



## 食のたからもの取材レポート(1) 「とち餅」

「食のたからもの取材レポート」第一弾は、栃(とち)の実ともち米を一緒に炊いて作る「とち餅」のレポートをお届けします。栃は朴葉のように大きな葉をつける落葉樹で、大きいものは高さ30メートルにもなります。栃の実を食べる文化は実に縄文時代からわが国にみられ、とくに米に頼れない険しい山間地では、長い間、主食のひとつでした。しかし、いま、食文化の変化や生産者の高齢化により、雑木の森の恵みや人々の知恵の詰まった栃食の継承が危ぶまれています。プロジェクト・リーダーの島村菜津氏が現状を福井県池田町に取材しました。

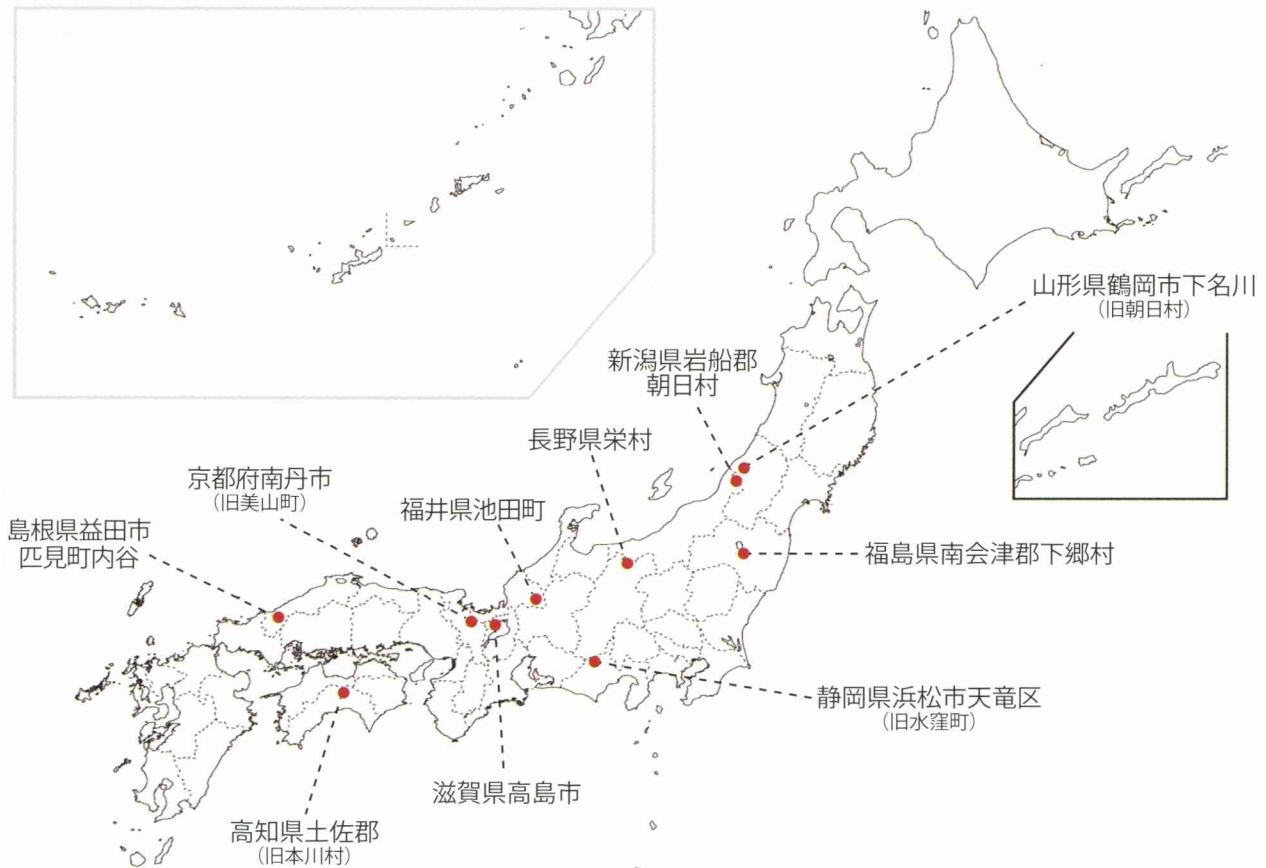
### 島村 菜津

東京財団「食のたからもの再発見」プロジェクト・リーダー  
ノンフィクション作家。東京芸術大学美術学部卒業。日本文芸家協会会員。スローフード・ジャパン「味の箱舟」担当。著書に、『スローフードな人生！ーイタリアの食卓から始まる』(新潮社)、『イタリアの魔力』(角川書店)、『スローフードな日本』(新潮社)、『パール、コーヒー、イタリア人〜グローバル化もなんのその〜』(光文社) など。

### どんなところに残っているのか？

栃食の文化が残っているのは、豊かな森があり、清流が流れる地に限られる。九州ではほとんど見られないが、四国から北海道まで点で残る。静岡県、鳥取県、長野県、岐阜県、新潟県、山形県、岩手県など険しい山間部では、共有林や栃の原生林が守られ、集落によって解禁日(山の口あけ)を決めている地域もある。

## 「とち餅」生産地マップ (2007年10月現在)



岐阜県や長野県、山梨県などでは、地元の和菓子屋が、とち餅、栃せんべい、栃飴などを製造し、独自の加工体制を確立して家業を存続している。長野県や岩手県、山形県などの栃の原生林が残るそうした地域では、養蜂家が栃の蜂蜜作りを続けている。