



令和3年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業

# 「にし阿波地域の雑穀食文化継承プログラム」 調査報告書

2022年3月

徳島県



## はじめに

徳島県西部の山間地域では平らな土地が少ないことから、集落は傾斜地に張り付くように点在しています。この地域は米作には適さず、作物に対して均等に日光が当たる耕作地を広く確保できることから、傾斜地をそのまま畑として利用し、ヒエ、アワ、キビ、ソバ等の雑穀栽培が盛んに行われてきました。

また、土壌の流出を防ぐカヤのすき込みや独特の農具による土あげ作業など地形に対応した独自の耕作方法が継承されており、2018年には「にし阿波の傾斜地農耕システム」として世界農業遺産に認定されました。

当地域には、農作業に関連した祭事や作業唄等、山間部における人々の生活・風習が織りなす独自の文化が数多く見られ、その中心となるのが豊かな雑穀食文化といえます。

当地域では、米の代わりに主食として地域の食生活を支えてきたソバや雑穀、独特の保存食や郷土料理が受け継がれており、この地ならではの食文化が形成されています。

本事業では、文化庁の令和3年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業の採択を受けた「にし阿波地域の雑穀食」魅力発掘・発信事業の一環として「にし阿波地域の雑穀食文化」について文献調査や現地調査等をもとに調査研究を進めてきました。

今回の調査結果により、「にし阿波地域の雑穀食文化」の価値や魅力を多くの方々に感じていただくとともに、にし阿波の地へ足を運んでいただき雑穀食をより多くの方々に味わって頂くことで保存・継承につながれば幸いです。

最後に調査の趣旨を御理解いただき、御協力いただいた徳島剣山世界農業遺産推進協議会ははじめ、各生産団体や地元の方々に厚く感謝申し上げますとともに、文化庁をはじめ、有識者検討会委員及び市町村教育委員会等の関係機関の皆様に感謝申し上げます。

令和4年3月31日  
徳島県



## 目次

1. 調査の背景・目的	1
1-1. 背景	1
1-2. 目的	3
1-3. 体制	3
1-4. 経過	4
2. 調査方針および調査方法	5
3. 調査結果	6
3-1. にし阿波地域の概要について	6
3-1-1. にし阿波地域とは	6
3-1-2. にし阿波地域の地理的概要	7
3-1-3. にし阿波地域の歴史的概要	10
3-2. にし阿波地域の雑穀と収穫物について	11
3-2-1. 地域固有の雑穀品種	11
3-2-2. 自家採種がつかない在来種の野菜	14
3-2-3. 主な収穫物について	14
3-2-4. 種苗～栽培～収穫の春夏秋冬	15
3-3. 雑穀食と食文化について	18
3-3-1. 食生活概観	18
3-3-2. 日常の食（ケの食）	22
3-3-3. ハレの食	24
3-3-4. 郷土料理（加工含）	29
3-3-5. 保存食文化と貯蔵	30
3-4. にし阿波の伝統行事や習俗等について	32
3-4-1. 伝統祭事との関連	32
3-4-2. 関連する作業唄	34
3-4-3. にし阿波の農耕関連の主な祭礼・芸能	37
3-5. 雑穀食文化の保存・継承について	37
3-5-1. これまでの保存・継承の取組（保存団体等）	37
3-5-2. 保存・継承に向けての現状と課題	40
3-5-3. これからの保存・継承のありかた	49
4. まとめ～にし阿波地域の雑穀食文化の価値について～	52
5. 参考文献	59

# 1. 調査の背景・目的

## 1-1. 背景

にし阿波地域とは四国の中央に位置し、愛媛県・香川県・高知県に隣接している地域である。本報告書においては具体的に、徳島県の美馬市、三好市、つるぎ町、東みよし町の二市二町の行政範囲を指す。山々の中腹に集落があり、その8割以上を北部の阿讃（あさん）山脈や南部の四国山地の森林が占め、美しく雄大な自然環境を有する地域である<sup>1</sup>。



写真1：三好市落合集落



写真2：つるぎ町剪宇集落

平野部においては夏季に高温多湿で冬季に低温乾燥という気候となる一方、山間部の夏季は冷涼で冬季は雪が降り積もるという大きく2種の気候が共存している。また、山間部の中でも、「ヒノジ」と呼ばれる傾斜の急な南向きの斜面は年間を通して日当たりがよく、「カゲジ」と呼ばれるゆるやかな北向きの斜面は日当たりが悪いという、多様な環境条件が入り混じっている。このような自然環境の中でにし阿波地域を西から東に横断する吉野川により、江戸時代にはたばこや藍、水運で栄えた歴史を持つ。

にし阿波の三好市祖谷には、かつて屋島の戦いで敗れた平国盛一行が、幼い安徳天皇を守りながら来訪し、隠れ過ぎて平家再興の望みを繋いでいたという伝説が残るなど、歴史的な背景と関わりがある地域でもある。

現在の地域産業は、経済産業省（2016）によると製造業の売上が最も多く、次いで卸売業・小売業、医療・福祉と続く。また農業は、急傾斜地が地域の大半を占める、いわば条件不利地域であるにもかかわらず豊かな湧水に恵まれ、傾斜面であるが故の日当たりの良さ（悪さ）を活かした、伝統的な地域農業を400年以上に渡って継続している。

段々畑のような水平面を形成せず、傾斜地のまま農耕し、カヤを畑にすき込むことで土壌流出を防ぎ、山間地の環境に適応してきたこの農業システムは「にし阿波の傾斜地農耕システム」と呼ばれ、2018年に世界農業遺産にも認定された。このシステムの下、日当たりや標高、斜度の差や、大規模農業が困難である環境から、雑穀類を中心に、少量多品目の栽培が行われており、自給自足・物々交換の生活が根付くこととなった。

特に、雑穀生産は古くは縄文時代から行われてきたと言われており、全国的には稲作の伝来とともに衰退傾向となったが、水田に適した土地が少ないにし阿波においては、集落における食料を確保するため、現在に至るまで雑穀生産が行われている。

今も生産されている雑穀は、コキビ、アワ、タカキビ、ヒエ、モチキビ（トウモロコシ）などがあり、多様な種類を育成している。その一種である、アフリカ原産のイネ科の植物で、日本でも古くから栽培されてきた「シコクビエ（ヤツマタ）」は、近年、栄養価が極めて高いスーパーフードとして注目されている。

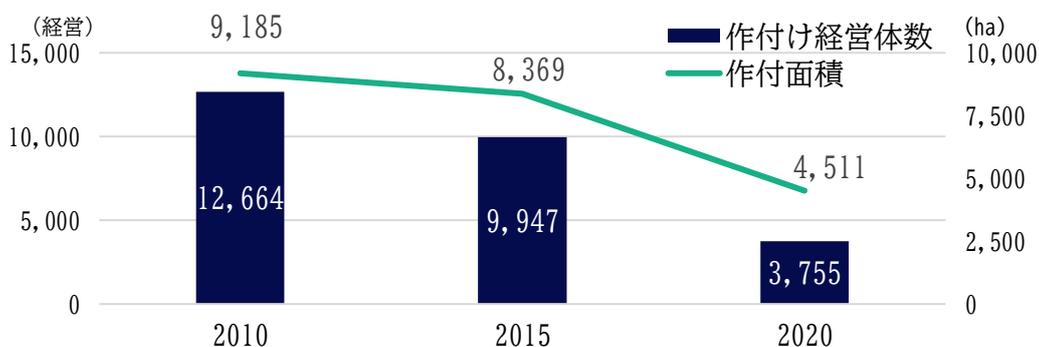
<sup>1</sup> 徳島県，2021，『令和3年3月31日現在 森林資源現況表』。

にし阿波地域では伝統的な農耕祭事も数多く存在し、国の重要無形民俗文化財にも指定されている雨乞い踊り「西祖谷の神代踊」は、伝統的な雨乞い踊りの形をよく伝えている。その他、豊作祈願の「お亥の子」や労働歌の他、集落ごとに425あるお堂では年中行事が行われるなど、集落コミュニティの拠点として機能している。

そして、「ソバ米雑炊」やゴウシュイモを用いた「でこまわし」をはじめとし、この地ならではの雑穀から生まれた伝統料理が多く存在し、大切に受け継がれてきており、こうした農業文化及び雑穀食文化は、このある種厳しい環境で生き抜いてきた地域の人々の営みの歴史を示すものであり、後世に残すべき文化であると言える。

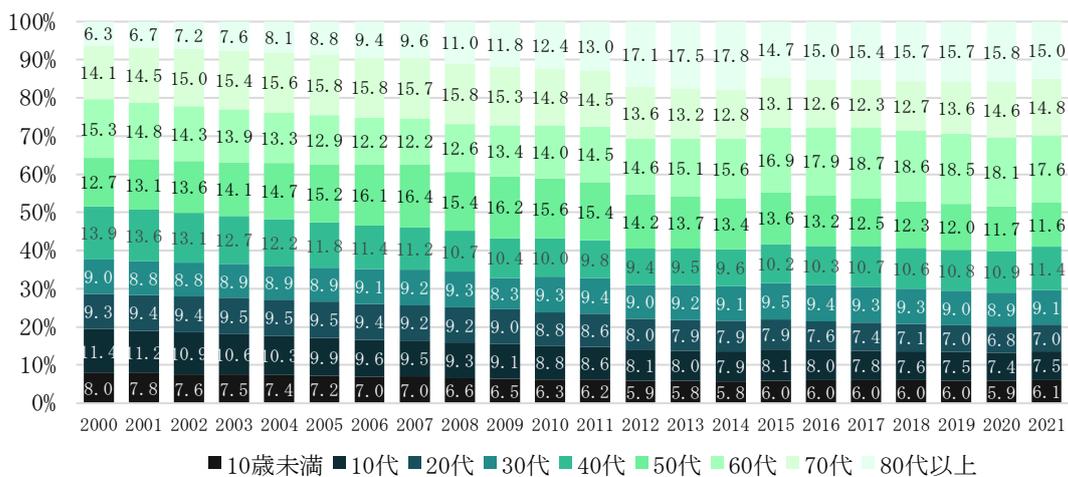
また、このような風土や歴史に育まれた文化やそれらによって生み出される集落景観は、観光資源として人々を惹きつけ、観光客の増大にも資するなど、雑穀食文化は地域経済の振興にも少なからず寄与している。

しかしながら、その雑穀生産を支える農業者は減少し続けており、農家戸数はこの10年の間におよそ3割に減少した(図1)。また、地域全体としても人口減少や少子高齢化が進んでおり、2021年1月時点で、地域住民の半数近くが60歳以上の高齢者となっている(図2)。こうした状況には、域内での雇用確保の難しさや昨今の情報化の進展の影響から、他の地域や産業への若者の流出が背景にあると推察される。



出典：農林水産省、『2010年世界農林業センサス』・『2015年農林業センサス』・『2020年農林業センサス』

図1：その他雑穀の作付け経営体数及び作付面積の変化



出典：総務省，1995-2021、『住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数』

図2：にし阿波地域の世代別人口構成比(2000年以降)

また、文化庁（2019）によると、子どもたちや外国の人に地域の食文化を伝えている国民の割合は約4割に留まるなど、食文化を後世に伝えるという人々の意識も薄れつつあるとされる。

地域外の人々に対しても、雑穀の価値を周知するとともに、雑穀の栄養価の高さが着目されている昨今の状況を活かし、いわば「米の代わり」と認識されてきたマイナスイメージを、シリアル・グラノーラといった健康志向の高い印象のある食品に転用可能であることをPRすることで、にし阿波の雑穀食の高付加価値化がすすみ、雑穀食に関わる人々が豊かになることが、結果として文化の継承のひとつにつながるものと考えられる。

にし阿波地域の雑穀食文化が今後も受け継がれていくためには、若者世代が雑穀生産や雑穀食に関心を持ち、実際にその維持・発展に関与していく必要があるが、現状では大切に受け継がれてきたにし阿波地域の雑穀食文化が廃れてしまう恐れがある。それを防ぐためにも、若者世代をはじめとする地域住民がにし阿波の雑穀食の伝統をもつ食文化や文化的価値の重要性を再認識する機会を提供することで、文化保護・継承の必要性に係る意識啓発を図ることが急務である。

### 1-2. 目的

先述の背景より、にし阿波地域の雑穀食文化、その文化的価値や背景を分かりやすく人々に伝える「食文化ストーリー」を構築し、地域の内外に向けて発信することで、その価値や重要性について今一度の周知を図り、文化の継承・振興を次世代以降のにし阿波の人々が担っていく契機とする。

本事業を進めるために、「雑穀食」の文化的価値や継承すべき事項を明確化することで、にし阿波の地域内及び地域外への働きかけが可能となる。

地域内への働きかけとしては、文化・歴史的な価値が明らかになることで、シビックプライドの醸成及び改めて地域の「雑穀食」食文化に対する意識を喚起することができる。それにより、地域内での「雑穀食」食文化の保護・継承活動の活性化へとつなぐことができると考える。

地域外への働きかけとしては、「雑穀食」の文化的な価値を周知することで、にし阿波地域への注目度が増すこととなる。具体的には、郷土料理としての「雑穀食」に着目すれば、その文化的価値を相乗的に高めることが可能となり、魅力の向上につながると思う。

地域内外への働きかけを通じて「にし阿波地域の雑穀食」食文化の継承、及び振興といった動きが活性化するものと想定される。

### 1-3. 体制

本事業については下図のような体制で事業を実行している。

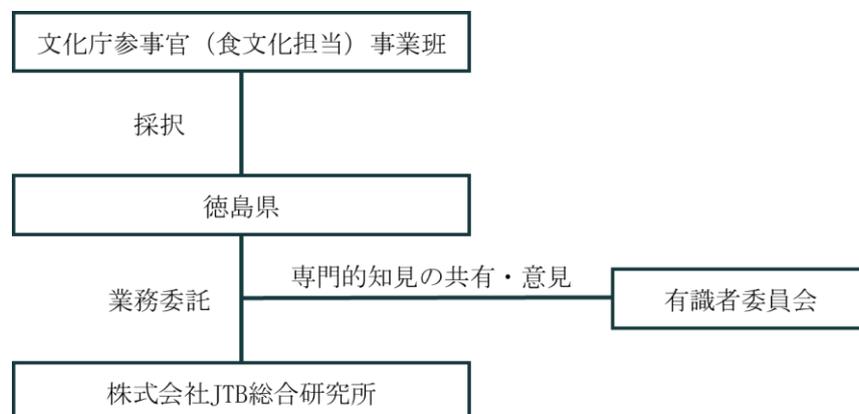


図3：本事業の体制図

また本事業における有識者委員会の参画委員は下記のとおりである。

**表 1：有識者委員会名簿**

氏名	所属	役職
倉内 伸幸	日本大学	教授
磯本 宏紀	徳島県立博物館	専門学芸員
川端 紗也花	四国大学	助教
高橋 晋一	徳島大学	教授
徳野 隆	徳島県立文書館	主席
内藤 直樹	徳島大学	准教授
増井 正哉	大阪くらしの今昔館	館長
横関 実香	㈱横関食糧工業	取締役

本有識者会議の会長は倉内氏，副会長は高橋氏が推挙され，本研究の成果について各委員からの意見を踏まえながら作成している。

#### 1－4．経過

本事業について，下表の形で関連事業を進めてきた。

**表 2：活動経過**

日にち	活動内容	補足
2021年 8月25日	第1回有識者検討会	
9月13日	雑穀食講演会打ち合わせ	
～10月30日	市町村データ抽出作業	
10月18日	東祖谷小学校6学年「ヤツマタ収穫等の活動」取材	
11月5日	東祖谷小学校6学年「ヤツマタスイーツ調理」取材	
11月6日	雑穀食文化講演会実施 奥祖谷マルシェ，落合地区現地取材	参加者 134名 1名実施(プレ)
11月9日	貞光小学校5学年 地域学習取材(教室)	18名
～11月11日	質問紙調査回収期限	58名回収
11月12日	貞光小学校5学年 地域学習取材(現地)	18名
12月6～8日	現地ヒアリング	10名実施
12月21日	県立文書館徳野主席より文書データ提供	
2022年 1月11日	第2回有識者検討会	
1月24・25日	現地ヒアリング(オンライン)	4名実施
3月6日	にし阿波の雑穀食シンポジウム	視聴者 150名
3月21日	雑穀食ワークショップ(ソバ米雑炊づくり)	参加者 21名

## 2. 調査方針および調査方法

本事業で目標とする「にし阿波地域の雑穀食」の文化的な価値を明確化し、その文化的背景をわかりやすく伝える「食文化ストーリー」を構築・発信するために、文献調査により雑穀食文化の現状・価値・継承すべき事項を明確化する。

また現地調査により、雑穀食に関する地域の現状と今後の文化継承に係る住民の意識を把握し、雑穀生産者や食文化継承団体の生の声や状況・想いを集約する。

現地調査については、にし阿波地域の雑穀食と食文化の現状を把握するために、関係団体を通じた地域居住者へのアンケート調査を実施し、雑穀の栽培状況や雑穀を使用した食文化の有無、形態について調査する。加えて雑穀生産者等への丁寧な聞き取り調査及び写真・映像記録を行う。

上記の3手法についての概要は下記の通りである。

**表3：調査手法**

	文献調査	アンケート調査	ヒアリング調査
目的	雑穀食文化の現状や価値、継承すべき事項を明確化する	雑穀の栽培状況や雑穀を使用した食生活の現状、意識等を概観する	アンケート調査でとらえきれない具体的な話、取組や文化継承にかかる思いを把握する
調査対象	各種資料・オープンデータ	にし阿波地域居住者	にし阿波地域雑穀生産者および雑穀食文化継承団体
調査時期	2021年9月～2022年2月	2021年10月～11月	2021年11月～2022年2月
調査内容	にし阿波地域における雑穀類の歴史・生産状況、食文化など	雑穀食・郷土料理の調理・摂取状況、継承に関する活動など	子ども（戦中・戦後頃）の頃の食生活や暮らしの様子、雑穀類栽培時の工夫、食文化継承に向けた具体的取組内容など

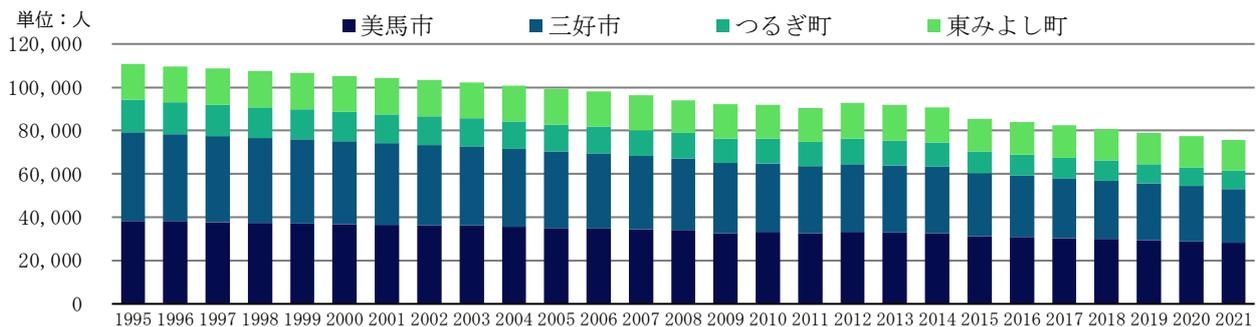
### 3. 調査結果

#### 3-1. にし阿波地域の概要について

##### 3-1-1. にし阿波地域とは

先述のように、にし阿波地域とは四国の中央に位置し、愛媛県・香川県・高知県に隣接している地域であり、本報告書においては具体的に、徳島県の美馬市、三好市、つるぎ町、東みよし町の二市二町の行政範囲を指す。

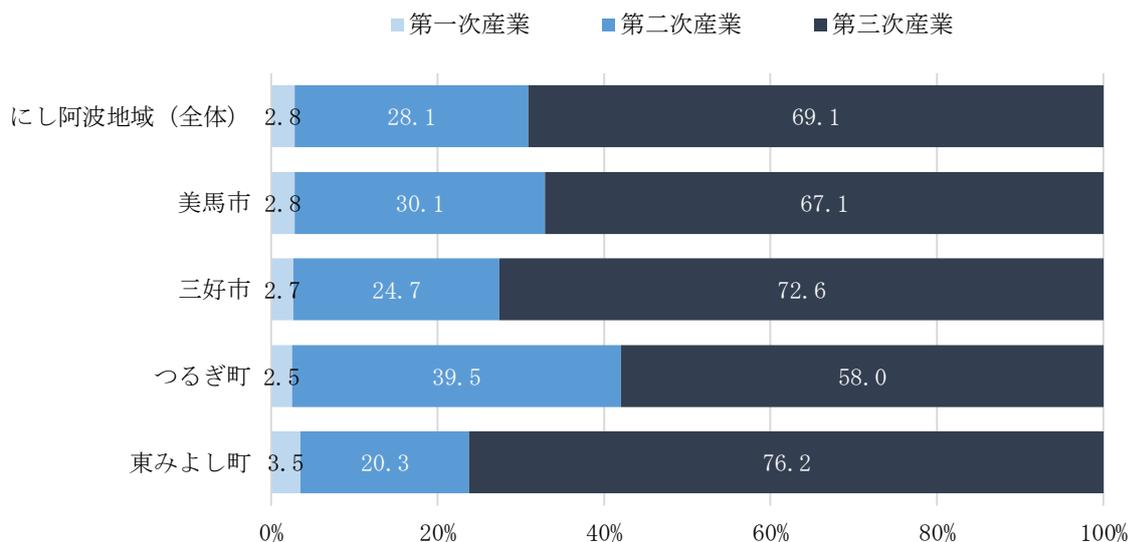
総務省（1995-2021）によると、市町村別人口が追える1995年以降において、2012年には前年から増加するも、長期的には減少傾向にある。市町村別に見ると、1995年からの年平均成長率は美馬市で-1.1%、三好市で-1.9%、つるぎ町で-2.2%、東みよし町-0.6%となっており、比較的三好市およびつるぎ町において人口減少が進んでいる。



