかかる
- ・ 流水で晒すときは実を籠に入れて川に浸けた。谷水が綺麗で豊富な川上村ならではの方法である

## 考察

川上村は面積が 269km<sup>2</sup> と広く、村内でも吉野川本流沿いと尾根筋の集落とでは文化的に違いが見られる。また、谷筋ごとの集落でも違いもある。全体的な民俗文化でみると、奈良県北部よりも、吉野川紀の川流域に共通するものが多い。

食文化に関わることで、女性を中心に聞いたところ、嫁ぎ先の方法を引き継いだ人もいれば、実家で教わった方法の人もいる。しかし、若い世代になるほど、川上村の民俗文化につ

いて知らない傾向になるため、早急に記録や伝承を残していく必要がある。

## おわりに

今回は川上村の食文化のうち、とくに日常的に食べられている郷土料理についての記録していたものをまとめた。その他の項目についても随時まとめ、川上村の民俗文化の伝承に役立てたい。

## 協力

- ・ 川上村商工会女性部、他  
(本調査を目的とした聞き取りではないため、話者の個人名などについては公表しない)

## 参考文献

- ・ 石毛直道、奥村彪生、神崎宣武、山下諭一編 1988 『日本の郷土料理⑦ 近畿 I』 株式会社ぎょうせい P120
- ・ 川上村婦人団体協議会、川上村教育委員会編 1989 『ふる里の味を訪ねて 一奈良県吉野郡川上村から一』 川上村教育委員会
- ・ 奈良県食文化研究会 2007 『出会い大和の味』 奈良新聞社
- ・ 日本の食生活全集奈良編集委員会編 1992 『日本の食生活全集 29 聞き書き 奈良の食事』 農山漁村文化協会