また、山形県の朝日村、長野県の栄村、新潟県の朝日村、島根県の匹見町、福井県池田町などでは、1980年代から地元の女性たちが中心となり、生産と直売を行い、伝統食を守ろうという動きがおこった。しかし、それらの地域でも、また、山村で数軒ほどが町人のために作り続けているという自家消費的に残る地域でも、高齢化は深刻で、次世代にどう継承していくかが課題である。

今回取材した福井県池田町は92%が森林、「冠山」など高い山に囲まれ、日本の滝百選にもなった「龍双の滝」が象徴するように、おいしい水にも恵まれた地域である。谷間の河岸段丘では、古くから水田が開かれ、平安に由来する「田楽能舞」は重要無形文化財でもある。この地域で古くからとち餅が、郷土の味として愛されてきたのは、周囲の「山人」との交流による。この地域では、家族や隣人のために作り続ける人々を中心に、今も30人近い人たちが、とち餅を作る技を持っている。

### なぜ、たからものなのか？

栃は、朴葉のように大きな葉をつける落葉樹で、大きいものは30メートルにもなる。そして、この栃の実を食する文化は、実に縄文時代からわが国にみられるという。同じ縄文食の中でも、寿命30～40年の栗と違い、樹齢300年以上の巨木も多く、老木になっても大きな実をつけるありがたい木である。

『栃と餅』(野本寛一著、岩波書店、2005年)によれば、新潟県の奥三面元屋敷からは、栃の貯蔵庫が発見され、埼玉県赤山遺跡からはその加工場らしきものが出土している。ところが、サポニンやアロインなどの強い苦み成分を持つ栃は、そのままではとても食べられず、西洋ではまったく食習慣がない。街路樹として知られるマロニエは、その親戚で英名はホース・チェストナット、セイヨウトチノキ、あるいはウマグリなどと訳される。

さて、栃の実を食するには、清流に何日もさらし、櫛や栃などの木灰でアク抜きしなければならない。縄文人たちも、何らかの方法でアク抜きするすべを体得していたと思われる。