出典：総務省，1995-2021，『住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数』

図4：にし阿波地域の人口推移

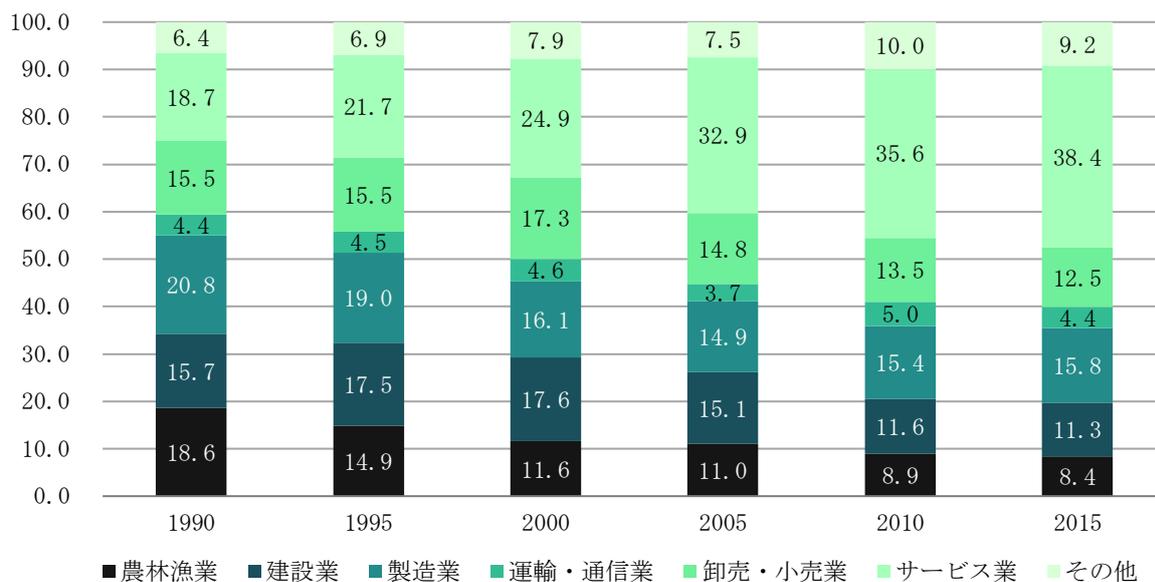
地域の経済環境について徳島県（2018）によると、にし阿波地域の市町村内総生産額は、2018年時点で2,515億円となっており、産業別の構成比は第三次産業が69.1%、第二次産業が28.1%、第一次産業が2.8%となっている。また国勢調査によると、1990年以降の産業別構成比の推移では、サービス業の構成比が大きく増加している。一方で農林漁業従事者は1990年から10ポイント以上構成比が減少している。



出典：徳島県，2018，『徳島県市町村民経済計算』

図5：にし阿波地域の産業構成—生産額ベース（2018）

単位：%



出典：総務省統計局，1990-2015，『国勢調査』

図6：産業分類（大分類）別，就業者数構成比

### 3-1-2. にし阿波地域の地理的概要

にし阿波地域は徳島県の西部に位置しており，徳島市から最も近い美馬市まで列車で1時間，車で50分，三好市までは列車で1時間40分，車で2時間の場所に位置する。また四国における徳島県以外の県庁所在地からにし阿波地域で最も人口の多い美馬市までのアクセスは，高松市から車で1時間10分，高知市から車で1時間40分，松山市から車で2時間ほどとなっている。

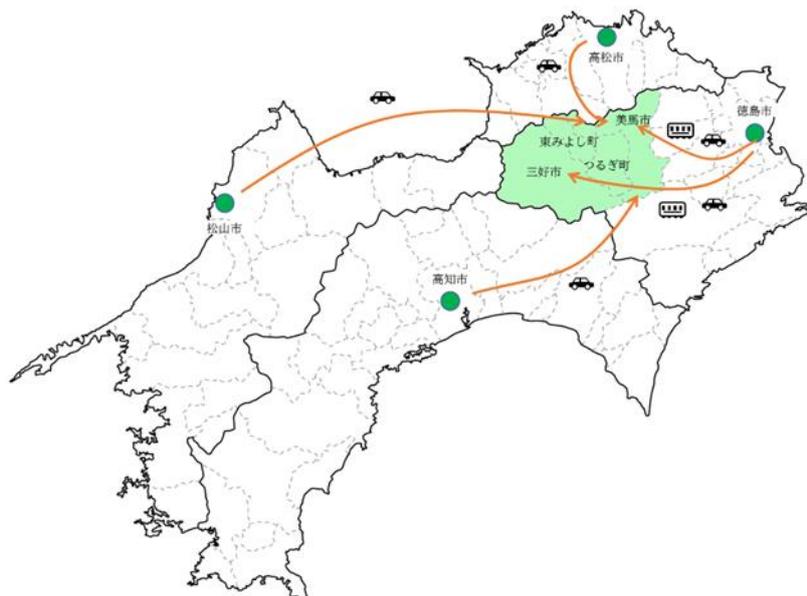


図7：にし阿波地域地図

当地域は、古くから修験道の山として知られ、山岳信仰の対象となっている「霊峰・剣山」は1,955mの西日本第2の高峰であり、次郎笈（じろうぎゅう）や三嶺（みうね）など1,800mを超える山々がそびえ立つ、雄大な自然を有している。この剣山を中心とする山岳部は、冬期は積雪があり道路凍結などが発生する一方、夏場は台風の影響を度々受ける地域となっている。気象庁（2020）の三好市京上での年間降水量は2,983mmとなっている。また吉野川流域である三好市池田においては、山岳部ほどの降水量はなく、年間降水量は1,626mmとなっている。

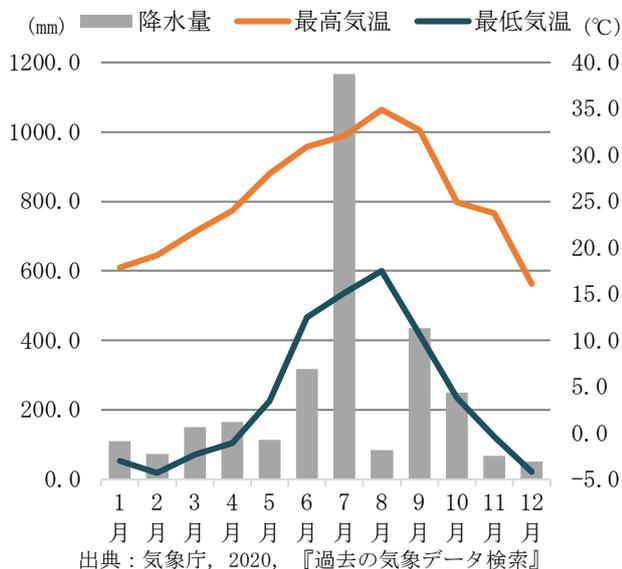


図 8：三好市京上（2020）雨温図

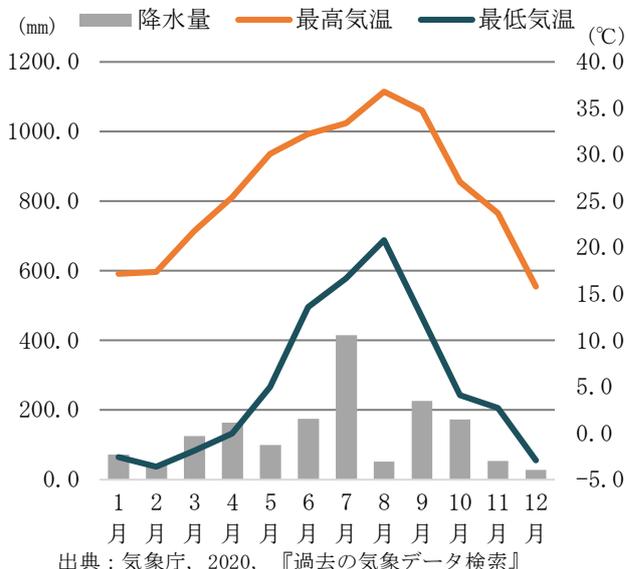
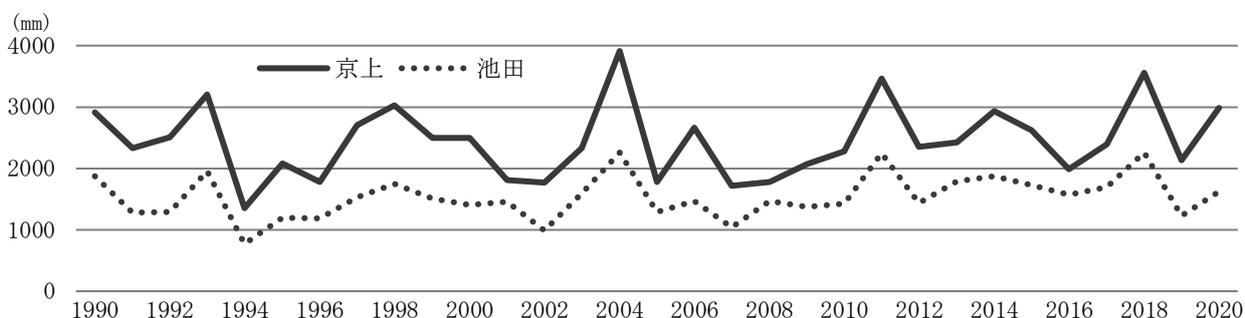


図 9：三好市池田（2020）雨温図



出典：気象庁，2020，『過去の気象データ検索』

図 10：京上および池田の年間降水量推移

徳島剣山世界農業遺産推進協議会（2019）によると、これらの山々からは、吉野川へと注ぐ急峻で深い渓谷が数多く刻まれている。これらの渓谷沿いは、開けた土地が少ないため、山地の中腹に最大40度にも及ぶ傾斜地を、そのまま畑として利用する独自の「にし阿波の傾斜地農耕システム」が古くから発達してきたとされる。

当地域の傾斜地は、地層の方角から、「ヒノジ」(写真3)と「カゲジ」(写真4)に分類される。ヒノジは、傾斜はきつい、斜面が南を向いている点では農業に適している。一方、カゲジの傾斜はゆるい反面、北向きで日当たりが悪い。人々は洪水が繰り返す狭い谷間を避け、このヒノジが崩落した跡地とカゲジの地滑り跡地に住みついたのが、集落の起源だと考えられており、現在も標高約100～900mの山腹に200ほどの集落が点在している。



写真3：ヒノジ



写真4：カゲジ

これらの傾斜地は、中央構造線に沿って走る断層破裂帯のため、湧き水が豊富であり、吉野川の氾濫も回避できるメリットがある。その一方で地滑りや土壌流亡、過剰な水による被害も多いことから、当地域のシステムは、人びとが厳しい自然と向き合い、これらのメリットを活かしつつデメリットを克服してきた知恵と工夫の賜物である。

米の作付けが困難な当地域は、日本有数の焼畑地域として、古くから主食を支える雑穀の栽培が盛んであった。現在でも様々な品種の栽培が継続されており、なかでもアワ・キビ・ヒエ・タカキビ・シコクビエ・モロコシ・ソバ等の地域固有品種が多数存在し、いわば「ジーンバンク」としての機能を有している。

また、傾斜畑におけるカヤの敷き込みをはじめ、等高線に沿った畝（うね）立てや石積みなどの伝統的な農法は、土壌の流亡を防ぎ、持続的な農業生産と自然環境の保全を可能にしている。

さらに、傾斜畑の維持に必要なカヤを確保するための採草地は、多様な動植物が生息する場となっており、生態系の保全にも大きな役割を果たしている。

### 3-1-3. にし阿波地域の歴史的概要

先述の通り、にし阿波地域は徳島県の美馬市、三好市、つるぎ町、東みよし町の二市二町の行政範囲を指すが、いずれも2005年または2006年の市町村合併により誕生した自治体である。美馬市は穴吹町・美馬町・脇町・木屋平村の三町一村の合併、三好市は三野町・池田町・山城町・井川町・東祖谷山村・西祖谷山村の四町二村の合併、つるぎ町は半田町・貞光町・一字村の二町一村の合併、東みよし町は三好町・三加茂町の二町の合併により誕生した。

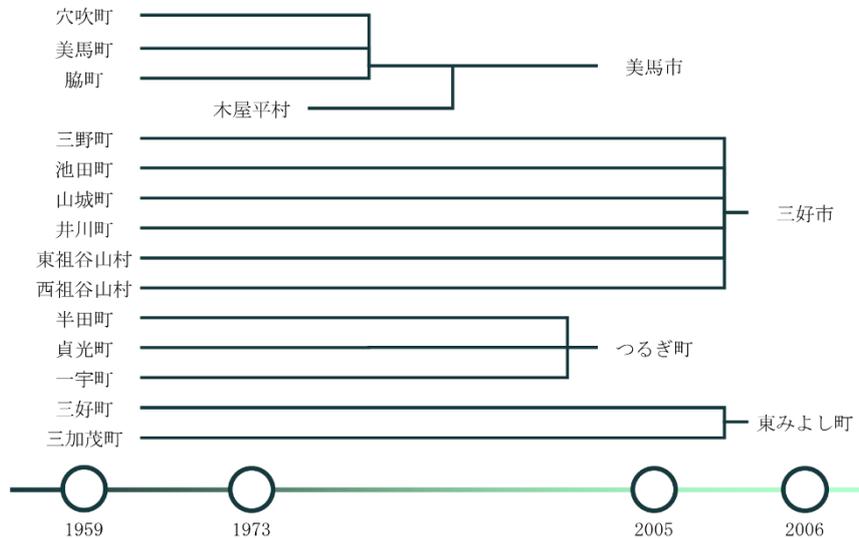


図 11：現代における市町村合併の動き

歴史を遡ると、古代には漁労や狩猟の採集経済を営んでいた住民たちは丘陵・台地の周辺や山間に多く居住するようになり、祖谷川に沿ったこの地域は非常に古くからの開拓とされている。

中世に入ると、1180年代に起きた治承・寿永の乱により敗れた平家が祖谷に逃れてくるといった落人の伝説がある。徳島県三好郡東祖谷山村誌編集委員会（1978）によると、屋島の戦いで敗れた平国盛は安徳天皇を奉じ、讃岐国大内郡（現在の東かがわ市）に逃れ、その後祖谷山大枝（おおえだ）に至ったとされている。岩窟に居を構えたとされ、現在でも「平家の岩屋（平家の窟）」として残っている。その他、源氏の討手が祖谷の地に迫ってきたとき、敵の侵入を防ぐために、いつでも切り落とせるように蔓（かずら）を束ねて橋をつくったのが「祖谷のかずら橋」であり、安徳天皇が栗枝渡（くりしど）にて崩御したという言い伝えなども残っている。

徳島県三好郡東祖谷山村誌編集委員会（1978）によると、江戸時代、この地域の山間部には「名（みょう）・名田（みょうでん）」と呼ばれる地域的な単位があった。祖谷山には祖谷東分で12、祖谷西分で24の名があり、それぞれ中世土豪の系譜を引く名主が支配していた。近世では、阿波に入国した蜂須賀氏に対して山間部の土豪達は反抗し、祖谷山でも1585年と1620年の二回にわたって大規模な一揆が発生した。これは世に「祖谷山一揆」として知られており、鎮定に功績のあった喜多氏は祖谷山全体を統括する政所に任ぜられた。

上記で見てきたように祖谷山をめぐる歴史は古くから遡れるものの、近世においても新たに開拓がなされていたようである。東祖谷山村故事収集委員会・ひがしいやの民俗編集委員会（1990）によると、三好市東祖谷の名頃地区は1839年に新しく開拓された土地であるとされる。ただし奥深い山間部ということもあり、交流していた集落は限られ、名頃の集落は主に深淵と交流していたとされる。

### 3-2. にし阿波地域の雑穀と収穫物について

#### 3-2-1. 地域固有の雑穀品種

これまでに述べてきたように、にし阿波地域の山間部においては急傾斜地であるという特性上、また厳しい寒さという点からも水稻栽培が困難な地域であった。そのため、麦や芋類が中心的に作られ、それを補うものとして寒さに強く不作になることが少ないソバやその他の雑穀が栽培されていた。

東祖谷山村ではシコクビエの栽培が行われてきた。古い農耕文化を伝える農耕形態や栽培植物が数多くある中で、特にヒエの栽培が近年まで行われてきたことは極めて珍しいとされる。徳島県三好郡東祖谷山村誌編集委員会（1978）によると、ヒエには古来より2つの種類があるとされ、イネ科ヒエ属に属するヒエとイネ科オヒシバ属に属するシコクビエが古くから栽培されている。弥生時代から栽培されており、1931年には東西祖谷の雑穀生産額が600石以上にも達していたとされる。それだけの石高があったものの、大正時代に入ってから水稻栽培が多くなりヒエの栽培面積が少なくなっていくことに加え、戦時期以降の米の配給制度や流通の改善により次第に雑穀栽培は減少していった。栽培されていたシコクビエはヤツマタの名で知られており、いつごろから栽培が始まったかは定かではないが「コウボウビエ」という名もあり、弘法大師との因縁があるのかもしれないとされる。戦時中には奈良の女子高等師範学校を始め、日本各地から種子提供の依頼があり、救荒作物として広く栽培された。ヒエは寒地の雑穀といわれ、湿り気が多い土地で降雨量の多いところ、日照の少ない場所によく生育し、荒地・やせ地で順調に育ち、他作物より高収益とされる。米や麦と違い、精白には特殊技術が必要とされ、石うすで時間をかけて精白しなければならないが、長期保存ができる。ヒエは焼畑農業で、3年くらい作り続けた後場所を変えた。

現在においても様々な品種栽培がおこなわれており、アワ、キビ、タカキビ、コキビ、ヒエ、シコクビエ、ソバなどの地域固有品種が多数存在している（写真5,6）。徳島剣山世界農業遺産推進協議会（2019）によると、一つの地域でこれほど多くの雑穀種が現在まで栽培しながら保存されている事例は少ないとされる。

特にシコクビエ（ヤツマタ）はにし阿波地域でも三好市東祖谷など限られた地域でのみ栽培されているとされる。それは東祖谷山村以外のにし阿波地域基礎自治体の町村史にシコクビエの記載がないことからもうかがえる。

これら地域固有の品種は一度生産が途絶えてしまうと、復活させて採種することが難しく、存続が危ぶまれている。特にこの地域の土壌に合い、地域の気候にも耐性がある風土・環境に適応した強い品種を自家採種することがにし阿波地域の農業の基本となっている。

このような貴重な種を守るためにも、徳島県立農業水産総合技術センターでは地域の優良品種と特徴的品種を5品種15系統選出し、試験場で保存・栽培している<sup>2</sup>。また国立研究開発法人「農業・食品産業技術総合研究機構」が徳島県雑穀類69系統を保存するなど、地域を超えた保存の仕組みができていく<sup>3</sup>。

土地利用の変化に着目すると、農林水産省の農林業センサス（2000-2020）ではにし阿波地域の自治体において全体的に農家数や利用面積が減少傾向にあり、両者とも2000年と比較して2020年は70%以上も減少している（図12,13）。また主食となりうる穀類に着目した場合、作付面積は全体的な傾向と同様に大きく減少傾向にあるものの、農家数は6割程度の減少にとどまっている（図14,15）。

<sup>2</sup> 徳島県立農林水産総合技術支援センター、2013、「研究開発実行計画 平成24年度～平成28年度」。

<sup>3</sup> 農業・食品産業技術総合研究機構の農業生物資源ジーンバンクにおいて、遺伝資源データベースにあるキビ・アワ・シコクビエ・ヒエ・ソバの検索件数を指す（2022年3月24日取得、[https://www.gene.affrc.go.jp/databases-plant\\_search\\_char.php](https://www.gene.affrc.go.jp/databases-plant_search_char.php)）

表 4：雑穀類の主要形質

系統名	原穀の粗たんぱく質 (%)	生育特徴	出穂始	出穂期	成熟期	止葉色	外皮色
コキビ池田系 1	10.87	原本	7/31	8/4	8/25	緑	緑
コキビ池田系 2	10.19	早生系暗黄色	7/31	8/4	8/26	緑	緑
コキビ池田系 3	10.29	穀粒色白色	8/3	8/6	8/31	緑	緑
コキビ池田系 4	11.62	極早生長稈系	7/14	7/17	8/10	黄緑	緑
コキビ池田系 5	10.58	極早生短稈系	7/14	7/17	8/10	黄緑	緑
コキビ池田系 6	10.11	穀粒色暗黄色	8/1	8/6	8/31	緑	緑
コキビ池田系 7	10.26	穀粒色黄色	8/1	8/6	8/31	緑	緑
コキビ池田系黒 1	10.82	穀粒色黒色	7/31	8/3	8/25	緑	灰緑
コキビ池田系黒 2	10.97	穀粒色褐色	7/31	8/3	8/25	緑	灰緑
コキビ池田系黒 3	10.38	穀粒色黄色	7/31	8/3	8/25	緑	灰緑
コキビ三好系 1	9.94	原本	7/26	7/30	8/23	緑	緑
コキビ三好系 2	9.60	早生系	7/26	7/30	8/23	緑	緑
コキビ三好系 3	10.83	穀粒色白色	7/26	7/30	8/23	緑	緑
コキビ三好系 4	12.03	穀粒色黄色	7/26	7/30	8/23	緑	緑
コキビ穴吹系 1	11.28	原本	7/31	8/4	8/25	緑	緑
コキビ穴吹系 2	10.59	穀粒色黄色	7/31	8/4	8/25	緑	緑
コキビ穴吹系 3	11.04	穀粒色白色	7/31	8/4	8/25	緑	緑
コキビ祖谷系 1	10.41	原本	7/31	8/4	8/25	緑	緑
コキビ祖谷系 2	9.27	大穂系	7/31	8/4	8/25	緑	緑
アワ池田系	6.41		8/14	8/16	9/13	淡紫	淡黄
アワ祖谷系	8.29		8/10	8/12	9/3	紫	黄
アワ木沢系	9.03		8/7	8/9	8/30	紫	黄
シコクビエ	5.06		8/12	8/20	9/28	緑	灰色
ヒエ祖谷系	7.43		8/4	8/11	9/20	緑	灰色
タカキビ池田系1	8.21	原本	8/12	8/14	9/6	緑	赤茶色
タカキビ池田系2	8.40	晩生	8/12	8/14	9/6	緑	赤茶色
タカキビ祖谷系	9.58	原本	8/3	8/6	9/2	緑	赤茶色
タカキビ穴吹系1	8.81	早生	7/30	8/3	8/29	緑	黒色
タカキビ穴吹系2	7.76	原本	7/30	8/3	8/29	緑	黒色
タカキビ穴吹系3	8.69	晩生	7/30	8/3	8/29	緑	黒色