以来、険しい山あいの地では、栃は、戦後まで、主食のひとつだった。山形県の朝日地区には、栃を粉にし、稗(ひえ)などを団子にしたアンポや栃粥を、通年、食



する習慣があった。また各地に栃の共有林を守り、「山の口あけ」と呼んで210日の解禁日を決めている地域もまだある。民俗学者の結城登美雄によれば、栃食の文化はマタギ文化圏に重なり、焼畑で蕪（かぶら）や雑穀を育て、時に猪や野鳥で栄養を補う暮らしに、栃や栗、茸など山の幸は欠かせなかった。海から遠い地域の縄文の食生活を彷彿させるものである。そんな地域では、今も災害時に「蓄えがある」といえば、「屋根裏の栃」を意味するという。かつては、娘を嫁に出す時、栃を数本、持参金代わりに送る習慣もあった。こと江戸時代になっても水田のない地域の飢饉対策、非常食として、各地の山村では、どんなに手間でも栃食を守ってきた。

しかし、昭和30年代から、栃の実を食べる習慣は急速に減少する。各地の山村で、古老が「昔ほどの家でもよく作った」と呟くとち餅も年々、作り手がいなくなろうとしている。

大きな要因は、まず、杉の植林による栃の伐採。次に食生活の変化で、手軽な食品が出回る中、栃はアク抜きにひと月近い手間がかかること。そして、もっとも懸念されるのが、加工の技を持つ人たちの高齢化である。

また、その加工には、灰でアク抜きするという古来の知恵も見られる。と

ころが目下、各地に共通の課題は、アク抜きの木灰の入手の難しさだ。木灰は、アクの強い檜（ナラ）、栃の皮、そばガラ、ケヤキなどを使うが、このうち檜は、数年前から全国的に病気で立ち枯れする現象が広がっている。それ以上に、池田町に通う学者、伊藤洋子さんによれば「とち餅は、囲炉裏のある暮らしと切っても切れない関係」にある。囲炉裏は、火を囲んで語らう文化や煮込みなどの伝統料理を守り、干し柿を燻し、納豆などの発酵食を育んだだけではない。その木灰で、筍や栃のアク抜きをし、囲炉裏の上のしつ（あま天井）に乾した栃や大豆を保存しておけば、カビも生えず、凍らなかった。それも昭和30年代から囲炉裏が埋められ、石油ストーブ、電気ジャー、冷蔵庫が普及、一気に灰も手に入らなくなった。

今回調査した池田町でも、一部、陶芸用の檜灰を購入していたが、他県でもたくさん使う木灰を購入していたのでは採算に合わないという声が多い。ただ、山仕事を主としてきた池田町の大本地区では、薪ストーブを利用し、風呂も薪で焚く家では、今も木灰（ケヤキ）に苦労していない。効率のよい新型薪ストーブが、囲炉裏の穴を埋めてくれるかもしれない。

さらに栃は、本来、米に頼れない山

#### 菊池 和男

写真家。茶人。23歳でフリーに。以来、雑誌、広告等の写真撮影で活躍。撮影で訪れた国は欧米各国からアジア全域、中東・アフリカ諸国まで数十カ国に及ぶ。茶人としては中国茶界のバイブル的存在「中国茶入門」の著者として有名で、雑誌連載も持つ。他の主な著書「超級○食香港」、共著「パスタ・ブック」「ダライ・ラマ 死の謎を説く」等。「ダライ・ラマの般若心経」ではDVDの映像監督も務める。現在、中国・イタリア野菜の実験栽培に都内の農家と取組む。食、茶、各国の野菜のルーツ、外国産野菜の栽培研究、世界の食糧問題に詳しい。



村で守られてきた食文化だったが、そうした地でも常食としての文化は廃れ、正月など晴れの食であるとし餅がころうじて残った。とし餅は、いわば、米の栽培が山間部でも実現して以来の、新しく豊かな味わいである。縄文文化と、山に段々畑を開いても米を食べようとした江戸時代以後に広く普及した味だ。

日本の山を眺めた時、杉の植林が極端に進んだが、自由化で木材の8割以上を海外に依存するようになると、杉山には人の手が入らなくなり、荒れる一方である。そんな中で、とし餅には、雑木の森がいかに豊かな恵みをもたらし、山と日本人がいかにつきあってきたかという知恵が詰まっている。私たちへの恩恵は、その芳ばしい香りと懐かしい味わいだけでなく、栃の森は、水源地や溪流の生き物たちも守ってきた。山々に囲まれた池田町を例にとっても、ダムに沈んだ岐阜県徳山村は峠の向こうだが、そこも栃文化は濃厚だったし、現在も栃を干す風景が残る隣接する旧美山町(福井市)にダム建設が進んでいる。ダム建設によっても栃食の文化が失われていった。

静岡県で「栃を切るばか、植えるばか」と言われるのは、貴重な食糧源をむやみに切るな、植えても三代くらいまでは実をつけないという教えである。一度、失ってしまえば、取り戻すのに、気の遠くなるほどの時間を要する。

縄文の時代から先祖たちが連綿と受け継いできた

食文化を、わずか40年ほどの暮らしの変化によって失ってしまうのは、私たちの国にとっても計り知れない損失である。

### 山で採集して運び出す労と、 圧倒的な加工の手間

とし餅の価値は、その加工の手間を抜きにしては考えられない。今回(2007年9月17日)、福井県池田町の清水谷在住の長谷川富美子(67歳)さんと清水トミ子(71歳)さんに同行したが、まず山に分け入り、採取するのがひと苦労だ。広い原生林は別にして、栃の木は沢沿いに多い。足場の悪いところを沢登りしながら実を拾うには、山歩きの技も慣れも必要。だが、実際に拾ってみると、清水に洗われ、つややかに光る栃の実はいかにも食欲をそそる。たった2本の木でも拾い切れないほどの実が落ち、あれほどアク抜きが難儀でも、何とかして食べたいと願った古代人の心持がわかる気がした。

長谷川さんは、「若い頃は夫婦で年5~6俵(300~360kg)拾った」が、今は1俵がやっと、年をとり「栃は何ほでも採れるけど、山から降ろすのが難儀やな」と嘆く。今回は男性たちも同行し、約60キロを運んだが、若い世代に伝える必要性は、そうした点にもある。

また、栃には、ナリ年とウラ年がある。各地に残る栃の原生林のひとつ、池田町から50分、岐阜県境に近い



大野市のそれに案内してもらった。ところが今年、その地域はウラ年で実がまるで落ちていなかった。そんなこともあり、古代から常食とした山間部で、栃を虫抜きし、乾燥させ、何年も蓄えておく技術が確立されたようだ。

そして、アク抜きにはひと月ほどを要する。長谷川さんに教わった方法は、以下の通り。

- 1 山から採取した栃の実を、よく洗い、流水（清流）に1週間ほどさらし、虫を出す。
- 2 からからになるまで天日で干せば、屋根裏などに何年でも蓄えられる。
- 3 ひね栃（乾いた栃は形がいびつになる）を、水に1週間ほどさらす。
- 4 湯を沸かし、これに栃を浸け、すぐに栃剥きで、皮をむく。
- 5 皮をむいた栃の実を、さらに4～5日、水にさらす。

6 手がかかるほどのお湯に、榿（ナラ）の木灰を加え、これに実を入れる。

7 一晩、灰を合わせたままにし、寝かせる。

8 この状態で冷凍なら長く持つ、もち米といっしょに炊いてつけばとち餅の完成。

加工は、地域によって様々に異なる。福井県立博物館の記録によれば、大野では、皮むきした実を木槌で潰して灰汁と合わせ、漉してまた水にさらす。長谷川さんのやり方は、昔、杉苗を売りに行った鳥取県の山村で教わった。また30年愛用する栃抜き（こねりとも呼ぶ）は、槌の原理を使った単純な木の道具だが、大正時代に普及したそうだ。それ以前は主に口で剥いたので、口直しに漬け物や鯨をつまんだ。団欒とはほど遠かった。また栃が希少になった現在では、とち餅の栃の割合は、米の半分ほどの地域が多いが「栃が多いほど風味もいい」と言われ、池田町の人たちは、もち米と同量、加える。