出典：徳島剣山世界農業遺産推進協議会，2018，『世界農業遺産への認定に係る申請書』

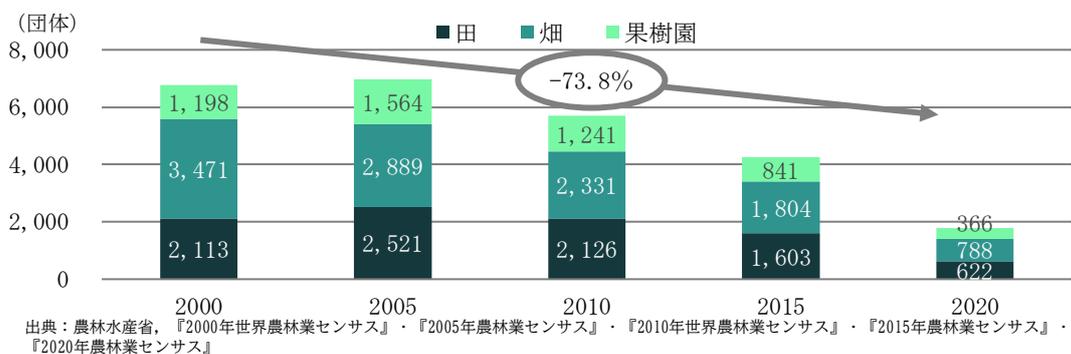


図 12：にし阿波地域における農業用土地利用別経営体数の変化

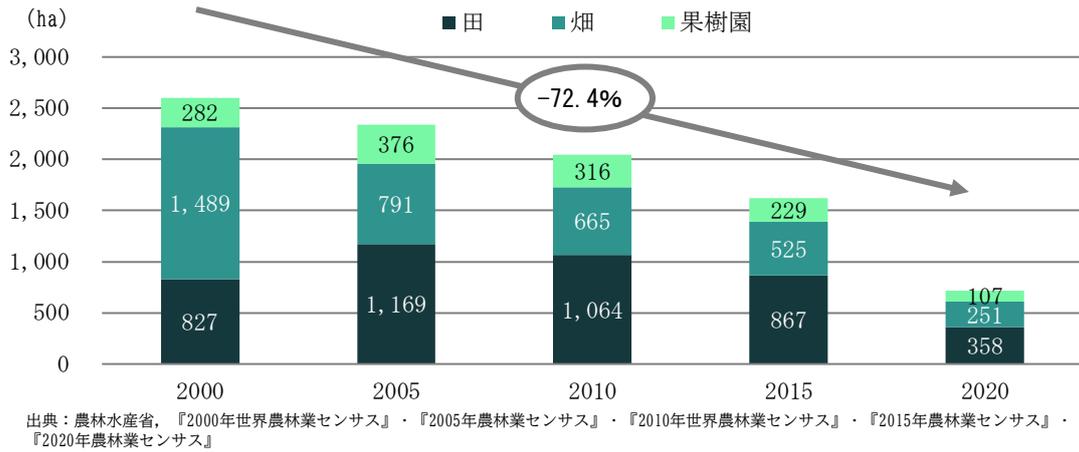


図 13：にし阿波地域における農業用土地利用別面積の変化

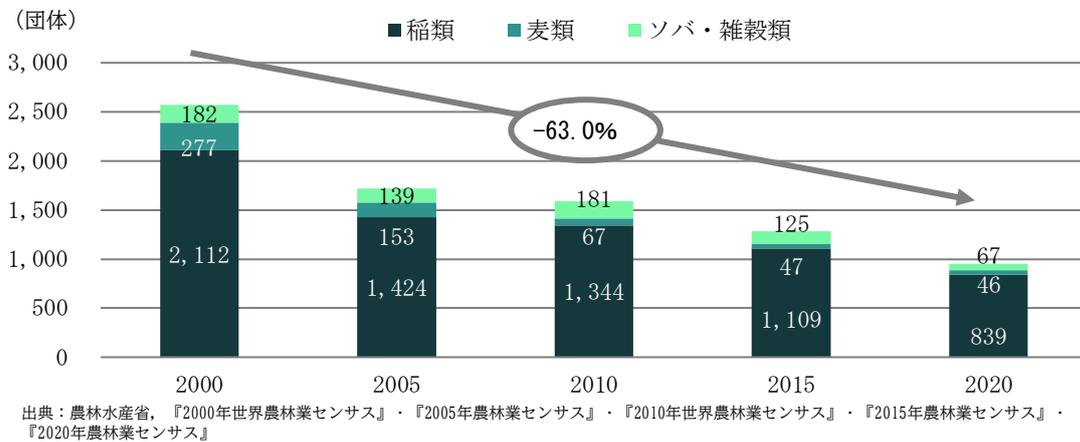


図 14：穀物における類別作付経営体数の変化

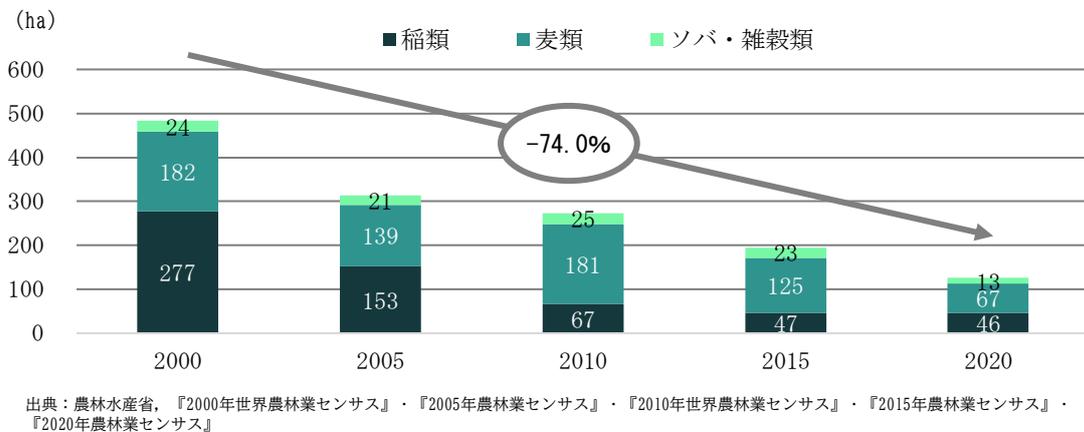


図 15：穀物における類別作付面積の変化



写真 5：多種の雑穀



写真 6：乾燥させた雑穀

### 3-2-2. 自家採種がつかない在来種の野菜

雑穀だけではなく、芋や野菜についても、原種に近い品種の種子が各々の家庭で採取・保存がなされてきた。例えば、ゴウシュイモと呼ばれる一般的なジャガイモより一回り小さい在来種のものが地域作物のブランドとなっている（写真7）。そのほかにも寒暖差を生かしたトマトや自家栽培かつ手作りで作られてきた番茶、ソバにも入れるスダチ、保存食として親しまれてきた切干の原料となるサツマイモ、美馬太きゅうり、里芋（写真8）などが自家採種されている。徳島剣山世界農業遺産推進協議会（2019）によると、にし阿波地域で自家用に作られている作物は140品目以上あるとされ、少量ながら多品目の農作物が産直市等で販売されている。

これらの野菜は現在でこそ、産直市などで販売されているものの、昔は換金作物の葉タバコや藍、ミツマタなど以外はにし阿波地域から出荷されることは少なかった。なぜなら戦後までにし阿波の山間部まで交通が十分に発達しておらず、流通構造がなかったことに加え、慢性的な食糧不足のため流通させるほどの食糧生産ができなかったためであると想定される。



写真 7：ゴウシュイモ



写真 8：里芋

### 3-2-3. 主な収穫物について

町村史からこれまでにし阿波地域で作られてきた作物を見ると、米（稲作）については、にし阿波地域特有の急斜面の山間地域という特性上、米作りは困難であった。しかし、藩政時代には年貢の観点から、明治以降は食料的な価値から貴重なものであるという認識はあり、全く作られていないわけではない。急斜面であっても水利があれば集中して作られるが、規模は小さい。米の育成は水に左右されるため、住居から遠いところに水田を作るしかない状況も多かった。また田村（1968）によると日光が十分当たる場所でないといけないため、南や南東の条件の良いところに集中して作られていた。

大麦は、にし阿波地域の古くからの主要作物であり主食である。集落によってはハダカムギではなく単なるカワムギを多く植えていたところもあったが、明治後半にはハダカムギの生産が多くなった。鎌倉時代から栽培され、江戸時代には飢饉対策として栽培が奨励された。しかし戦後から住民が出稼ぎをすることにより施肥や除草ができないという人手不足が生じたり、麦を植える際には土を掬（すく）い上げるといった重労働が伴う労働面の課題があったり、麦の買取価格が安いこと、流通構造の改善により住民も米や麦などを店で購入するといった生活習慣の変化などにより、栽培農地が減少する傾向にある。作付けの順序については、田村（1968）によると冬作麦において間混作型と単作型で二毛作を行うとされる。夏作の間混作を行う家では、トウモロコシと雑穀、タバコ、大豆が植えられ、単作ではサツマイモがよく植えられたほか、陸稲や雑穀等が植えられる。

芋類は小麦と並び、にし阿波地域における重要な食物である。特に麦の間作としての需要があり、夏作としてサツマイモが重宝された。昔から土地の養分や乾燥状態に関わらず、確実に収穫できる作物として人気がある。また一宇村史編纂委員会（1972）によると、馬鈴薯（じゃがいも、ニドイモともいう）は年に2回収穫でき、味もよいという点で、サツマイモより価値が高い作物として使われていた。特に明治大正期に馬鈴薯の需要は急増し、自家消費がメインとなっている。

ソバは、麦に次ぐ食糧作物とされる。ソバは様々な面でもにし阿波地域に適した作物であり、焼畑後にすぐ植えられること、無肥料でも収量があること、貯蔵性にも優れていること、生育期間が65～90日でごく短期間であること、雑草の抑制となること、地表を被覆すること、土壌流亡を抑え地力維持すること、病害虫の発生も少ないことなど、多くの利点がある。また木屋平村（1971）によると、比較的その他の作物よりも買取価格が高い点でも有利であった。このような事情により、ソバはにし阿波地域での常食に加えられている。栽培は葉タバコの後作として行われるとされる。

その他にも、ヒエ・キビ・アワなどの雑穀が現在に至るまで栽培されている珍しい地域であるとされる。主にヒエとキビ・アワで使い方が分けられている。ヒエ・キビ・アワは焼畑後に植える作物で3年ほど作り続けることができるとされる。古くから栽培されているものの、普及したのは明治以降の地域もある。徳島県三好郡東祖谷山村誌編集委員会（1978）によると、日照の少ない場所によく生育し、荒地・やせ地で順調に育ち、他作物より高収益とされるので救荒作物として広く栽培されている。大正期から水稻栽培が広がり始めたために作付面積が減少したとされる。戦時中には奈良の女子高等師範学校を始めとした日本各地から種子提供の依頼があり、全国に提供されたとされる。また、にし阿波地域で特有のシコクビエ（ヤツマタ）については、東祖谷山村の村史に記載があるだけで、そのほかの町史・村史には記載がなく、にし阿波地域でもごく一部でのみ栽培されていたことがうかがえる。また米や麦と違い、精白には特殊技術が必要とされ、石うすで時間をかけて精白しなければならないが、長期保存ができる。

蒟蒻（こんにゃく）については栽培面積が少ないものの古くから栽培されている作物である。戦後に改良品種が導入されたが作付面積は増えなかった。在来種が多く、寒冷地の特性を生かして焼畑の後に栽培された。徳島県三好郡東祖谷山村誌編集委員会（1978）によると、土地が肥沃であることが求められたため、堆肥を鋤きこまないといけないという、植えるまでの手間のかかる作物で、換金作物や麦などに追いやられていた様子が見られる。

これらのことから、急斜面の山間地という地理的条件からもともと農作物の栽培自体が難しいものの、古くからおこなわれている葉タバコといった換金作物の栽培とともに、食糧作物の生産を行っていたことがうかがえる。そこでは麦と芋を中心とした農耕が行われているものの、常に土壌の流亡や養分不足から救荒作物としてのソバ、ヒエ、キビ、アワを植えざるを得なかったことが読み取れる。救荒作物の中でもソバは様々な利点があり、雑穀の中でも価値の高いものとして位置づけられる。

#### 3-2-4. 種苗～栽培～収穫の春夏秋冬

にし阿波地域では、多種多様な穀物や野菜が栽培されてきたが、山間に形成された急傾斜地という特性上、ヒノジとカゲジの日照時間や集落内でも最大470mの違いが出る標高差およびそれに伴う気温、土壌流出のためにカヤを鋤きこむ傾斜地農法など、様々な育成条件があるため、作物の種苗から収穫までの時期には地域ごとに差が出てしまう。

表5は一般的な1年間の作物の育成期間を表す。徳島剣山世界農業遺産推進協議会（2019）によると、にし阿波地域においては下記の作物が植えられてきたものの、播種が早い場所と遅い場所では約1か月半ずれてしまうこともあるとされる。そのため、収穫時期の違いから農作物のおすそ分けが慣習的に行われてきた。またこの収穫時期の違いを活用し、産直市などへの供給が平準化することで作物の価格についても安定し、需要と供給のバランスに優れているとされる。

表5：一般的な穀物・野菜の育成期間

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ムギ	○	○	○	○	○	○					○	○
ヒエ					○	○	○	○	○	○		
タカキビ					○	○	○	○	○	○		
コキビ					○	○	○	○	○	○		
アワ					○	○	○	○	○	○		
ソバ								○	○	○		
シコクビエ					○	○	○	○	○	○		

山城谷村役場（1918）によると、日々手入れをする必要がある畑仕事について、男性はあまりせず、山へ行って木を伐ったり、畑地をこしらえたりするのが主な仕事で、主に女性が畑の草刈り等を行っていたとされる。そのほかにも、食事作りや食後の粉を挽く作業も女性の仕事とされ、非常に重労働であった。

またにし阿波地域における農業については、換金作物と食糧作物の観点から見ていく必要がある。西祖谷山村史編纂委員会（1985）によると、換金作物については、にし阿波地域全体として葉タバコの栽培がおこなわれており、地域によっては換金作物として藍の栽培や養蚕を行っていた。この作物の生産が大きな現金収入源であるため、肥沃な土地には換金作物を優先していた。

食糧作物が換金されなかった理由は時代的な背景も含め複数あるとされる。西祖谷山村史編纂委員会（1985）によると、1つ目に土地の問題で、気候が寒冷で急斜面地が多く土地の生産力が低くなっていることに加え、耕地面積が少なく土地を耕作する収量だけで生活の維持が困難であったことがある。2つ目に1点目と関連し、藩政時代には基本的に年貢の納入に米を納めなければならず、耕地面積が限られている中で米に比肩する価格の作物が育てられる環境ではなかったことがあげられる。3つ目に市場の問題で、山間に位置するために生産物並びに生産に必要な物資の運搬が容易でないこと。さらに、山間部においては交通の便も悪く、品種改良した作物が導入されにくかったことがある。4つ目に人的問題で、住民の農業に関する知識が乏しく、戦後に農地の粗放化と投下労働力の軽減化など新しい農業手法が進むも高収益化までは至らなかった。男女ともに農耕に従事するものの、男性は林業など力仕事を担当するため、主として施肥や除草など普段の畑の手入れを行うのは女性となっていた。畑仕事に加え、家庭での雑務も含めると女性の方が余力が少なく大変だった状況があげられる。加えて時代を経るごとに農業余剰労働力が都市産業と結びつき、人口流出が起きることで専業農家の育成ができなかったことがあげられる。5つ目に栽培法の問題で、農耕地の高度利用の観念が浸透していなかったため、山間部では麦と雑穀、麦とサツマイモの二毛作がメインで、在来種が大部分であること。このような様々な理由等により換金用の食糧作物の生産は非常に難しく、葉タバコなど換金作物の育成を第一においていた。

畑そのものについては、田村（1968）によると自然災害を軽減するため、多くは山腹の南側に、その上下を林で囲むように作られていたとされる。住居からも近い場所に作られるのが特徴となっている。そのほか、焼畑も明治期まではよく行われており、1年目にヒエやソバを植え、そのほかにもアワ、トウモロコシ、麦、大豆、小豆、ヒエ、藍、サツマイモ、馬鈴薯、里芋、アワ、蔬菜、茶、楮、麻など多品種少量で栽培していた。春に焼畑をすることが多いものの、秋にも行う所もあった。

ヒアリング調査からも、にし阿波地域における畑の使い方や農業の様子について概観する。

昔の畑の使い方は地域によって様々であり、焼畑を行う農家もあれば輪作式で行っている地域もある。葉タバコの栽培が盛んだった頃は、輪作式で栽培していることが多くなっていたが、今は雑穀とソバと小麦をローテーションさせる形で畑を維持していた。

1950年代半ばまでに焼畑がなくなるとされるが、焼畑をしていたころは、春に畑を焼いて、コキビやアワ、ヒエ、ソバを中心に作っていた。焼畑をすると1・2年目ほどは雑草が生えないものの、ソバはすぐに生える植物であり、春ソバは3・4月に播種し、夏ソバは春ソバの後に播種するとされる。およそ焼畑は2・3年使って休ませるとされる。

Hさん：焼畑で作っていたのはそばなど。春に焼畑をするが、おふくろはそば、コキビ、アワ、ヒエを作っていた。ヒエを中心に作っていた。

Hさん：焼畑は1・2年目くらいは草が生えないが、そばはすぐに生える。秋といっても、そばを作るのが今より早かった。そばは春そばと夏そばがあり、春そばでは今の3・4月に播種し夏至までに育っていた。春そばは実入りが少ないため収穫が少ない。焼畑した年と次の年まではそばをよく作っていた。

葉タバコ栽培が主流だった時代には、輪作で畑を使っており、おおよその播種・育成・収穫の時期は下図のとおりである。4月ごろに雑穀を植える時期が葉タバコを植える時期と重なっていたため、なかなか同時に植えることができなかつたとされる。雑穀は8月末ごろに収穫でき、その後ソバを植えるとされる。そのソバが11月初頭までに収穫でき、そこに麦を植えていたとされる。そのため葉タバコと小麦と雑穀が重なる時期があった。昔は葉タバコが主要な換金作物であったため、麦の畝と畝の間に葉タバコを植え、空いた場所に雑穀を植えていたとされる。

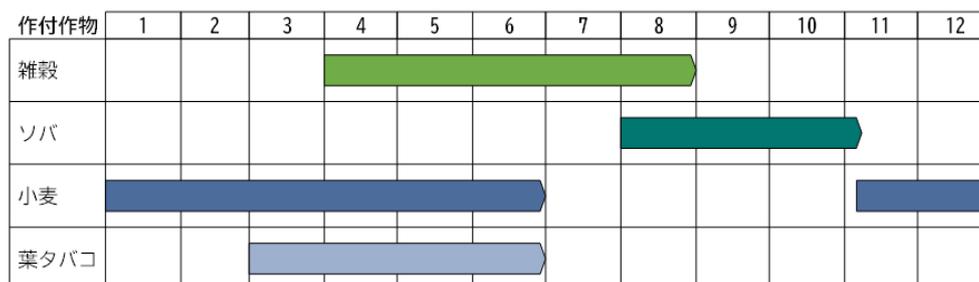


図 16：にし阿波地域における輪作パターン例

現在では葉タバコの生産が行われなくなったため、雑穀・ソバ・小麦の輪作をしており、その他に野菜を作って地元の産直市へ卸している。

Jさん：葉タバコは平成10年ぐらいまで盛んに作っていたが、専売公社が民営化したために、葉タバコからそれに代わるものがなく、野菜を作って地元の産直あたりに卸しているものが多い。

Mさん：雑穀を植える時期はちょうどタバコを植える時期に重なるんです。タバコがメインだった作物の頃には、雑穀は同時になかなか植えることができなかったんです。なので、タバコをやめたことによって雑穀をメインとして植えることができるようになって、雑穀が4月から8月の末くらいにとれるんですね。雑穀が取れた後にそばを植えるんです。そばを8月末か9月頭に植えたものが10月末から11月頭くらいに刈れるようになるんです。そこに昔だったら麦を植えるんですが、麦を植えるとちょっと雑穀と重なるんですね。雑穀を植える時期にはまだ麦が残っている状態になるので、麦をちょっと昔に比べたら減らしたんですけど、昔はそこで麦を植えていました。じゃあどうしたかという、麦が育っている畝の間にたばこを植えていたんです。そのタバコを植える時期と麦を刈る時期がちょうど重なっていて、一時だけタバコと麦が畑に両方植わっている時期があるんです。そうすることによってぐるぐる回っていったんですが、今はそれができないので麦の量を減らし、麦の穂が出たころに雑穀を植えるような感じです。そうやってぐるぐる通年通して畑を回しています。

にし阿波地域で作られている雑穀は地域固有の種類が残っており、種類としては同一であるものの、集落ごとに特徴が異なるとされる。雑穀の特徴は地域ごとにも異なるほか、同じ集落であっても高地や低地でも異なる。そのため雑穀だけではなく、雑穀や食物の加工方法・工程も集落ごとに異なっており、結婚等の生活拠点の移動で食文化が融合されていく。