## どこで味わい、買うことができるか

「とち餅」および栃を使った菓子は、現在、全国の以下のような生産・加工グループや和菓子店で購入することができます。(生産・加工グループは、自分たちで栃の実の加工を行っているところを選定しましたが、すべての生産者が含まれているわけではありません。情報をお持ちの方は、ぜひ東京財団までお知らせください。)

### 生産・加工グループ

#### 福井県池田町

ファームハウス・コムニタ 代表: 沢崎美加子さん。宿泊と農業体験。秋から春、宿泊客に振舞われる。販売も。Tel 0778-44-7744 (水休)

おもちの母屋(ままや) 代表: 山口典子さんと山内明美さん。9~2月、とち餅や栃大福を食べて買える。Tel 0778-44-8338 (月休)

#### 鳥取県内谷

内谷とちの実加工 内谷農協婦人部の4人、代表: 村上さん。地元の注文に応じて作るほか、匹見温泉の朝市(土・日のみ)で販売。

#### 山形県鶴岡市(旧朝日村)

とちもち加工所(直売所) 朝日地区には、栃の広大の原生林が残り、「山の口あけ」も決めている。とち餅の他、『とちの実かりんと』『とちあられ』などもある。

岐阜県白川郷 合掌造り民家園(財) Tel 05769-6-1231

福島県 下郷町物産館 Tel 0241-67-4433

#### 京都府南丹市(旧美山町)

洞(ほら)しゃくなげグループ 代表: 岡本光栄さん Tel & Fax 0771-76-0626 (加工所)  
芝原綾子さん Tel 0771-76-0170 直売所などでも販売

#### 新潟県朝日村役場

物産(観光課 Tel 0254-72-1551)で栃大福など販売。山熊田「山の口あけ」を決めている。「サンボク生業の里」で冬季のみ。

#### 長野県栄村

もち加工グループ6人によるとち餅が、12月末~3月末、道の駅『信越さかえ』や『森宮野原駅交流館』などで買える。切明温泉でも買える。Tel 025-767-2253

#### 滋賀県 高島市

久津木の道の駅『新本陣』にて、日曜の朝市で、地元加工グループ(代表: 川合さん)らのとち餅を販売。

#### 静岡県天竜市(旧水窪)

生活改善グループ(代表: 石本さん)によるとち餅が向市場にて買える。Tel 053-987-0411

埼玉県 秩父農林振興センター Tel 0494-25-1230

### 栃の菓子で知られる和菓子屋など

兵庫県 『高砂屋製菓』とち餅 Tel 0796-44-0859

山形県 鶴岡市『山菜卸問屋 遠藤商店』 Tel 0235-26-7333  
栃のシフォンケーキ(冬季のみ限定)、  
アク抜きした栃の実を販売

岐阜県 下呂市『養老軒』栃の実せんべい Tel 0576-25-2050

下呂市『千寿堂』栃の実せんべい Tel 0576-25-4502

岐阜県 東濃『美濃廣庵』栃せんべい

滋賀県 高島市『内田製菓』栃飴、栃の実クッキー Tel 0740-38-2043

静岡県 天竜市『小松屋製菓』とち餅 Tel 053-987-0203

天竜市『八幡屋』 Tel 053-987-0135

岩手県 盛岡市『藤原養蜂所』栃のハチミツ



東京財団は、日本財団および競艇業界の総意のもと、公益性の高い活動を行う財団として、競艇事業の収益金から出捐を得て設立され、活動を行っています。

2007年11月発行

発行者 東京財団

〒107-0052 東京都港区赤坂1-2-2  
日本財団ビル3階

[www.tkfd.or.jp](http://www.tkfd.or.jp)

問い合わせ先(広報)

tel 03-6229-5504

fax 03-6229-5508

無断転載、複製および転載を禁止します。  
引用の際は本紙が出典であることを必ず明記して下さい。