雑穀の育成はソバと同じく高地で水はけのよい土地で栽培するのが適しており、にし阿波地域の傾斜地農法に適した作物だとされている。一方で栽培には手間がかかったり注意が必要な作物だとされる。現在育てている雑穀はすべて手作業で栽培しており、草取りなどは手で行わないと成り立たない。理由としては、機械で雑草を刈り取るようにすると必要な雑穀までも機械が接触することで傷んでしまうためだとされる。そのため手間がかかり、新しい就農者が増えていかないと考えている。また地域性がある作物だとされており、自分の地域で育成していた雑穀の種を別の人の畑に蒔くと、芽が出ない、実がならないこともしばしばあるとされる。さらに鳥害が多い作物でもあり、防鳥ネットが栽培に必須のものであるとされる。しかし傾斜地で広い畑にネットを張ることは非常に労力がかかるものであり、高齢の生産者にとっては年々難しくなる作業である。

Aさん：(種もみは) 在来のものである。在来といっても集落ごとに様々ある。みんなが祖谷は違うという。そば粉も同じである。

Iさん：こちら辺は傾斜地なので、実がなったらすぐに倒れてしまう。傾斜地で上から刈っていかないといけない。それが大変。みんな作りたいけれども、年寄りになるとやめてしまう。

Mさん：同じにし阿波の地域ではあるが、集落が少し離れると内容が違ったり、工程が違ったりというのがある。母親は西祖谷で、うちは西祖谷の文化が入った部分もあると思う。

その後収穫された雑穀は精米もしくは製粉をすることになるが、もともとにし阿波地域での収量が少ないうえに、精製時の歩留まりがそれほど良くないため収量が少なく価格が高くなってしまふ。流通は東祖谷では祖谷雑穀生産組合を通して販売している。

Iさん：ヒエは人気はあるが、100 kg作っても精米したら40キロもなくなる。あまり割に合わない。高い値で売ると買う人が少なくなる。そこが難しい。

Iさん：ソバも自分のとろこだけでやっていたり、量がないので売るところも決まっている。あとは全部組合を通す。

### 3-3. 雑穀食と食文化について

雑穀食については町村史、ヒアリング調査のほか、改めてその他の文献資料から整理する。

#### 3-3-1. 食生活概観

にし阿波地域において、武士や商家などの非農家世帯では三食性を維持していたとされるが、山間部の農家では3月(春彼岸のころ)から9月(秋彼岸の頃)までは、1日に4回から5回の摂食が基本となっていた。6時(夏季)~8時(冬季)に朝飯(チャノコとも呼ばれる)を食べ、昼飯(一番茶、オメシとも呼ばれる)を10時~11時頃食べ、14時~15時ごろに「二番茶」(オチャとも呼ばれる)という食事をし、18時(夏季)~21時(冬季)ごろに夕飯(ヨオメシとも呼ばれる)をするというのが、基本的な一日の摂食頻度となる。さらに、タバコの葉を乾かしたりするような夜なべ仕事の際は「夜食」と呼ばれる簡単な食事をするとされる。

それぞれの食事における食べ物は、朝飯にはお茶や麦粉を食べていたとされる。昼飯には麦飯に野菜煮や醤油の実、味噌、漬物といった食事をするとされる。二番茶では芋、大豆、えんどう、蚕豆、へぎモチ、アラレ、団子、うどん粉の鍋焼き、切干(サツマイモの湯通し)、トウキビ、トウキビのハゼ(炒って爆ぜたもの)をお茶とともに食していたとされる。夕飯では麦飯にみそ汁などが主で昼飯と同様の食事がなされる。夜食ではおかゆやソバ米雑炊、里芋といったものを食べてい

た。また留意すべきは、徳島県三好郡東祖谷山村誌編集委員会（1978）のように、単に食事を食べていたのではなく、主食物を食べる前に補食物（サツマイモや馬鈴薯、トウモロコシ等）を食べて腹ごしらえをしてから主食に取り掛かっていたということである。

食事をする食器等については、箱膳がほとんどであった。毎日食器を洗うようなことはせず、都度食事の後に箱膳の中に食器を戻し、ハレの日に食器を洗ったとされる。また炊事に当たっては吊り鍋を囲炉裏にかけて行われており、基本的に囲炉裏での調理となっていた。



写真 9：箱膳



写真 10：囲炉裏

昭和以前では、米を日常的に食べる習慣はなかった。穴吹町誌編さん委員会（1987）によると、米が食べられるのはハレの日や病人へのお見舞い、よそ行きのお弁当を食べるときなど、特別な時にしか食べられていなかった。この状況は平野部の米が栽培できるところでの状況であり、山間部では正月においても米食ができなかったとされる。また三好町史編集委員会（1996）によると、戦時には配給制度もあったが食事は貧しく、芋やヒエ、アワなどを混ぜた食事をして飢えをしのいだとされる。山間部でも米食が日常食となったのは1960年代からだとされている。米が日常的に食べられることで食生活が大きく向上したものの、一方で伝統的な食文化が衰退する結果を招いた。田村（1968）によると、1970年代ごろからすでに、子どもたちがハレの日の食事に興味を持たなくなっていることが確認されている。

続いて文献調査だけではなく、ヒアリング調査からも食生活の変化について探る。

昭和中期（1960年）ごろからにし阿波地域の食生活は大きく変化してきた。大きな食生活変化の要因は戦後の食生活の洋風化や多様化はもちろんだが、さらに農家のサラリーマン化と婦人部による食生活の改善の2つがあげられる。

戦後のにし阿波地域の主要作物としては、通常の農作物とともに近世から続く換金作物としての葉タバコが栽培されていた。毎年12月に専売公社が葉タバコを買い入れる時期に現金が入っていた。商店での商品の収受は帳簿で管理し、専売公社から葉タバコの代価が入り次第、商店への支払いを行っていた。しかし、高度経済成長期に葉タバコの栽培を止め、土木など農業以外の業種で働くサラリーマン化の動きが生じてきたとされる。自家栽培・自家消費の生活から現金により食材を購入し消費することが多くなり、食生活は大きく変わっていった。

また戦後の農村生活改善運動において、1945年の栄養士規則および1947年の栄養士法により栄養士が栄養改善運動の中心となり、1952年の栄養改善法に基づき栄養指導員制度が設けられた。水野（2002）によると、農村地域において栄養士は生活改良普及員と協力しながら食生活改善に取り組んだとされており、この受け皿となったのは婦人会などの既存組織及び生活改善グループに参加した女性たちであるとされる<sup>4</sup>。この動きはにし阿波地域にも広がり、1970年代には婦人会を中心に食生活改善の動きが活発になり、自給自足による従来までの食生活が変化していった。

<sup>4</sup> 水野正己，2002，「日本の生活改善運動と普及制度」『国際開発研究』11(2)：39-51。

Jさん：昭和50年ぐらいから食生活が変わってきたと思う。いろんな活動で食生活の改善とか、婦人会あたりが取りいれて活動していた。そのころから自給自足の割合が減ってきた感じがする。

にし阿波地域の食文化が大きく変化する中では、以下のような部分での変化もあったとされる。まず、全国的に普及していた箱膳の使用は、にし阿波地域でも用いられていたものの1950年ごろまでに廃れていったようであり、その後はテーブルで食べるようになったとされる。当時のにし阿波地域では特に農家で最後まで箱膳が使われていたようである。

Aさん：食べ方も箱膳で食べたり、お味噌汁は大きく作り何回も食べるなど。食べ終わった後は、個人個人がしまうというやり方であった。

食事の回数について、昔は1日4食以上しており、一番茶・二番茶・用飯と呼ばれ、その食事の前に芋や団子を食べることで腹を満たしていたとされる。当時の主食は麦飯が多く、押し麦と米が7:3で混ぜられているような状況だったとされる。おかずについては、ごはんと比較すると量が少なく、ごはんをたくさん食べるためにもたくあんや梅干し、醤油の実（しょゆのみ）など塩辛いものが多かったとされる。このおかずに使われていた醤油の実をはじめ、調味料となる醤油や味噌は、各家庭で自家製で作られていた。食事の間の腹ごなしとして食べられていた芋や団子のうち、団子は日持ちがよくて腹持ちも良い食べ物ではあるものの、食べるためには焼かなければならず、若干手間のかかる食べ物と認識されていたとされる。一方畑仕事の合間など、縁側で食べるのはサツマイモなどの芋類が手軽であった。

Aさん：一番変わっているのは一日4食、一番茶・二番茶・用飯となっている。お米が貴重で雑穀を食べ、食事をする前に芋を食べていた。季節によってジャガイモを食べたりサツマイモを食べたり、サツマイモを干して保存していた。食事の前に芋を食べることは多かった。

Hさん：お菓子は「小茶（こちゃ）」といていた。団子は焼かないといけないので、なかなか縁側で出すということはなかった。サツマイモがあるときはサツマイモ。

Iさん：二番茶といって昼と夕方間に食べていた。働く時間が非常に長かった。子供の時にも葉タバコの手伝いをしていたが、葉タバコを束ねるのは子供の仕事。外と内の両方でタバコの葉を干さないといけなく、内での干すのは夜やる形だったので、朝から晩までやり、1日4回食べていた。

Jさん：主に漬物で、大根のたくあん、梅干しそういったものは食べていた。山でとれていたものばかりであった。それを加工して食べていた。主食は大麦だった。麦飯を食べていた。（米と麦を）混ぜていた。7:3ぐらいの割合です。麦が7割、米が3割くらいである。

食事は囲炉裏で作っていたとされ、食事ごとに調理をするのではなく、一度に大量の食事を作っていたとされる。そのため、主食も毎日炊くことはなかったとされる。

Hさん：普段は囲炉裏でつくっており、理由としては作るものがないから。昔は1升炊いても3日もつ。籠（竹籠）に入れてついていた。ごはんは毎日炊いていなかった。

料理は女性（母親）が作るものだとされ、食事作りのほかに畑仕事や換金作物であるタバコの葉を乾かす、雑穀の粉を挽くなどの作業が多岐にわたり、夜なべで仕事をする重労働であった。一方子どもが生まれ育ち、ある程度料理が作れるようになると、親の仕事の帰りを待つ間に子どもが夕飯の支度をしていたとされる。夕飯は家族が一堂に会し、食事をしていたと想定されるが、朝ごはんについては畑仕事が午前4・5時の早朝から行うため、みんなで座って食べるようなものではないことがうかがえる。昔は子どもが畑仕事や身の回りの世話をすることが当然であり、6・7歳で大人としてみなされていた。行っていた手伝いとしては、小さい子どものお世話、食事作り、粉挽き、薪割り・運搬、お湯沸かし（風呂焚き）、農作業など様々である。夏休みがあったとしても、農作業の手伝いをするのは当たり前であり、早くに農業をやめてしまった家庭では周りの農業をしている子どもが家の農作業を手伝っているため、遊ぶ相手がいない状況だったという。

Hさん：食事は時期と食べる人で違う。父は早いときは朝3・4時から出ているので4・5回も。食事はみんなで座って食べるようなものだと思う方がいい。ごはんを食べるだけである。

Hさん：ほかの家も子供が準備していた。食事の支度までやっていたら、おふくろは他の仕事ができない。子どもも含めて居る人が食事の準備をする。6・7歳でもう大人。

Iさん：一つ前の代の女性は家の食事の用意をしたり畑仕事をしたりして、夜なべでしていた。今は機械で粉にできるが、昔は石うすで粉にひいていた。結構大変だったと思う。

Jさん：畑仕事のほか、かまどですべてご飯を作っていたので、その燃料の薪を作ったり、運んだり。そういった手伝いは毎日していた。

Mさん：子供の仕事として、お茶・お湯を沸かしておくというのが日課になっていたところがあった。仕事に行っている間にお湯を沸かしておいて、戻ってきてお茶を入れたりポットに入れていた。

昔は雑穀を挽く作業の間に、粉挽き唄と呼ばれる作業唄を歌っていたとされる。祖谷地域で歌われていた作業唄ではあるものの、粉を挽く作業がなくなるとともに歌われなくなり、現在では一部の高齢者が覚えているのみとなっている。

唄は西祖谷と東祖谷で異なっているとされ、東祖谷で唄われていた歌詞の中身としては、お殿様や彼氏が私を待っているから、早く粉になってくれという意味合いが込められていたとされ、西祖谷のそれは、平氏の望郷の歌詞となっている。

Bさん：大人が歌っていた。お殿様や彼氏が待っているから早く粉になってくれという意味合いがある。たくさん量を作るときは近所の人と一緒にやる。西祖谷と東祖谷でも唄が違う。大人の歌を学んでいった。

Jさん：私は歌わないですけど、西の方の祖谷の方では粉挽き唄を歌っていたと聞きます。むかしは作業唄があったらしいと聞いている。もっと昔の人の話です。

もともとにし阿波地域には隠居制度があり、上野和男（1988）によると夫婦隠居（親夫婦のみが隠居すること）もしくは親子隠居（親夫婦の隠居に未婚の子女が同行すること）の形態が多いとされる。世帯主の両親は隠居屋で生活をするという文化のために食事や畑も別々になり、なかなか嫁ぎ先の食事をまねる機会が乏しかったことが指摘されている。そのため、多くは結婚するまでに親の料理をまねて身につけていたと想定される。そのため、地域独特の食文化が純粋に残るのではなく、嫁ぎ先の食文化・調理が一部残った形で、食文化が継承されていくことが示唆される。

### 3-3-2. 日常の食（ケの食）

町村史にみる日常の食事については、明治以前には主食や副食といった区別はなく、ただお腹いっぱい食べられれば良いとされるほど食べるものがなかったことがうかがえる。三加茂町史編集委員会（1973）によると、食べ方としても穀物の実を蒸して食べることが普通ではあったものの、お腹をいっぱいにするという意味で「一合雑炊、二合粥」といわれる水気の多い粥での食事が多かったとされる。

明治から昭和にかけては、大麦が主要な穀物であり、芋類（サツマイモ、馬鈴薯、里芋）も食事の腹ごしらえをする際に食べる前食として普通の食べ物であった。徳島県三好郡東祖谷山村誌編集委員会（1978）によると、特ににし阿波地域で作られていた大麦はハダカムギが多く、これにヒエを入れて食べると腹持ちがよいとされ、大人ひとり当たり、1日に1.4kgも食べていたとされる。山間地域では大麦はそのまま炊いて麦飯として食べる事が多く、雑穀や米を混ぜて炊ける家は少なかったとされる。穴吹町誌編さん委員会（1987）によると、大麦と雑穀や米を混ぜて炊く場合も、麦9に対して米や雑穀1といったことが当たり前であった。芋類は、徳島県三好郡東祖谷山村誌編集委員会（1978）によると、茹でたりふかしたりして食べる事が基本であるが、馬鈴薯を田楽にしたデコマワシは農家にとって上等な食事であったとされる。芋類のほかにトウモロコシも普段から食べられていた作物で、ひきわりにして麦飯と一緒に炊いて食べていたとされる。また雑穀も主食の一部を構成しており、ソバ、ヒエ、アワ、キビをよく食していたとされる。副食は野菜（胡瓜、ナス、菜っ葉、ゴボウ、ニンジン）、山菜類（ワラビ、ゼンマイ、タラの芽、山芋）、たくあん、梅干し、醤油の実、味噌、川魚などが食べられていた。食べ方としては汁にして食べる事が多く、焼いたりもされていた。また「おちらし」（後述）もよく食べられており、塩や砂糖を入れることもあったとされるが、基本的には何も味付けをせずに食べていたとされる。

戦後は食糧事情が改善し、一宇村史編纂委員会（1972）によると、押し麦を使った半麦飯が食べられるようになり、にし阿波地域でも1970年代以降は麦飯を主食とする家はなくなるとされる。

三加茂町史編集委員会（1973）によると主食の食べ方には粒食と粉食があることがわかる。粒食は殻を採った穀物をそのまま炊いたり粥にして食べるありかたである。特に粥では季節の野菜を入れ、塩で味付けをして食べていた。粉食ではその名の通り穀物を臼で挽き粉にして食べるありかたである。粉にしたものに熱湯を入れて練って食べたり、粉を水とともにこねてふかし、常食用の餅や団子を作った。

ソバ米も年中食べる食事であったものの、上等な部類の食事であったとされる。ソバ米はソバを塩ゆでにして陰干しで乾燥させ、臼で搗いてソバ殻を取ったもので、現在と大きく作り方は異なっていない。

続いて、具体的に昔のにし阿波地域の日常の食生活についてヒアリング調査からも確認する。

にし阿波地域では急峻な山間部に斜面を生かした形で農業をしていたため、稲作には不向きな土地柄ではあるものの米を作る農家も一部あった。そこで収穫される米は来客時に提供するもので、日常の食事では白米のみ食べることはなく、麦やヒエを米と一緒に混ぜて食べていた。加えて米が主で雑穀が副ではなく、麦や雑穀が主となった混ぜご飯を食べていた。おかずは味噌の漬物や醤油の実、じゃこなど塩気のものである。基本のおかずの味付けは、醤油・醤油の実、味噌という3種類しかなかったという。

Hさん：主食は麦入りのご飯で米と麦が混ざったものである。おかずは古漬けのたくあん、キクイモ（ハナイモと呼び、里芋とは違う）、ゴボウなどで漬物が多かった。味噌漬けが多い。味付けとしては味噌と醤油があった。中でも醤油は2種類あり、醤油の実と醤油である。そして味噌の3種類の味があった。おかずは醤油の実と漬物で、貧相なものであった。そのほかにお茶漬けと、芋類を食べた。年の最初のジャガイモ（3月ごろに植えて梅雨前に取って食べる）、サツマイモ（5月に植えて10月収穫）を食べていた。実入りが早いうちから間引きながら、芋が大きくなる前に早めに食べていた。今の時期では、里芋をよく食べていた。

Iさん：米はあったが、お客さんに来たときとかだけで、麦が多かった。ヒエも入れたりした。米よりは麦中心であった。麦と米を混ぜて食べていた。最初炊いた時に弁当に白い米を入れて、後で雑穀を混ぜていた。

Lさん：私のところはお米も作ったりしていたけれども、（子どもの頃）よその家庭は麦ばかりでした。私のところは押し麦というのもありました。押し麦にお米を入れて一緒に炊いて食べていたという思い出です。

主食のほかに日常でよく食されるものとしては団子があった。団子は行事の有無にかかわらず、様々な場面で食べられていたものとされる。また副食としても利用されており、昼食などの食事の前に食べてお腹をある程度満たしてから食事をする場合にも登場する。そのほか非常食としての面も持ち、飢饉で畑の作物が作れないときにアワ団子を作っていたとされる。

Bさん：団子は作っていた。普通の農家ではヤツマタは作っていない。非常食のようなもの。飢饉で作れないときにもアワは作れる。

Iさん：団子は行事関係なしに、いろんな場面で食べられていた。昼は必ず団子を食べながらご飯を食べていた。どこの家でも食べていた。団子は作りやすいものでもある。

団子は特に冬場に小麦もしくは小麦にキビを入れて作られていた。昔は砂糖が高級であったため、餡も入れていない団子や、あんこを入れたとしても塩餡で作られていたとされる。徐々に甘い餡の団子が作られるも、塩餡で作った団子は砂糖を使った餡よりも日持ちが良いとされる。

Hさん：（団子に餡を）昔は入れていない。最初は砂糖をつけていた。餅もあんこは塩餡で、食べる時に砂糖をつける。甘い餡は腐りやすいが塩餡だと日持ちがよかった。

Jさん：団子は小豆を使ったあんこだったが、それにも多少は砂糖も使っていた。砂糖はもしかしたら配給でもらったものかもしれない。

美馬郡つるぎ町貞光三木枋地区ではおもてなしとして団子を出す習慣があり、農作業の手伝いのお礼として団子を茶菓子として差し出していたとされる。また団子を出していた当時は小豆や砂糖が貴重なものであったため、ジャガイモを煮っころがしにして団子に入れて出していた。

Mさん：三木枋という所はおもてなしというか、お団子を出すという習慣が昔からあり、近所の人に農業の手伝いをしていた時代には、自分の畑の作業をした人におもてなしをするので、お茶菓子としてお団子を出すのが風習だった。その時には小豆や砂糖は高級で、小豆のあんこを作るのではなくて、ジャガイモ1個を煮っころがしにして、お団子の中に入れて提供していた。三木枋あたりの特有のお団子らしい。

その他に、ゴウシュイモ（ジャガイモ）、サツマイモ、里芋といった芋類も日常的な食べ物とされており、茹でたり、田楽にしたり、菜の汁の中に食材として入れて食べていたとされる。

### 3-3-3. ハレの食

町村史にみるハレの日の食事は、餅、ソバ切り、団子、粽（ちまき）、五目ずし、ソバ米雑炊、雑煮等があげられる。

徳島県三好郡東祖谷山村誌編集委員会（1978）によると、餅は正月、二月一日（ワカモチ）、節句、祭り、上棟、仏正月、亥の子、巳の日、誕生日に搗くとされ、現在と比較しても多くの回数食べる機会があったことがわかる。米だけで作るものは少なく、アワモチやキビモチといったように、雑穀だけで搗いて作られることが多い。ただし、雑穀だけでは粘り気が少ないため、もち米を混ぜるほどおいしくなるとされていた。また雑穀だけではなく、ヨモギや芋などを入れることもあったという。徳島県美馬郡貞光町史編纂委員会（1965）によると、餅は一斗以上の餅が一度に搗かれている。これは自宅で食べるだけではなく、懇意にしている親戚等へ配る、コミュニケーションを円滑にするための食物であった。穴吹町誌編さん委員会（1987）によると、保存しておくためにも水に浸した水餅や、浸す水の中に芥子が入ったからし餅として長く食べるような工夫もなされていた。

豆腐は雑煮にも使われる正月料理に欠かせない食材であり、手作りで作られていた。正月だけではなく行事ごとには必ず食べられるとされ、昔から食文化が変わってしまった現在においても、にし阿波地域で重要な食べ物と考えられている。またにし阿波地域では雑煮に餅を入れずに、芋と豆腐で作る餅なし正月文化がある。そこではマイモの上に祖谷の石豆腐を餅に見立て、交差させて載せたものを「打ち違え雑煮」もしくは「打ちかけ雑煮」と呼んでいる。雑煮のつゆはいりこ出汁でとることが一般的とされている。

西祖谷山村史編纂委員会（1985）によると、正月に豆腐を手作りする際は、家庭で作ることが多く、普段はあまり食べていなかったようである。現在では大豆の生産が減少し、豆腐を作る人が少なくなったために食料品店で購入することが増えている。

蒟蒻は豆腐と同様に正月に各家庭で手作りされていた素材で、ハレの日に欠かせないものであった。

同様にヒアリング調査からもハレの日で食されている料理や食材を見ていく。

にし阿波地域のハレの日で代表的な料理や食材は、ソバ切り、ソバ米雑炊、雑穀餅（餅）、雑煮、煮しめ、バラ寿司、吸い物、豆腐、蒟蒻とされる。

ソバ切りはお客さんが来たときや人が集まるとき、行事の時（年越しや正月、祭り、冠婚葬祭など）には作られていたとされる。ソバ切りは今日でも家族の誰かは必ず打てるほど一般的なものであり、特に女性（母親）が打つものとされていた。男性は作っていなかったが、最近では男性もソバを打つようになってきている。女性が主にソバを打っていたのは、ソバを打つことが嫁の仕事とされてきた文化も一因とされる。その女性がソバ打ちを習うのは、母親の見よう見まねであったり、姑から学んでいたとされる。

Fさん：昔は姑さんの言いなりであった。そばが打てないと嫁じゃないといわれる。作り方は知っているが、現在もそばをうてるかどうかはわからない。見様見真似である。

Iさん：どの家も誰かはそば打ちができる。ほぼ100%誰かはできる。他の集落でも年寄りによく打つ。ほとんどの農家は打っている。祖谷全体でいっても同じだと思う。

Iさん：男性が打つのは最近の話で、昔から女性である。女性は上から教えてもらっていた。

Jさん：自分も母親が打つのを見て覚えたというか、自己流なんですけどね。家族が食べるくらいのはやっていた。

Bさん：おふくろのそば切りはうまいと評判。みんな正月はそれを楽しみに集まって来た。

ソバ切りを食べるのは年に2・3回ほどしかなく、お客さんが来たときや近所同士の手伝いの夕飯時におもてなしとして提供していたとされる。ソバが採れるのは山間部のため、都会から来た人や平野部からの来訪者には非常に好評だったとされる。

祖谷ソバの特徴としては太さがうどんのように太く、2mm程度の幅がある。かつ麺1本が短いことも特徴的な十割ソバである。昔は石うすでひいて粉にしていたため、目が粗く、じゅりじゅりとした食感も特徴であった。ソバの出汁はいりこ出汁がベースで醤油で味付けられていた。

Aさん：(出汁は) いりこで醤油である。醤油も作っていた。

Hさん：そば打ちは年に2・3回しかなく、しょっちゅうそば切りを食べることはなかった。そば自体食べたことがない人も多かった。

Jさん：お客さんのおもてなしの時はやっていた。都会から来た人は特にそれが珍しく喜ばれた。なかなか都会では食べられなかったかもしれない。

Mさん：太さがうどんくらい太いんですよ。そばは細いものを連想されると思うんですけど、太くて短いというのが特徴なのですね。昔だったので石うすで挽いていたので、目も粗くじゅりじゅりとした食感が特徴なのです。

ソバ米雑炊はお客さんが来たとき、お祝い事があるときに食べる料理であり、昔は日常的に食べるような食物ではなかったとされる。もてなしの心を表すため、ソバ米(ソバの実の加工品)が多ければ多いほど良しとされた。

ソバ米雑炊はにし阿波地域を代表する料理であるが、集落によってどの場面でソバ米が提供されるかは異なる。東祖谷地域では祭りや正月、お客さんが来たときに作る特別な料理であった一方で、湊名や三木枋等(旧美馬郡の剣山系地域)でもおもてなしやお祝い、来客の時に食べるものにはあるが、正月にあまり食べないとされ、例えば普段でも親が畑仕事から帰ってきた後にねぎらいの気持ちを込めて作ってくれたものでもあったとされる。ソバ米雑炊が特別な時に提供されるのは、ソバ米を作るためには工程などが多く、難しさ・手間がかかることから、贅沢な食べ物で日常食には向かなかつたのではと考える住民もいる。

Hさん：(そば米雑炊は) 贅沢で手間がかかる。本来であれば米の雑炊の方が価値があるはずであり、手間かけてやるのは本末転倒である。

Iさん：祭りや正月に必ずいた。お客さんが来た時に作った。普段はあまり食べない。冠婚葬祭もある。

Jさん：そば米はあまり正月には食べないですね。普段は食べるときもあります。

Lさん：親戚の方が来た折に、郷土料理みたいな感じでもてなしをしたわけです。

ソバ米雑炊の出汁は、昔はいりこ出汁をベースに作られていたとされ、出汁が手に入らない場合にはストレートに醤油だけで味付けがなされていたとされる。今では昆布や鶏肉、シイタケなど出汁の出る食材を入れて作る。この出汁の種類については、遠藤ほか(2006)が調査したソバ米雑炊の出汁の種類と同様の結果となっている<sup>5</sup>。入れる具材は人参、蒟蒻、マイモ(里芋)が入るとされる。味付けは醤油で整えており、スタチの汁を入れることもあるという。

<sup>5</sup>遠藤千鶴・高橋啓子・有内尚子・松下純子・後藤月江・長尾久美子, 2007, 「徳島県における「そば米」料理と伝承について」『日本調理科学会誌』40(5): 374-379.

Dさん：何にでもスダチを入れてしまう傾向がある。そば米雑炊にもスダチを入れる。

Jさん：子供の時は手に入る出汁がなかなかなかった。ストレートに醤油だけで食べていたこともある。そのせいかおいしいという印象はなく、ただお腹を満たすだけのものではあった。

Mさん：出汁のメインはいりこ。ベースの出汁に鶏肉とシイタケも入れるのでそこからも出汁が出ます。味付けは醤油です。

作り方はだしをベースに具材を煮込み、沸騰したお湯で数分生茹でしたソバ米を最後に入れてひと煮立ちさせて完成とされる。ソバ米を入れるタイミングが集落によって異なるとされ、東祖谷ではソバ米を湯がいて、食べる直前に入れて食べるものの、つるぎ町では最初からソバ米を入れて煮込むとされる。一般的に徳島県内で食べられている（流通している）ソバ米は、外国産のものが多く、大粒のものとなっているが、にし阿波地域で作られたソバ米は小粒であること、そしてプチプチとした食感が特徴的であるとされる。

このソバ米を作るには多くの工程と時間がかかる。伝統的な作り方は一度ソバの実を塩の入ったお湯で湯がき、ソバの殻が割れたところでソバを取り出し、陰干しを2週間行い、十分水分が抜けるまで乾燥させる。その後精米機を使い、殻を剥いて完成となる。茹で加減や殻を剥く際の力具合が難しく、うまく殻が取れなかったり、ソバの実自体が割れてしまう事がある。現在では乾燥機を用いてソバの実を乾燥させる段階を短縮したり、機械の精米機を使ってソバ殻を取り除くといったことが行われているものの、一方で昔から使われてきた「だるまうす」などの道具が失われていたり、正式な作り方が伝わらないことで本場の「ソバ米」を次世代に伝えることができない、といった課題が生じている。また、大量生産されている外国産のソバ米は品質の良いものではないため、再度炊いてしまうと食感が失われたどろどろのようなものになってしまう点や、飲食店などで提供されるソバ米雑炊はソバ米の量が少なく、スープのようになってしまっていると指摘する住民もいる。

Iさん：つるぎ町はそば米をそのまま入れて食べるが、祖谷では湯がいて食べる。向こうはプチプチつぶれる形である。作り方が違うと感じた。

Jさん：いまは昔のそば米の食べ方と多少違う。昔は雑炊にして食べていたが、今はスープのようである。

Lさん：つるぎ町のそば米は市販に売っているのと違って、そば米雑炊を炊いて冷えてきて、また温めても最初の時と同じような食感がある。市販のそば米で炊いた後に再度炊くとドロドロになるんですよ。

Mさん：茹でて皮をむくまでの間に2週間ぐらい乾燥させるんです。機械で乾かすこともできるが、あとの工程の皮をむく段階で割れてしまう。うちでは乾燥機は使わずに陰干しでゆっくり乾かし、皮をむく工程に入る。皮をむくのも昔ながらの機械でないとむけないのです。家で使っているのは「だるまうす」といって、この大きさが400くらい入ります。このだるまうすの中に竹の子みたいな螺旋があって、それが回ることで実がこすれ合わせり表面の皮だけがむける。昔はお米の精米もしていたらしいです。両側と上からの圧力とこすれ合わせて皮がむけていくという原理なので、今の精米機と比べて皮をむくという能力が低い。今の精米機のような一瞬で皮がむけるようなものに入れるとそばの実が割れてしまう。だるまうすを使ってゆっくり精米しないと割れてしまう。そばの実がハート形で、ぱかっと割れてしまう。それを防ぐためにもだるまうすじゃないといけない。

餅は白米だけの餅は作るものの、もち米だけの餅は神様や仏様にお供えするものやお客さんが来たときにもてなすために用意され、家族で食べることを目的についた餅は雑穀を混ぜたものだった。にし阿波地域ではかつては正月を旧正月で祝っており、1970年ごろから新正月と一緒に祝い、旧正月が廃れていったとされる。その際に餅は欠かせない食べ物であり、ホドイモ（じゃがいも）

を植えるときまでに餅を残しておいたとされる。餅を搗く時期は正月前で、夜中まで搗くことはなかったものの、2升の餅を7~8つほど作っていたとされる。昔は板のように伸ばした餅を角切りにして食べていた。そのほか白米のみの鏡餅も作っており、嫁いだ人は実家の両親に鏡餅を搗いて持っていくという風習があったとされる。雑穀餅に入れる雑穀はコキビ、タカキビ、アワ、ヨモギなどとされ、色粉で色を付けた餅をつくる家もある。特に正月を中心として節句の際や冬場に雑穀餅を食べていたとされる。家庭で食べるために作った雑穀餅は、もち米よりも雑穀の方を多く入れていたため、それほどおいしいものではなかったとされる。正月でないときも雑穀餅を作るものの、量としては正月が一番多かったとされる。現在も雑穀餅は作るものの、雑穀はコキビくらいしか入れないとされる。

Bさん：餅は一軒一軒作っていた。杵で作っていた。白餅にタカキビ、アワなど。2升のものを7つや8つも作っていた。昔は家族もたくさん人数がいたので、囲炉裏で焼いてもすぐなくなる。

Hさん：白米もあるが、タカキビ・コキビ・ヨモギ。あとは色粉（赤い色）を付けていた。

Hさん：タカキビは餅にしか入れたことない。アワは餅に入れる。コキビは記憶にあまりない。コキビはアワと似ている。餅にアワかコキビか入れている。

Iさん：正月は新旧の両方をやっていた時期もある、最初の方。どちらもやるようになり新正月に変わったと思う。小中以降だと思ふ。中学校2年か3年ぐらいだと思ふ。小学校は間違いなく旧正月である。

Lさん：昔はお米を少なくして雑穀の方を多く入れていたので、子供としてはおいしくなかったんですよ。子供の折には、お客さん来たらお米のお餅出すからなるべく残しておけよと言われて食べた記憶があります。

Lさん：自分の頃は雑穀が多かったんですよ。鏡餅は、お嫁に行ったら実家の親へ鏡餅を搗いて持ってくるんです。そういう風習があったんですよ。

雑煮は正月特有の料理であり、にし阿波地域、特に東祖谷の雑煮は特徴的で「打ち違え雑煮」と呼ばれる餅を使わない雑煮が作られていた。雑煮に入っているものは親のマイモ（里芋）もしくはジャガイモ2~3つと、豆腐2つが使われており、芋の上に豆腐を交差するように載せて作るものである。醤油ベースで作られていた雑煮であった。今では味噌ベースでの味付けも多いとされる。また三木枋では東祖谷と同じくお餅を入れないものの、いりこ出汁で作られた薄い澄まし汁の中に大根、ゴボウ、ニンジン、豆腐が入っているものをお雑煮と呼ぶ。さらに湊名（美馬市穴吹町）では、白米の雑炊にお餅を入れたものを雑煮として食べており、いりこ出汁に味噌で味付けがなされている。親戚周りをすると、必ず供されたものだと言われる。それぞれの集落から直線距離で4~20kmほどしか離れていないものの、同じにし阿波の中で雑煮の示すものに大きく違いがあるのが特徴的である。

東祖谷でも一般的に雑煮に入れる餅を搗くものの、餅は神様や仏様のために作られているもので、雑煮とは別のものとされる。一方で三木枋ではお雑煮も神様や仏様のために作るものとされ、料理が誰に対して作られているものなのかという点も異なっている。

Bさん：祖谷の雑煮は独特。豆腐と芋のお雑煮である。今はやっていないが、最近までそれをして  
いた。お碗のフタに豆腐を取り、サイコロ上に切って食べつつお酒を飲んでいた

Bさん：雑煮に餅は入れない。(餅は)神様や仏さん向けに作っていた。

Iさん：お雑煮はマイモを2つくらいと豆腐の大きな奴の2つだけで、醤油で作っていた。今は町  
のものと一緒に味噌が多い。昔は里芋の親である。

Jさん：お雑煮というと、私たちの雑煮というのは米の雑炊で炊くんです。そこにお餅を載せたの  
を雑煮というんです。

Mさん：こちらのお雑煮はすごい特徴があって、薄い澄まし汁の中に大根、ゴボウ、ニンジン、豆  
腐が入って、煮物が入ったものと思ってくれればいいが、それが三木枋でいうお雑煮だ  
った。一般的なお餅が入っているものではない。

Nさん：祖谷の餅無し雑煮には平家にまつわる謂れがある。また平家の落人が正月飾りの「松」を  
「ヒノキ」で代用したとされ、今も阿佐家では正月に「ヒノキ」を用意すると聞く。

煮しめは、蒟蒻や山菜、竹の子、干大根、豆腐、人参、ゴボウ等、それぞれの家で入れる食材は  
変わるものの正月やハレの時に作られていたとされる。

Hさん：煮しめがあった。ゴボウ・人参・高野豆腐(甘辛くしていた)。

Iさん：煮しめも絶対食べた。煮しめには蒟蒻や山菜、竹の子もあった。干大根、豆腐、ニンジン  
とかの野菜。ちくわは後の方にあった。色々混ぜていった。

Jさん：時々煮しめとって、大根とか人参ごぼう蒟蒻、豆腐。蒟蒻もみんな作っていて、豆腐も  
大豆を作っていたので家で正月には作っていた。

バラ寿司はハレの日やお客さんが来たときに出す料理であり、ゴボウ、ニンジン、赤板(かまぼ  
こ)、ゼンマイ、高野豆腐、煮つけた赤いインゲン(金時豆)など家庭によって入れる食材は変わ  
ると思われるものの、このような食材で作っていたとされる。

Kさん：バラ寿司(お米)・巻きずしを食べた。百姓だったので、米だけ食べるということはなか  
った。戦時中は米を供出していたかもしれない。寿司にはゴボウ、ニンジン、赤板(かま  
ぼこ)、ゼンマイ、高野豆腐、煮つけた赤いインゲン。シイタケは入れていない。

Jさん：そのほか行事ごとの時には、昔はバラ寿司や団子を作って一日過ごしていた。祝い事の時  
は赤飯を食べていた。そういう文化は今でも残っています。

このように雑穀を中心にしたハレの食のなかで欠かせない食材としてあげられ、様々な食文化が  
変わっていった一方で、今でもある程度は変わらず作り続けられている加工品がある。それは豆腐  
と蒟蒻である。

豆腐は雑煮にも使われる正月料理に欠かせない食材であり、手作りで作られていた。正月だけ  
ではなく行事ごとには必ず食べられるとされ、昔から食文化が変わってしまった現在においても、に  
し阿波地域で重要な食べ物と考えられている。その豆腐には祖谷地方では言い伝えがあり、安徳天  
皇に大豆を献上した際に豆腐の作り方を教えて下さったという謂れがある。

正月に豆腐を手作りする際は、家庭で作るほかに近所のひとが集まって作っていたとされ、普段  
はあまり食べていなかったようである。また豆腐作りに必須のにがりについては、購入した塩を釜  
茹ですることによって自然にできたものを漉してにがりとして使ったとされる。現在では大豆の生産が減  
少し、手作りする人も少なくなったために購入することが増えている。

- A さん：豆腐は行事の時。行事では必ず豆腐を使う。
- A さん：大豆を安徳天皇に献上した時に、豆腐を教えてくれたという言い伝えがある。
- B さん：近所の人が集まって豆腐などを作っていた。正月だけである。
- H さん：にがりには昔の塩が今よりも悪かったので、釜茹ですると自然ににがりができる。
- I さん：昔、豆腐や蒟蒻は母や叔母が作っていたが、必要な大豆の生産が減ってきたため買うようになった。

蒟蒻は豆腐と同様に正月に各家庭で手作りされていた素材で、ハレの日に欠かせないものであった。蒟蒻作りには蒟蒻を固める灰汁が必要になるが、特にソバ殻を焼いて作った灰汁で作る蒟蒻が最もおいしいとされている。また昔は杵つきでつぶしていたので、蒟蒻が均一にはつぶれておらず、一部蒟蒻芋の塊がある食感が特徴的であったとされる。蒟蒻の作り方は一般的な工程はあるものの、蒟蒻を作るときの気候や気温、灰汁の濃度など手でかき混ぜる感触を頼りに作られることもあり、継承するのが難しいものになっている。また正月に食べる蒟蒻の白和えは「すなおろし」と呼ばれており、内臓にたまった砂を落としてくれる食べ物であったという言い伝えが残っている。

- A さん：蒟蒻は木の灰で作る。一番いいのはそばの茎の殻の部分で燃やして作った灰汁が一番いい。
- I さん：蒟蒻はそば殻を焼いて入れていた。祖谷の場合はそば殻がいいということで焼いて、その灰を使っていた。
- L さん：蒟蒻は灰汁が必要だが、それがないと蒟蒻にならない。市販で売ってる灰汁と、そば殻の灰で作った灰汁で、全然違うんですよ。
- M さん：レシピ自体は100年前と同じ。昔と今で唯一変わったのは蒟蒻芋を茹でてつぶすのがミキサーになったことだけ。僕が子どもの頃と食感が違う。昔は杵つきでつぶしていたので均一につぶれないのでところどころ蒟蒻芋の塊があった。今は均一につぶれているので同じ食感ですね。味自体は当時のままですね。

### 3-3-4. 郷土料理（加工含）

各町村史を概観すると、褻（ケ）の日においても食べられていた郷土食としては「デコマワシ」、「オチラシ」、団子、ソバ、ソバがき、ソバ米雑炊があげられる。

「デコマワシ」は徳島県三好郡東祖谷山村誌編集委員会（1978）によると、サツマイモやホドイモ、ゴウシュイモ（ジャガイモ）、ゴシイモを茹でて串にさし、囲炉裏の周りに立て、くるくると回しながら焼いたものである。赤味噌をつけて焼いたとされる。一つの串には芋を3~5個ほど刺して焼くとされる。現在では芋の他に蒟蒻や岩豆腐（この地域特有の硬い豆腐）を一緒にくしに刺して焼くようにもなっている。

「オチラシ」は炒った麦を粉にしたものを指し、はったい粉とも呼ばれる。麦飯で食べるよりも香ばしく、塩や砂糖を加える場合もあるが、通常はなにも入れずに竹の匙ですくって（にし祖谷地域では「はねる」と呼ぶ）食べる。東祖谷山村故事収集委員会・ひがしいやの民俗編集委員会編（1990）によると、時には名産であるお茶やお湯で練って食べており、重箱に入れて家族で交互に食べ、年長順に食べていた。弁当に使うこともあったとされ、主食を食べる前の補食物としての位置づけであった。

団子は日常の二番茶等の茶うけで食べられるものでもあるが、ソバと同様にハレの日でも食べるものである。東祖谷山村故事収集委員会・ひがしいやの民俗編集委員会編（1990）によると、団子は麦を使うものもあるが、不作の場合はシコクビエやマタビエ、ソバ、アワ、トウキビなどを石臼で粉に挽いて作っていた。半田町誌出版委員会（1980）によると、時には芋の粉を使った芋団子もあったとされる。餡の多くは小豆、蚕豆、えんどう、馬鈴薯などで時には栗も用いた。麦は餅には

ならないので、お盆の時期の食物として選ばれていた地域もあるとされる。徳島県美馬郡貞光町史編纂委員会（1965）によると、タカキビを粉に挽き、寒ざらしにして作られた団子は古くからもてなしの食べ物であるとされ、1811年においても同様に作られたものが殿様を接待した時に差し出されていた。普段使われる団子の餡は保存性の観点から塩餡となっており、戦時中から順次砂糖が使われるようになった。食べ方としてはデコマワシと同じく囲炉裏で焼いて食べたとされる。

ソバはハレの日に食べていたものではあるものの、日常でも食べられていたものだとされる。食べるまでに手間がかかるものであり、ハレの日にも食されることからほかの日常食よりは摂食頻度が少ないものと想像される。ソバ米、ソバ切り、ソバ米汁などソバにひと手間加えたものをハレの日に提供していたとされ、行事の際に食べられるほか来客用のもてなしの食事であったことがうかがえる。

ソバがきはオチラシと同じくソバ粉に熱湯を入れて練り、塩を入れて食べるものである。ソバねりとも呼ばれる。

ソバ米雑炊は、ソバと同様にハレの日でも食べられる食事であるが、日常でも食されていたとされる。半田町誌出版委員会（1981）によると、ソバ米を作るためには、ソバを荒皮の粒のまま塩ゆでし、陰干しで乾かし、臼で搗いて荒皮を取り、少々白くなる程度まで臼で搗くとソバ米になる。保存食としても有用で、年中食べられていたとされる。小西（1958）によると、雑炊に入れられるその他の具材は人参、椎茸、薄焼き卵や鶏肉や鴨肉なども少量細かく切って入れたとされる。特に冬の料理として珍重された。



写真 11：ソバ米雑炊



写真 12：祖谷ソバ

### 3-3-5. 保存食文化と貯蔵

にし阿波地域の山間部では、食物に限られるために収穫した農産物を天日に干すことで、様々な保存食を生み出してきた。徳島剣山世界農業遺産推進協議会（2019）によると、この天日干しをするにあたっては、11月中旬ごろから3月末までに吹く「剣山おろし」と呼ばれる寒風も干物づくりの一助となっている。

作られた作物等の多くが天日干しにされ保存食となるものの、独特の保存食としてあげられているものは「ユドウシ」、「ホシカ」や、全国的にみられる干し柿、及び味噌、醤油などがある。

「ユドウシ」は、東祖谷山村故事収集委員会・ひがしいやの民俗編集委員会編（1990）によると、煮たサツマイモを切って干したものを指し、お湯に通さずに切ったサツマイモを干したものを「ホシカ」と呼んだ。これらはデコマワシと同じく、囲炉裏で焼いて食べたり、そのままかじって食べていたとされる。干す際にはサツマイモを輪切りにし、中央に穴をあけ、藁を通して何枚も重ねて吊る形式が多いとされる。

「ユドウシ」や「ホシカ」に限らず、芋類はにし阿波地域において重要な食糧であり、主食の前にお腹を満たすための補食物でもあった。そのため、この芋類が食べられない事態を避けるため、住居や納屋の床下に貯蔵穴が備えられていた。徳島剣山世界農業遺産推進協議会（2019）によると、家庭によって大きさは違うものの、深さ2m、直径1.5mほどの穴に大量のジャガイモ、サツマイ

モ、里芋を入れ、藁やもみ殻などを重ね、穴をあけた竹筒を通気のために差し込んだとされる。貯蔵穴（写真14）は温度や湿度が一定に保たれ、芋類の春までの貯蔵が可能となる。また、この芋類は種芋としても使用され、在来種の保存が継承されてきたとされる。

干し柿もこの地域の寒冷な風と天日を活用して作られる一般的な甘味であり、現在は写真13のように吊るして作るほかにも風通しの良いネットに入れて干す場合もある。

味噌や醤油は基本的には自家製で作られていた。穴吹町誌編さん委員会（1987）によると、両者は自家製で作られているのが基本であり、1年分の量を作っておくことが主婦の勤めとされる。また徳島県三好郡東祖谷山村誌編集委員会（1978）によると、大豆を使って味噌が作られ、味噌に関しては3年寝かせたものが最もおいしいとされる。大豆が不作の年には麦糠を入れたムギミソが作られるものの、普通の味噌よりはおいしくなかったとされる。



写真 13：干し柿づくりの様子



写真 14：芋類の貯蔵穴

醤油は小麦を炒って粉にして麴を作り、炒った大豆を混ぜて作っていた。東祖谷山村故事収集委員会・ひがしいやの民俗編集委員会編（1990）によると、一斗の材料で一番どりの醤油は同量が絞れたとされる。二番どりの醤油もおおよそ同じくらい絞れたとされる。どちらも塩を多く用いていたので、味噌も醤油も非常に辛いものだったとされる。徳島県三好郡東祖谷山村誌編集委員会（1978）によると、味噌や醤油を作るための塩については、行商人が定期的に往訪しているとされ、昔は香川県から売りに来ていたものの、吉野川の船便が発達したことにより鳴門の方から売りに来るようになったとされる。その際には塩だけでなく、海藻やいりこといったものも交換されていた。

穀物も保存食として重要な役割を担っていた。武田（1955）によるとヒエはその他の穀物と違い虫がつかないことが、ヒエを常食とさせた一因であるとされ、飢饉の用意のために昔はよく貯蔵しておいたとされる。また加工食でも記載したソバ米も保存食として用いられてきた。

ヒアリング調査からも保存食について整理すると、保存食は昔から作られており、にし阿波地域で作られていたのは、干大根、干し柿、ほしか（ほし芋）、わらび、ずいき、かぶらなどである。すべて乾燥させることで長期保存させる作物となっている。

干し方には生干しと茹で干しがあり、大根や芋類はどちらの方法でも作られる。生干しは作物をそのまま軒下に吊るして干すものであり、大根を生干しすることを「ねじ干し大根」と呼んだりもする。これは大根を生干しすると、乾燥するにつれてねじれていくためその名で呼ばれるとされる。

茹で干しは作物を一度茹でてから干す作り方を指す。特に作物に穴をあけ、藁に通して8割ほど湯がいてから干すものがあり、これを「刺し干し」と呼んでいる。刺し干しでサツマイモや大根を乾燥させることがあり、サツマイモは皮を切って穴をあけて藁を通し、大根は短冊に切ったものに藁を通して干している。

干す際に気を付けなければならないことは、干しているときの気温であり、寒すぎると作物の中の水分が凍り付いてしまい、味は変わらないものの真っ白なものにならない。そのほかに天日干しも陰干しも行っているが、陰干しで風通しの良いところで作られたものの方が良かったとされる。

- Hさん：ずいき、ほしか（サツマイモ）があり生干しと茹で干しというのがある。生干しはカラカラにして炊いて食べる。茹で干しはおやつ代わりにしていた。干柿はカビるからあまり作れなかった。あと大根干し。かぶらも作っていた。
- Jさん：昔は芋を切干といって、切って湯がいて、刺して、天日干しにしたものを保存食として春から初夏にかけてのおやつにしていた。
- Mさん：家で作る保存食は乾燥させるのが一番。ずっと作っているのはお芋とサツマイモを乾燥させたものと、大根を乾燥させたものがある。サツマイモを「刺し干し」というが、生のものを皮をむき穴をあけ、藁に通して一度湯がいてから干している。湯がくときは8割がたくらい熱を通す。一般的なものと作り方がちょっと違う。
- Mさん：大根でもう一つ代表的な「ねじ干し大根」というのがある。これは生の大根をそのまま干す。乾燥してくるとねじれてくるので、ねじ干し大根という。
- Mさん：これ（ねじ干し大根）も寒すぎるとだめである。寒すぎると大根の水分が凍り付いてしまっって白いものにならない。これは水に戻すと真っ白になる。

### 3-4. にし阿波の伝統行事や習俗等について

ここでは主に文献より、伝統行事や習俗と食の関係についてみていく。行事食においては、よりこの地域ならではの伝統に則した食がある。各行事に合わせてながら、どのような料理が食べられてきたのかを概観する。

#### 3-4-1. 伝統祭事との関連

武田（1955）によると、にし阿波地域と一口に言っても面積はとても広く、集落の数も多く、新しい文化の浸潤にも程度の差があったとされ、各々の集落がみな一様に同じ行事を守り行っているわけではなかったとされる。同じ集落の隣り合わせの家でも行っている行事は異なっているともされるほど多様な行事が残っていた。また1950年代初頭まではハレの日の食と日常（ケ・常）の日の食は厳重に区別されていたとされ、日々重労働をしていたにし阿波地域の女性たちにはハレの日の食事を用意する余裕がなかったとされる。

下表はにし阿波地域で行われていた行事と、それに対応して食べられていた行事食の一例である。

表6：にし阿波地域の伝統行事と行事食（一例）

月	行事	行事食
1月	正月，正月七日，正月十四日，正月十五日，百手	餅，雑煮，団子，七草雑炊，ワカモチ，フクノカユ，お節，大福茶（お湯に梅干し，黒豆，山椒を入れたもの），豆腐，五目ずし，すがた寿司，雑穀餅，煮しめ
2月	節分	砂おろし（蒟蒻や鯛）
3月	雛節句，彼岸	ヒナノモチ（ヨモギモチ），豆あらし（煎り豆），菱餅，草餅，あられ，煮卵，ういろ羊羹，赤飯，巻きずし，ねぎ，白酒，ポタモチ，キビ団子
4月	灌仏会	甘茶
5月	端午の節句	チマキダンゴ，柏餅，粽，菖蒲酒，赤飯
6月	六月一日	あられ，へぎモチ，永モチ
7月	半夏	団子
8月	盆	素麺，団子，売り，ナス，甘酒，サバ，五目ずし
9月	重陽の節句	栗飯，栗団子，栗餅，餅，団子
10月	亥の日，秋まつり	亥の子菓子，亥の子団子，おいのこ餅，煮しめ，赤飯，餅
11月	新嘗祭・霜月二十四日	小豆粥
12月	冬至，大晦日	小豆粥，年越しの魚（目刺し），こもりソバ・運氣ソバ（年越しソバ），油揚げ，南瓜，ゴボウ，大根，豆腐

※記載する行事の時期は、新暦の時期とする。また行事は『三好の年中行事—にし阿波 生活歳時記—』を基に作成した。

行事の中で最も重要なものは大みそかから正月（元旦）にかけての行事である。そこで重要視されていた食べ物はお餅である。三好郷土史研究会（2018）によると、各地域でことなる部分はあるものの、正月前の12月25日～30日ごろまでに正月用の餅を搗く家庭が多かったとされる。ただし、辰巳の日は忌み嫌い、餅を搗いてはいけなかったとされる。なぜなら、ここでの辰巳とは新仏の正月をすることを指すためである。新仏のある家では、辰巳に前もって餅を配っておき、辰の日の夜にお返しに豆腐を持って集まるとされる。餅は男性が搗き、手水を女性が入れるとされる。搗きあがった餅は歳徳神に供えるまで食べてはいけなかったことになっていた。ここで搗く餅は非常に多く、六斗～一石もの餅を搗く家もあり、早朝から夜中までかかることもあった。このお餅は糯米（もちごめ）で作るほかに粳米（うるちまい）が入った「おふく」やキビ、タカキビ、ヨモギ、サツマイモが入っていたりもする。武田（1955）によると、餅を搗くころに雑煮に入れる豆腐も作っており、石器豆腐（石豆腐）とも呼ばれた。この豆腐を作る際には常の日には使わない大釜で搾えたとされる。

三好郷土史研究会（2018）によると、大晦日には橙（だいたい）や串柿、餅、酒を祀り、その時に食べる食事はオセチと呼ばれる。そこでは年越しの魚を食べるほか、こもりソバ・運氣ソバともいわれる年越しソバ（ソバきり）も食べられていた。

正月には雑煮を食べる。これは里芋と豆腐の入ったもので出汁は澄まし汁や味噌を利用したものである。餅の上に豆腐を十字に重ねていることが特徴的である。三好郷土史研究会（2018）によると、この雑煮には昔から餅は入れないことになっているものの、現在では丸餅を入れる家も現れている。また来客時には、煮豆と数の子、雑煮をつけてふるまったとされる。また門明け（かどあけ）という行事があり、母屋の人が隠居屋へあいさつしに行き、隠居屋ではお茶だけをごちそうになり、帰ると隠居屋の人が母屋に来て雑煮をごちそうになるという行事である。家によっては門明け時にヒエの粉を挽いて作った団子を食べる事があるとされる。この団子は歯固めの餅とも呼ばれる。そのほか、元旦の未明に汲んだ若水を使って「お節」（現在のお節料理ではなく、神棚に祀る温かいご飯のことを指す）を炊いたり、煮しめ（ゴボウ、ニンジン、大根、昆布、ちくわ、板付けなど）、大福茶（若水のお湯に梅干しや黒豆、山椒等を入れて飲むお茶）などがふるまわれた。一月四日になると、「福わかし」と呼ばれる神仏に供えたものを集めて雑炊にして食べる事をしていった。また食べるものではないが一月十五日に「フクノカユ」を炊き、家の中の柱にワカバで粥を塗り付けて歩く習慣もあった。

一方祖先を祀るお盆においては、そうめん、団子を食べるほか、ナスやキュウリを祖先に供えた。他の行事に比較すると餅が供えられるという記述はなく、地域ごとの大きな違いがみられない。

続いて様々な節句も祝われ、その時に出てくる食べ物があった。

節分では夜に「砂おろし」と呼ばれる蒟蒻を食べるとされる。これは一年中食べた食物の中にある砂が、蒟蒻で全とお腹から出てしまうという俗信からきているものである。またこの日に麦飯をお腹いっぱい食べると、翌年麦が豊作だといわれている。

雛節句では菱餅と白酒を飾ることが共通しているものの、そのほかに草餅やあられ、煮卵、ういろ羊羹、赤飯、巻きずし、わけぎ等を供えることもあるとされる。この日は弁当を持ち遊山するともされる。

端午の節句には粽が作られ、米や小麦、タカキビ粉を練って作った細長い団子を竹やヨシの葉などで包み、湯の中に入れてゆでるものであったとされ、必ずしも糯米ではなかった。

重陽の節句は栗節句とも呼ばれ、栗飯を炊いて神仏に供えていた。そのほかにも栗団子や栗餅も作って祝ったとされる。

そのほかに特徴的なものとしては10月の亥の日があげられる。この日に餅を食べると万病を防ぐとされる。また亥の子菓子（古くなった菓子を練り返して作った輪の形をした菓子）を用意し、子どもたちが集めて回るといいう習慣があった。

上記のことからも、毎月何かしらの行事があり、それに合わせた行事食が提供・食べられていたことがわかる。行事については主に祖先信仰のほか、自身の無病息災を願うものや農耕行事に分けられ、餅と団子を食す機会が多い。

### 3-4-2. 関連する作業唄

にし阿波地域では、娯楽がない時代には仕事をするとき、あるいは人里離れた山奥で山仕事をするときなどに仕事唄が歌われてきた。東祖谷山村故事収集委員会・ひがしいやの民俗編集委員会編（1990）によると、作業唄は気を晴らすためや、苦しさを忘れるためなど、その人が思うままにはばからずに歌われてきたものが数々残っている。しかし、現金収入が増え、生活が便利になったために唄う機会も減ったとされる。

特に食文化に関するものとしては、雑穀などの穀物を粉にするときに唄われた粉挽き唄がある。粉挽き唄は女性が行う粉挽きの際に唄われたもので、昼間の農作業の疲れで眠気が出てきたときに、唄われたものだと言われる。歌詞は即興的に生まれてきたものであり、それぞれ唄い方は違っていても、歌詞はその地域で同じであるとされる。

粉挽きの作業唄としては下記のようなものが唄われていた。

穴吹町（穴吹町誌編さん委員会編，1987，『穴吹町誌』穴吹町.）

〱白よまえまえ 早よもてねんかよー もんでとのごが 待ちかねる おさ よいよいよ  
〱白のしゃくりびきは ひき粉があらひ 旅のお客に出されまい おさ よいよいよ

東祖谷山村（徳島県三好郡東祖谷山村誌編集委員会編，1978，『東祖谷山村誌』東祖谷山村誌編集委員会.）

〱小島峠で菅生見ればヨ あいも変わらぬ 徳島よエー サーヨイヨイヨ  
〱粉ひきばあさんよ お年はいくつよ 私しゃひき木と おない年よ サーヨイヨイヨ  
〱嫁じゃ嫁じゃと 嫁の名をたてなよ かわいわが子も 人の嫁よ サーヨイヨイヨ  
〱菅生よいとこ 一度はおいでよ 底のない田で 米とれるよ サーヨイヨイヨ  
〱いやと言わずにまた来てたもれよ 打って進んじょう祖谷のソバよ サーヨイヨイヨ  
〱粉ひきばあさん 歌なと歌えよ イリコかむかと思われるよ サーヨイヨイヨ  
〱白の しゃくりびきや 荒い粉が おりるよ 旅のお客にや 出されまいよ サーヨイヨイヨ  
〱粉ひきばあさんよ 歌なと歌えよ ிரிもみ かむかと 思われるよ サーヨイヨイヨ  
〱祖谷のかずらばしゃ ぐもの巢の如くエー 風も吹かんのに ゆらゆらとエ サーヨイヨイヨ  
〱白よ はよまえ はよもうて しまえよ 門に立つ人 待ちかねるよ サーヨイヨイヨ  
〱咲いた花より 咲く花よりもヨー 咲いて すがれる 花がよいよ サーヨイヨイヨ  
〱粉ひけ粉ひけと ひかせておいてヨー あらい細いと なしよたてるよ サーヨイヨイヨ  
〱あらい細いは 白もとのからじゃよ 私や 相びき そりゃ知らんよ サーヨイヨイヨ  
〱タベ来たのは 姉らは知らんよ 妹ごじゃ言うな 猫じゃものよ サーヨイヨイヨ  
〱都おもえば 月さえ曇るよ 飛んでいきたい あの空へよ サーヨイヨイヨ  
〱月に一度のさわりがなけりゃよ 殿にあだ足さしゃすまいよ サーヨイヨイヨ  
〱ゆつら ぬかいつら 妻にしょうといつらよ 連れて他国も しょとゆつらよ  
〱サマラサイサイ ササゲの中でよ ハメはおらぬか おそろしやよ サーヨイヨイヨ

〱一泊泊まりのお客にほれてヨ ついて行かれず泣き分かれヨ サーヨイヨイヨ  
〱嫁じゃ嫁じゃと嫁の名をたてなヨ 可愛いわが子の人の嫁ヨ サーヨイヨイヨ  
〱粉挽きばあさんお年はいくつヨ わたしゃ挽木と同じ年ヨ サーヨイヨイヨ  
〱小島峠で菅生見ればヨ あいも変わらぬ徳島ヨ サーヨイヨイヨ  
〱粉挽け粉挽けとひかせておいてヨ 荒いの細いのなしよ立てるヨ サーヨイヨイヨ  
〱奉公すりゃこそあなたの庭でヨ ちりやあくたと思われるヨ サーヨイヨイヨ  
〱この子良い子じゃ良い子が守りじゃヨ この子だきたや守り共にヨ サーヨイヨイヨ  
〱様とわたしはみかんの接ぎ木ヨ 末でなるやらならぬやらヨ サーヨイヨイヨ  
〱来るか来るかと待つ夜にこぬにヨ またの夜に来てかどに立つヨ サーヨイヨイヨ  
〱起きてお帰り白地の殿にヨ 枕お屏風にお日がさすヨ サーヨイヨイヨ  
〱枕お屏風にお日がさしたてヨ 恋のとりやいせにや帰らぬヨ サーヨイヨイヨ  
〱白よまえまえいりこよはしれヨ かどに立つ殿夜がふけるヨ サーヨイヨイヨ  
〱つらいことだよこの子がなけりゃヨ 生んで二度花咲かすのにヨ サーヨイヨイヨ  
〱母さんどこへ行くおきてのごいでヨ 嫁をそしりに孫抱きにヨ サーヨイヨイヨ  
〱むかい合わせに殿もちゃよかるヨ 入りゃ後見る出りゃ招くヨ サーヨイヨイヨ  
〱深山奥なるあんずや梅ヨ なれど落ちれど人知らずヨ サーヨイヨイヨ  
〱高知はげから吹きくる雲ヨ わしに來いと恋の雲ヨ サーヨイヨイヨ  
〱雨が降りそな水出てきそなヨ 前の警察が流れそうなヨ サーヨイヨイヨ  
〱様の三度笠風吹き変えてヨ ちらっとお顔が見たいヨ お顔をちらとヨちらとお顔を見たいヨ  
〱様よ寝ていねまだ夜が明けんヨ 明けりゃお寺の鐘がなるヨ お寺の明けりゃヨ明けりゃお寺の鐘  
が鳴るヨ  
〱平維盛ヒエの粉にむせたヨ 起きりゃ水くみ背さすれヨ 水くみ起きりゃヨ起きりゃ水くみ背さす  
れヨ  
〱荒い細いは入れ手のからだヨ わたしゃ相挽きそりゃ知らぬヨ わたしゃ相挽き相挽きわたしヤ  
綿者相挽きそりゃ知らぬヨ  
〱お前死んでも墓には埋めぬヨ 焼いて粉にして酒で飲むヨ 焼いて粉にして粉にして焼いてヨ 焼  
いて粉にして酒で飲むヨ  
〱外にゃ立話格子にもたれてヨ 主の様子をきくの花ヨ 主の様子を様子を主の 主の様子を聞くの花ヨ  
〱白のシャクリ挽き荒い粉がおるヨ わしら相挽きそりゃ知らぬヨ わしら相挽き相挽きわしらヨ  
わしら相挽きそりゃ知らぬヨ  
〱竹の株太にたまりた水はヨ しゅまずにごらず出が入らずヨ しゅまずにごらずにごらずしゅます  
ヨ しゅまずにごらず出が入らずヨ  
〱粉挽きばあさん歌など歌えヨ いらこかむかと思われるヨ サーヨイヨイヨ  
〱タベ来たのは姉らは知らんヨ 妹こじゃ言うなねこじゃものヨ サーヨイヨイヨ  
〱粉挽きばあさん歌うなと歌えヨ いらこかむかと思われをヨ いらこかむかとかむかといりこヨ  
いらこかむかと思われるヨ  
〱お前百までわしや九十九までヨ 共に白髪のはえるまでヨ 白髪のはえるの共にヨ共に白髪のはえる  
までヨ  
〱思いこんだら踏んだりけったりヨ まこと惚れたら殺さりよかヨ まこと惚れたら惚れたらまこと  
ヨ まこと惚れたら殺さりよかヨ  
〱明日来い夜来いと言わんすけれどヨ 行けば肘こき枕うちヨ 肘とき肘こき枕ヨ 行けば肘こき枕  
うちヨ

三好町（三好町史編集委員会編，1996，『三好町史 地域誌・民俗編』徳島県三好郡三好町。）

〱鳥鳴いても知れそもないよ 明暮れお前のことばかり  
〱花はいろいろ五色に咲けど 主につんかへる花はない  
〱臼と車とはまわさにゃまはん 兎角人子は言はなせん  
〱団子挽くときゃほろほろ涙 団子食ふ時や猿眼  
〱すいたとのごと臼びきすれば 臼は手車で中で舞ふ  
〱婆が粉ひきや孫めが食ふ 挽いた婆さへまた食はぬ  
〱臼のちゃくり挽きや荒粉がおりに 明日のお客にや出されまい  
〱歌でお挽きよ粉挽きの女郎は 摘み食ふのかと思はれる  
〱千両呉れても中持ちゃいやよ かたぎやめたら食ひやめる  
〱歌に御上手な姫路の御家中 殊に姫路は歌の守

一字村（一字村史編纂委員会編，1972，『一字村史』一字村。）

〱粉ひきばあさん 今夜こそ見たれよ 足が短い 手の長い シャンギリ（シャッキリ）ゴンギリ  
〱臼よはよ廻え 引木よめぐれ 門に殿やん 待ちどかる  
〱さあさおはいり 檀那さんはおらん ばばはつんぼで 目が見えぬ  
〱小麦引きとのおうて うどん屋を出たが 生まれ合いかえ 糊粉ひき  
〱小麦ひく時きや ほろほろ涙 うどん食う時きや えびす顔  
〱しもた事した 檀那さんにほれた 元をただせば だんなさんが悪い  
〱いやと言うのに 木小屋のすみで 朝になっても 痛かった  
〱けんど今では 死ぬ程好きよ 早く奥さん 死ねばよい  
〱あの子よい子じゃ ぼらもち顔で きな粉つけたら なおよかる  
〱しんぼなされよ しんぼは金よ しんぼする木に 金なる

三加茂町（三加茂町史編集委員会編，1973，『三加茂町史』三加茂町。）

〱臼よ早よまえ早よもうてしまえ 門に殿ごがまっている ションガエー ションガエー  
〱臼のしゃくり挽きや荒粉が落ちる あすのお客にやだされまい ションガエー ションガエー  
〱ばばが粉挽きや孫めがくろう 挽いたばばさえまだくわぬ ションガエー ションガエー  
〱粉を挽く時やほろほろ涙 団子くろうときや猿まなこ ションガエー ションガエー  
〱さまの膝もとへ何というてよるに 臼が重いかというてよらんせ ションガエー ションガエー  
〱思う殿ごと臼挽きおれば 臼は手車でからでまう ションガエー ションガエー  
〱ねてもねぶたいこの夏の夜に 団子挽けとはどなたから ションガエー ションガエー  
〱山で山鳥や尾羽ねが長い 鴉死んでも目は黒い ションガエー ションガエー  
〱歌うてお挽きよ粉挽き女郎は 摘んで食うかと思われる ションガエー ションガエー  
〱臼と車は廻わさにゃまわん とかく人の子いいわなせん ションガエー ションガエー  
〱臼よ早よまえ はよもうてしまえ 晩にや山どが待ちどころ ションガエー ションガエー  
〱臼よはよまえ はよもうてしまえ しのび殿ごが待ちどかる ションガエー ションガエー  
〱糲すりおかた 山どが戻らんまに お粥たいてくわそ ヤレすれ ソレすれ すってすってすり  
まくれ  
〱朝もとうから糲すれと すらず粒になれ うすの糲 ションガエー ションガエー

以上のように、恋に関係する歌詞や、男性（殿御）が待っているとといったような歌詞が散見される。おそらく即興的に作られていたことを考えると、同じ集落や地域の中でも家庭ごとに粉挽き唄が作られ、歌われていたものと考えられる。

### 3-4-3. にし阿波の農耕関連の主な祭礼・芸能

にし阿波には農耕にかかわる祭礼・芸能も数多く存在し、以下のとおり指定文化財も少なくない。

なかでも「西祖谷の神代踊り」の起源は古く、菅原道真が讃岐守在任中の仁和年間（885～889）に、大干ばつにより疲弊していた農民のために雨乞いの祈願として行ったものに由来するとの言い伝えがある。祭礼・芸能はいずれも貴重な食糧を得るための雨乞いや豊作祈願の踊りが主である。

**表 7：にし阿波の農耕関連の主な祭礼・芸能**

指定	種別	名称	地域
国	重要無形民俗文化財	「西祖谷の神代踊り」	(三好市)
徳島県	無形民俗文化財	「一字の雨乞い踊り」	(つるぎ町)
徳島県	無形民俗文化財	「有瀬かぐら踊り」	(三好市)
三好市	無形民俗文化財	「井内の雨乞踊り」	(三好市)
つるぎ町	無形民俗文化財	「天の岩戸神楽」	(つるぎ町)

### 3-5. 雑穀食文化の保存・継承について

これまで見てきたように、昔ながらのにし阿波地域の食文化は（食生活は）、日本全体の生活様式の変化や産業構造の変化を背景にした食生活の大きな変化の影響を受け、消滅の危機に瀕しているものもある。そこで、雑穀を中心ににし阿波地域の食文化を次世代に継承し、地域振興につなげていくための現状や課題と今後について整理する。

#### 3-5-1. これまでの保存・継承の取組（保存団体等）

にし阿波地域で行われている雑穀食文化を次世代につなげるための取り組みは、複数の活動団体で行われている。下表はにし阿波地域において、食生活を含めた農業について保存継承を行っている団体の一覧である。主に生産者に対する雑穀の育成や文化継承については、研修会や視察の受け入れ等が行われており、雑穀食文化を次世代に継承するという観点からは学生への農業体験などがある。

**表 8：にし阿波地域の農・食文化継承団体一覧**

市町村名	団体名	取組内容
美馬市	西瀬農産加工研究会	高校生の農業体験受け入れ、マルシェの開催、農作物の生産など
	太陽マーケット	毎週土日と祝祭日に青空市を開催等
	大滝山麓いごいご会	風景写真のフォトコンテスト開催 案内看板の設置等
三好市	祖谷雑穀生産組合	雑穀の保存、販売・流通等
つるぎ町	徳島剣山世界農業遺産推進協議会	6次産業化・販売拡大の支援、種子の保存・栽培支援、食文化・農文化の継承等
	つるぎ雑穀生産販売組合	雑穀の販売・流通等
東みよし町	西庄良所会	昔ながらの農業の継承、高校生の受け入れ、農機具の研修会等
	三好素人農事研究会	雑穀や藍の栽培、農業体験等

活動の一例として祖谷雑穀生産組合の取組があげられる。当該団体は2016年に設立された組合で、スーパーフードであるシコクビエ（ヤツマタ）をひとり育てていた農家が高齢で引退してしまう事を契機に、希少なシコクビエの消滅を防ぐために作られた。当時は栽培農家がいなくなって

しまう事に加えて、世界農業遺産への登録を目指していた時期の機運醸成という面からも、シコクビエだけでなく在来種を残していこうということで立ち上げられた。当該団体の雑穀に対する今後のスタンスについては、シコクビエを中心に生産を進め、その他の雑穀については種の保存を進めていくとされている。さらに、ヤツマタを使ったお菓子作りが家庭で手軽にできるような商品開発（ヤツマタの「パンケーキミックス」「どろだんご」等）を進めるなど、活動は多岐にわたる。

また西部総合県民局では次世代に雑穀食文化を伝えるための研修会や広報資料の作成・周知を実施しており、徳島剣山世界農業遺産推進協議会においては世界農業遺産となった「にし阿波の傾斜地農耕システム」についての見学や視察受け入れの支援等をしており、官民連携を進めながら生産者育成に取り組んでいる。

Aさん：雑穀生産や加工の研修会をしったりしている。できる人を増やしている。パンフレットを作ったり、広報の資料も作ったりして問い合わせがあったら、聞きに行く人もいる。

Iさん：シコクビエ（ヤツマタ）を中心に商売としては考えている。ソバはなるべく維持して、他の雑穀はシコクビエを増やしていくという方向性である。よそにない希少性という価値がある。それは商売的なものである。タカキビやコキビなどは自分で食べ、種だけを保存していこうというふうにしている。

Nさん：生産したヤツマタや雑穀をもっと気軽に食べてもらえるよう、菓子製造免許を取って商品開発も行っている。例えば「ヤツマタのどろだんご」や祖谷の岩豆腐のおからを使った「ヤツマタのパンケーキミックス」など評判が良い。パッケージには、東祖谷小学校の6年生が考えたキャラクターの「しかまるちゃん」が登場。今はまだ一部でしか買えないが、ヤツマタの生産量が増えたら、道の駅などにも卸していきたい。

一方、消費者に対する雑穀食文化の継承という面では、主に地域内の子どもへの食育という観点から継承を進めている取組がある。にし阿波地域の小中学生に対して雑穀の播種・育成・収穫・販売を体験させることで雑穀への興味を促したり、学校給食にソバ米雑炊を提供したりする取組を行っている。実際に体験した子どもたちの中には、将来的に農業をしたいと思ってくれる生徒が現れるなど、にし阿波地域の農や食の文化に興味を持つ取り組みになっていると関係者も感じている。例えば東祖谷小学校では、雑穀の播種・育成・収穫だけではなく、収穫した雑穀でお菓子を作り、マルシェで販売するといったような生産から販売までの一連の流れを体験させる取り組みを行っている。また子どもの時期に雑穀食を食べたり農業体験をすること自体が、今後の保存・継承において意義があると捉えている。にし阿波地域でも農業従事者を親を持つ子どもが少なくなっているため、現在の雑穀生産者の子どもの世代ではなく、その孫の世代に経験をしてもらうことで、将来的に農業をやりたい・何らかの形で関わりたいと思う未来の後継者の素地を形成する意図がある。

また、都市部など地域外の子どもたちに農家民泊という形でにし阿波地域の食や暮らしを体験してもらう取組も進めている。実際に宿泊した子どもたちの反応から、にし阿波地域の作物に対して「おいしい」と非常に喜ぶ姿や、にし阿波地域の食文化に興味を持つ様子から、にし阿波ファンを広げる取り組みになっていると生産者側も感じているという。

Iさん：東祖谷小学校の生徒に2018年から春に雑穀を植え、収穫し、作る、売るという所までを総合学習で一緒にやっている。

Iさん：今は親が頑張っているからその次に興味を持ってやってくれたら継承できると思っている。子供とのつながりは良いと思っている。

Lさん：農家民泊で子どもの受け入れを行っている。つるぎ町も子供の受け入れをするという、一番最初にお話をいただいたのです。

Mさん：教育旅行の学生だけでなく、一般の民泊も受け入れできるように体制を整えた。コロナ禍のタイミングに重なり、あまりまだ機能はしていないが見学や視察を受け入れている。学生以外にも、体験をして泊まってという要望に応じて、傾斜地での農業の仕方などの説明をしている。

そのほかに、徳島市など徳島県内の小中学校ではソバ米雑炊を定期的に学校給食の献立に盛り込み、郷土食であるソバ米雑炊の継承をしている。ただし、にし阿波地域の手作りのソバ米は手間がかかり、安価で学校に納入できないため、徳島県の大量生産可能な業者にソバ米を作ってもらっており、本場のソバ米の食感を体験できる機会は少ないとされる。またソバアレルギーへの心配から近年ではソバ米雑炊の提供がない学校もみられ、郷土食としての食育の機会が少なくなりつつあることが危惧されている。

Aさん：そば米になったものを給食で調理することは簡単。にし阿波でも給食用にそば米が必要ならば多めに作ってもらうことはできるだろう。ただし手間がかかるので、安い値段ではできない。現在は、徳島県内の大きな業者がそば米を作っている。それに比べたら手作りのものは単価が違う。給食で扱ってもらえるかには価格的な問題もある。

Mさん：自分の年代だと小中学校の給食でもそば米雑炊が出ていた。徳島の給食ではそば米雑炊はポピュラーで、月に1・2回出る。ただ最近はそばアレルギーの子が多いため減っているという話も聞く。

小中高生だけではなく、徳島県の大学生や若者の中にも雑穀食に携わる人たちが出てきている。雑穀の生産や農家民泊の経営、農家レストランの運営などといった取り組みが少しずつではあるが生まれてきており、地域住民も協力しているとされる。例えば農家レストランを営む「風和里」は、地域の高齢化・過疎化に伴う山間集落の衰退を防ぐため、交流人口の拡大によって地域活性化を目指す取り組み事例のひとつである。現在は地域住民の利用が多いものの、休日には四国全域や大阪府・兵庫県からの訪問者もあり、交流人口の増加に一役買う状況となっている。雑穀食に対する感想は、遠方からの訪問者にはよい評価をもらっている。一方で地域の利用者からは白米の人気には劣るものの、独り身の高齢者の寂しさを和らげることにもつながっているとされる。雑穀食を食べてもらうこと以上に、地域の空気や食味わうことや、地域に少しでも興味を持ってもらうことに重点を置いているとのことである。

Kさん：近くは、地元の人で独り身の人も多くなっているの、ごはんの時ひとりでは寂しいので寄っていただいている。あとは地元近くの脇町や阿波町や、他県の四国内や近畿では神戸や大阪からのお客さんも休みの日には多い。

Kさん：雑穀は昔に比べて高価になっているので、健康を考えて「こういうのもいいね」と受け入れていただいている。ただ近所の方は昔から食べ慣れた雑穀より「白米の方がいい」ともいわれる。地域外のお客さんには雑穀は好評である。

Jさん：昔のことをずっと伝えていく・つないでいくのは厳しいところがあり、特に後継者がいない。どうやって若者が山間地集落に関心を持ってくれるか、どうすれば受け入れてくれるかを考えます。

そのほか、にし阿波地域における雑穀食文化の継承の機運醸成に寄与しているのが、2018年の世界農業遺産の登録という出来事であった。「にし阿波の傾斜地農耕システム」が登録されたことで、にし阿波地域内外の学校との交流が増え、地域への交流人口や関心が増えている。また現在傾斜地農耕を続けている農家においても、この農法を途絶えさせてはいけないとの思いから、後継者に名乗りを上げる次の世代が現れるなど、一定の機運醸成ができつつある。しかしながら、にし阿波地域外には一定の効果が出ていると感じられているものの、実際の作り手側としては大きな変化は感じられないとの声もある。

- I さん：世界農業遺産からの変化としては、地元の作り手としてはそんなに変化はないが、外部や学校など外からの取り組みを一緒にやったり体験したりという交流が増えたことが変化。
- J さん：認定されたからといって目に見えるほどのメリットがない。世界農業遺産に認定されて次の世代にこのままを残していくのは厳しいけれども、やろうという機運はあるように思える。
- M さん：この世界農業遺産というのを残していきたいと思ってくれる仲間が出てきてくれば、ひとりではできないことも2人、3人と増えてくれればと思っている。それが当面の目標です。

また、2021年には、祖谷の在来雑穀6種がスローフード協会の「味の箱舟」に登録され、地域外からの評価や注目は高まっている。

### 3-5-2. 保存・継承に向けての現状と課題

保存・継承に向けて、アンケート調査による現状把握を行った。尚、本アンケートの回答者の7割以上は60代以上であることに留意する必要がある（詳細は5-3参照）。

まず現状の郷土料理について、調理経験のある郷土料理は「ソバ米雑炊」が93.1%で最も高くなっている。ソバ米雑炊の他、半数以上の人々が調理経験のある郷土料理は「雑穀もち」「祖谷ソバ」「半田そうめん」となっている。また郷土料理を作ったことのない人はいない。

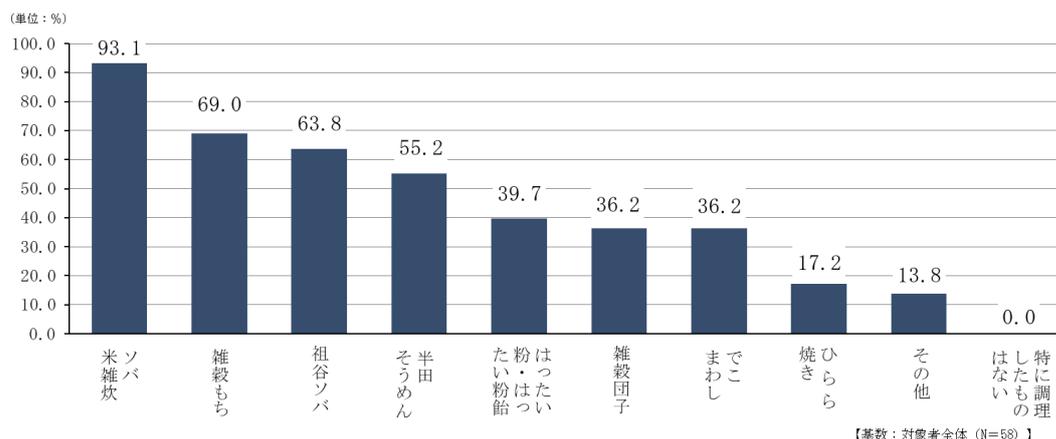


図 17：家庭での郷土料理調理経験

郷土料理ではなく保存食の摂食経験としては、「切干大根」が最も高く 89.5%の人に摂食経験がある。また「梅干し/漬物」「干し芋」「干し柿」は半数以上の人に食されている。一方保存食について食べないという人も7.0%いる。

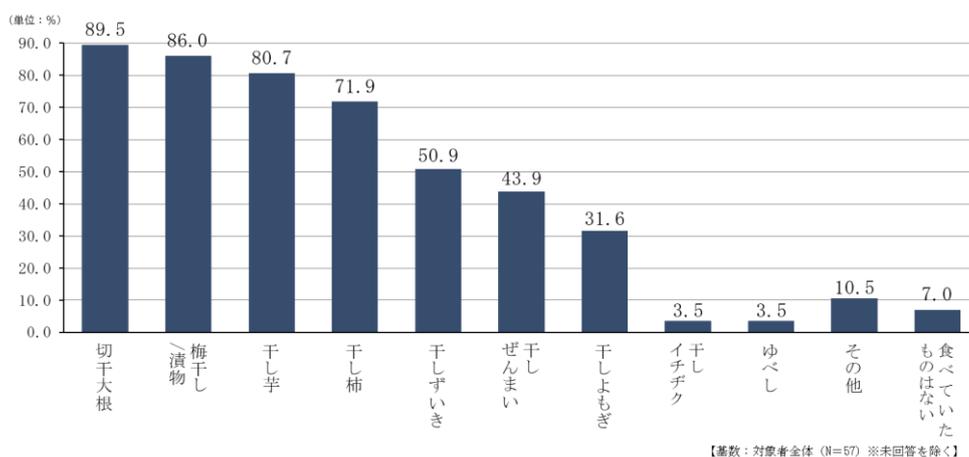


図 18：保存食の摂食経験

次に、郷土食の中でも雑穀食文化に注目し、雑穀食の摂取状況についてみると、55.3%が「日常的に家庭内で雑穀を食べている」とされる。雑穀食をほとんど食べない人は23.4%であり、残りの21.3%は行事などのハレの日やイベント時にしか雑穀を食べないとされる。

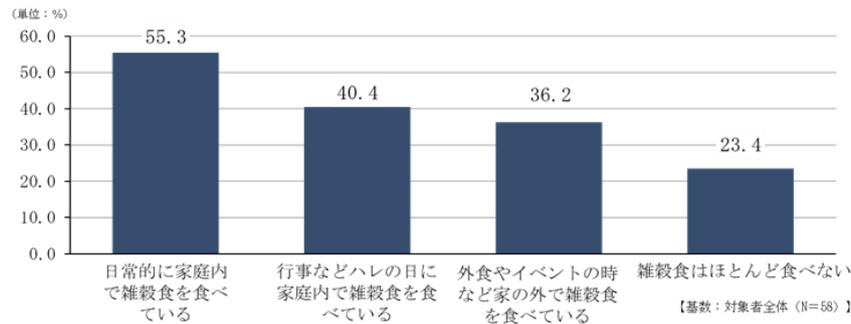


図19：雑穀食の摂取状況

半数以上が現状日常的に雑穀食を食べているとされるが、にし阿波地域の出身者に対して雑穀食や郷土料理の摂取頻度が子どもの頃（小学生時との比較）から変化したかどうかを尋ねた。結果としては「子どもの頃より食事回数は減った」とする人は70.5%となっており、圧倒的に多い。

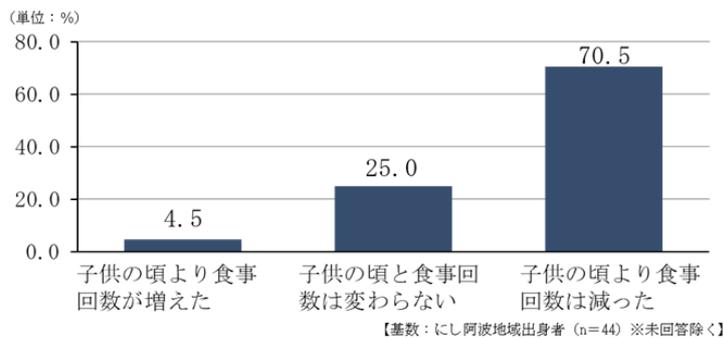


図20：子どもの頃との雑穀食・郷土料理摂食の比較

雑穀食と郷土料理の食事回数が減った理由としては、「雑穀食以外を食べるようになったから」が81.3%で最多となっている。食事内容の変化の他、「作る人がなくなったから」も59.4%となっており、作り手及び雑穀食の継承の部分で問題があることがうかがえる。

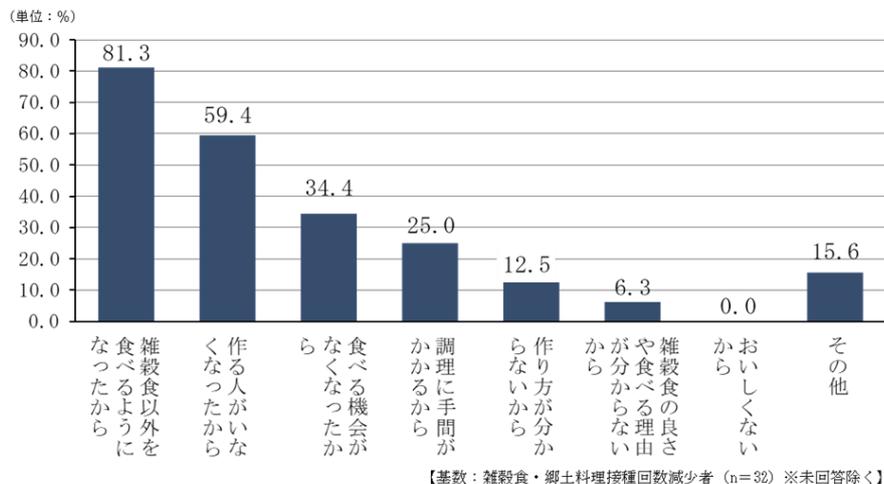


図21：子どもの頃との雑穀食・郷土料理摂食の変化理由

続いて回答者全体に雑穀に対するイメージを伺った。結果としては「健康的な食べ物である」というイメージを93.1%が抱いており、上位5つのイメージはポジティブなイメージとなっている。一方、ネガティブなイメージとしては「貧しい頃の食べ物である」というイメージが20.7%で最多となっている。

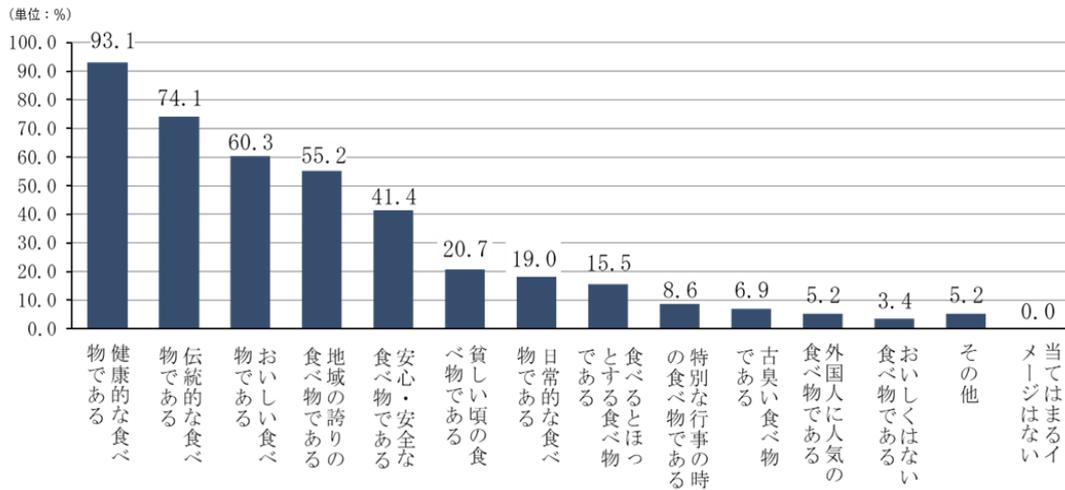


図22：雑穀に対するイメージ

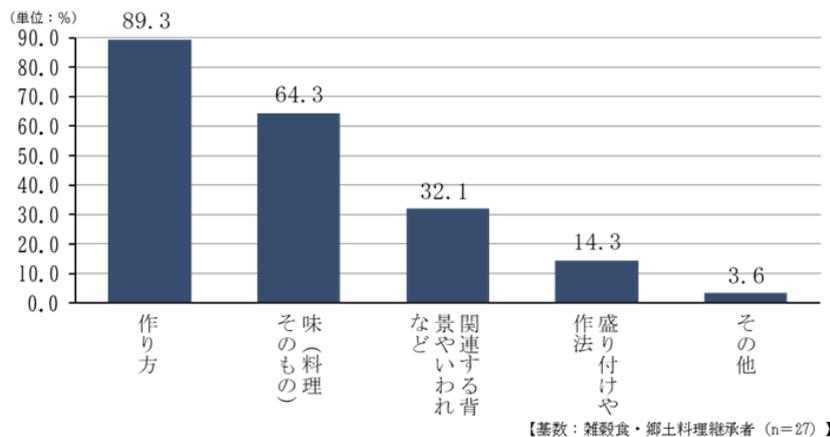
雑穀食や郷土料理の継承状況については、次世代の人々に伝えているのは48.3%と半数程度。逆に残りの約半数は積極的に「伝えていない」可能性もあり得る。



【基数：対象者全体 (N=51) ※未回答を除く】

図23：保存・継承の取り組み有無

雑穀食や郷土料理を継承していると回答した人に、どのような内容を保存・継承しているかを尋ねた。保存・継承の内容としては「作り方」について89.3%が伝えているとされる。一方食にまつわる背景や謂れなどについては32.1%しか伝えていない。



【基数：雑穀食・郷土料理継承者 (n=27)】

図24：保存・継承の内容

にし阿波地域の雑穀食文化を後世に伝えていくにあたり、雑穀食や郷土料理を食べてもらう効果的な方法としては、「料理の作り方を教えてくれる機会の提供」とする人が69.8%で最多であり、次いで「栄養面での効果を知る」も半数からあげられた。また現在にし阿波地域の雑穀食・郷土料理を伝える人において、雑穀食や郷土料理の背景について伝えているのは30%強の人であったものの（図24）、「歴史的・文化的背景の理解」が重要とする人は、49.1%となっており、ギャップが生じている。

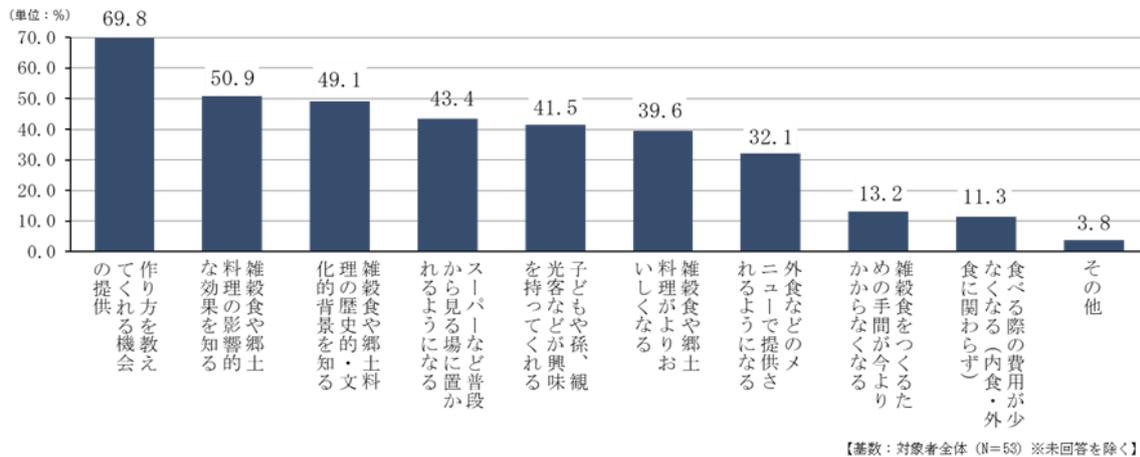


図 25：効果的な雑穀食・郷土料理の摂取促進について

雑穀食や郷土料理に対して愛着を持っているのは87.9%（好きである63.8%，やや好きである24.1%の合計）を占めており、好きではないとする人はいなかった。

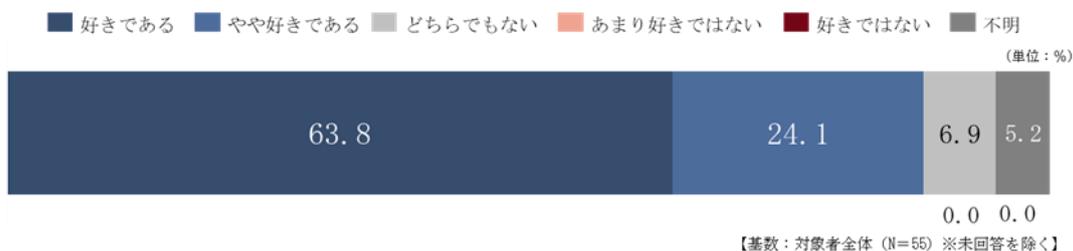


図26：雑穀食・郷土料理への愛着

また雑穀食や郷土料理を誇りに思っているのは、合計で81.0%となっており、誇りに思わない人はいないものの、どちらでもないとする比率が「愛着」に比べて10ポイント近く高い。

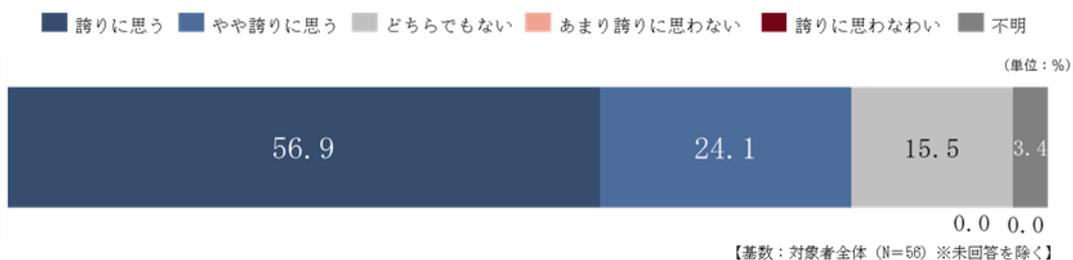


図27：雑穀食・郷土料理への誇り

続いて、雑穀等生産者に対して栽培状況等について伺った。

今回のアンケート回答者において、雑穀栽培者が育てているものとしては「ソバ」が65.6%で最も多くなっている。続いて「タカキビ」「モチキビ」「アワ」と続く。比較的「キビ」系統の雑穀が多く育てられている。

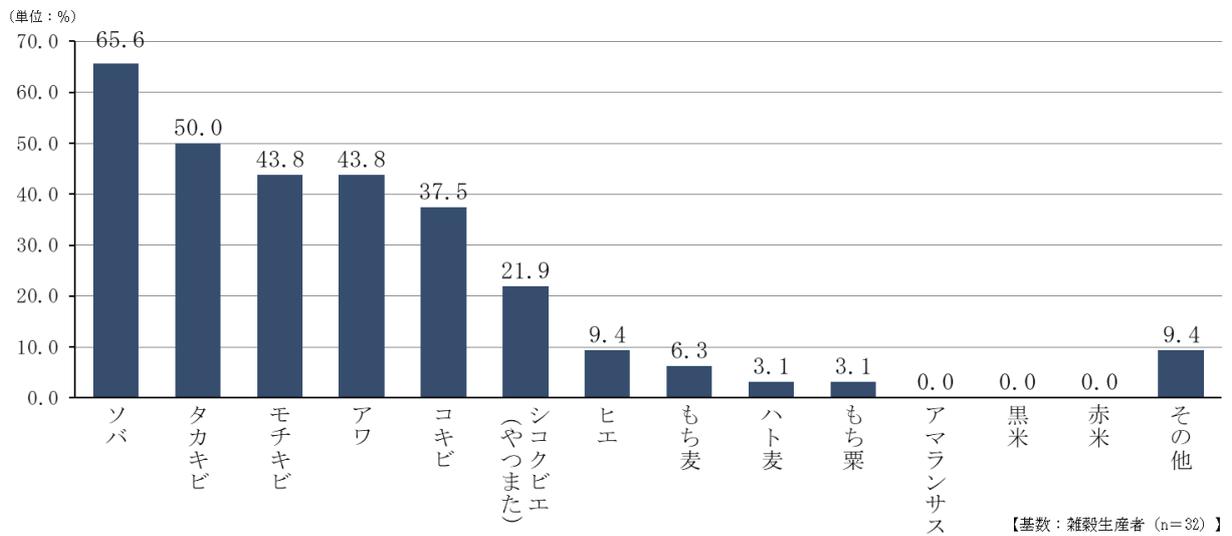


図 28：栽培している雑穀の種類

雑穀栽培時の作業員としては、多くの雑穀生産者が3名以下で雑穀の育成をしている。収穫時は人数が増える傾向にある。

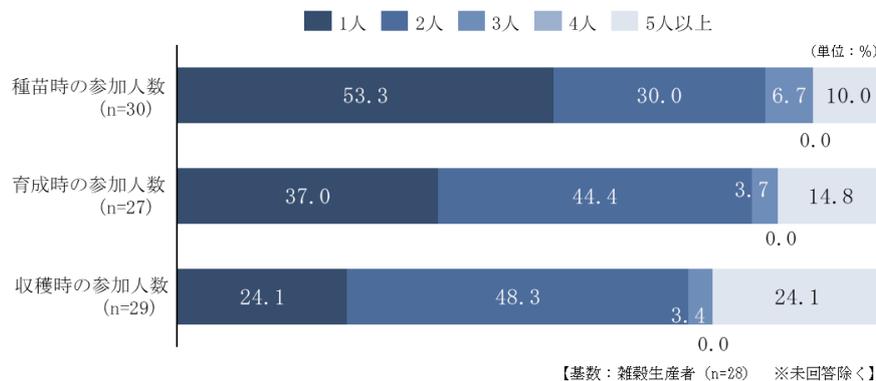


図29：雑穀栽培の作業人数

栽培した雑穀の用途としては、自家消費比率で「3割未満」が80%となっており、多くが自家消費以外の用途になっている。「おすそ分け」が「販売用」とほぼ同じくらい多い点が注目される。



図 30：雑穀栽培の用途比率

雑穀栽培時の工夫としては、56.3%が育成自体の工夫を行っている。にし阿波地域の農業の特色である、カヤの利用については当たり前とされるためか25.0%にとどまる。

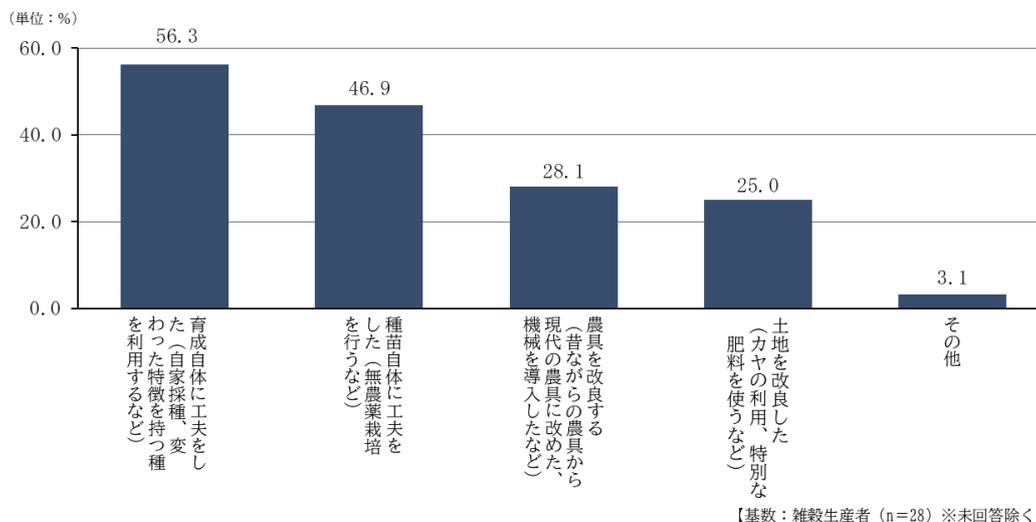


図 31：雑穀栽培の工夫

雑穀を育てる上での課題は「鳥獣被害」が84.4%で最も大きい。そのほか、収穫量の減少、担い手の高齢化、後継者不足、雑穀だけの生活の厳しさなど生産面について、半数以上の人々が課題としてあげている。一方、販売面での課題をあげる人は少ない。

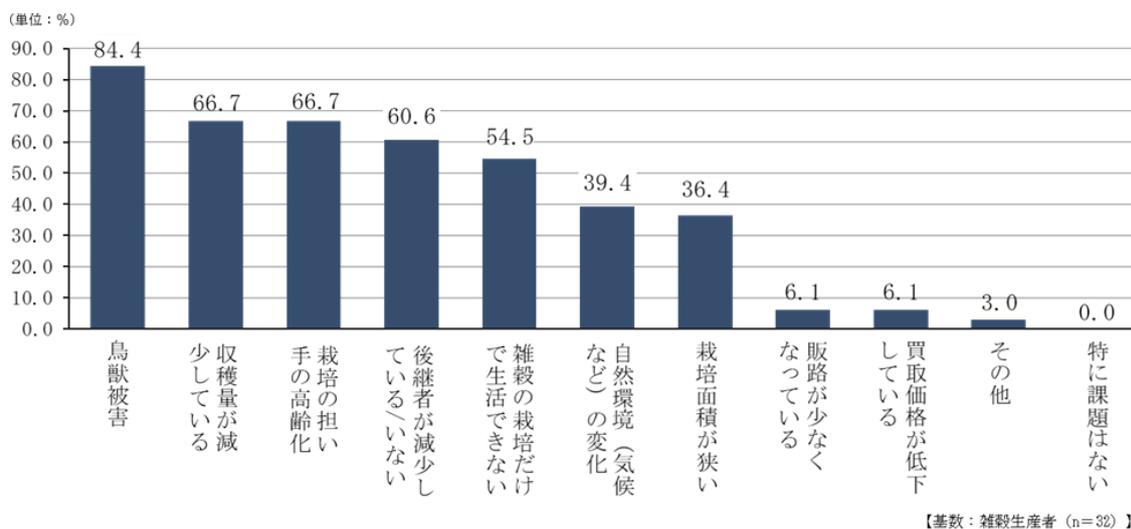


図32：雑穀栽培・農業環境の課題

雑穀以外の販売用作物では、和紙等の繊維となる「みつまた」や「ゴウシュイモ」の生産が比較的多く行われている。20.0%の人は雑穀以外の野菜は販売目的では栽培していない。

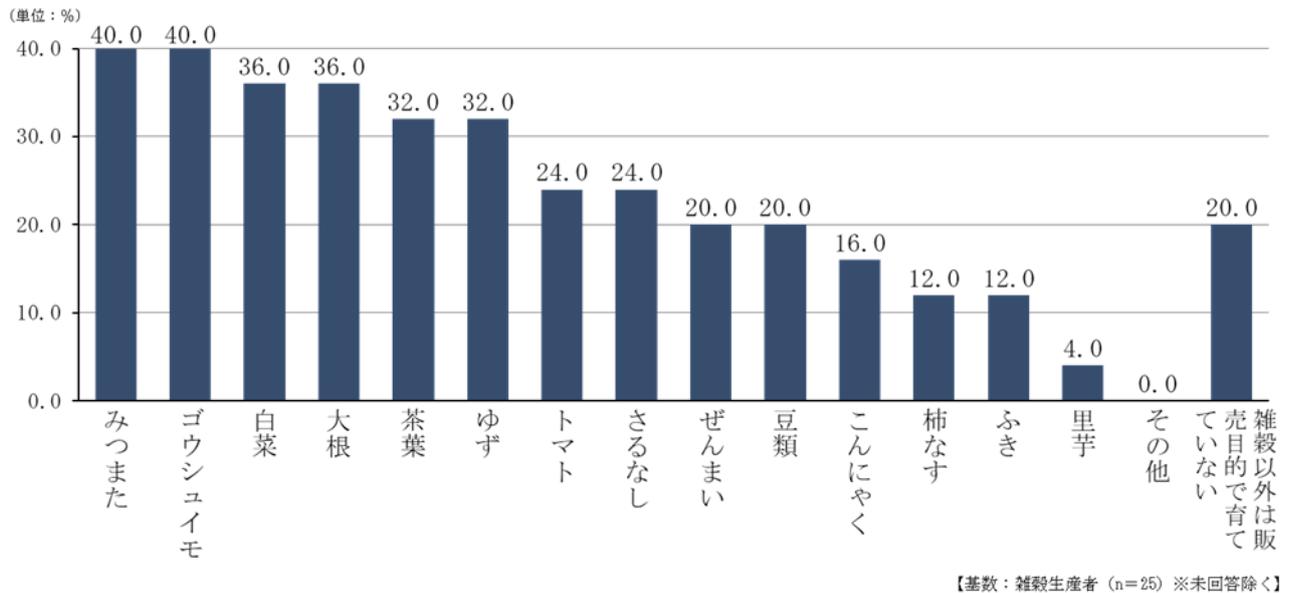


図 33：雑穀以外の栽培作物（販売用）

続いてヒアリング調査からも、食文化の保存・継承に関する課題について整理する。

にし阿波地域の雑穀食文化の保存・継承における課題としては、主に「雑穀自体の問題」、「生産者の問題」、「消費者の問題」の大きく3つに分けられる。

「雑穀自体の問題」としては精白時の収量減少、異常気象による影響、無農薬栽培による育成難があげられている。精白時の収量減少については、例えばヒエを100kg収穫したとしても、精米してしまうと40kgにまで減少してしまうほど、加工に伴う歩留まりが悪く販売量が収穫時から大きく減少してしまう作物である。そのため100kg育成にかかる手間を考慮すると、販売価格が高価になってしまうという副次的な問題も発生している。

異常気象による影響としては、気候変動により花が咲いても実がつかないため全体的な収量が減少しているほか、雑穀の受粉を行うミツバチの温暖化等環境変化による減少も生じており、人工授粉による作業になっているため、負担が大きくなっている。

無農薬栽培による育成難については、現状雑穀の育成において農薬取締法の関係で同じイネ科に属する米に使える農薬を雑穀に対して利用することが認められていない。そのため病気にかかりやすくなる。傾斜地農法は多品種少量生産のため、病気が起きた雑穀の畑だけを対処することでほかの雑穀を守ることができるものの、品質の低下や収量の減少が起きてしまう。さらに無農薬で育てているため、雑穀の粒が不揃いになってしまうことから、見た目で購入を検討するような層にはその価値を訴求しにくいなどの問題が生じており、対策として製粉して販売する試みもある。

- I さん：そばも収穫が減っており、花が咲いても実がつかない。昔はミツバチがいたが、全然いなくなっている。人工授粉しかない。他の雑穀も気候の変動などで収穫量が減っている。
- I さん：加えて雑穀は米と違って農薬の使用が一切認められていない。シコクビエのいもち病にかかってしまう。米はいもち用の農薬はあるが、他の雑穀は駄目である。そのため販売ができない。品質も悪くなってしまい、最近作りにくくなっている。
- M さん：傾斜地では多品種少量生産である。病気に強いという面はある。病気が発生した場合、アワがだめとなってもその畑だけがだめで、他のところは大丈夫である。そういうものに対しては耐性があると思うが、限られた畑でいろんなものを少しずつ作るので生産量がどうしても少なくなってしまう。

「生産者の問題」としては、生産者の高齢化・後継者不足、傾斜地による重労働、関連する道具等の消失があげられている。生産者の高齢化・後継者不足については、にし阿波地域に限らず全国的な問題となっているが、特ににし阿波地域の雑穀生産者においては現在80歳以上でも生産を続けている農家もあり、今後の廃業の増加が想定される。にし阿波地域を代表するシコクビエも、生産農家が1軒だけになってしまったことがきっかけで祖谷雑穀生産組合が作られた経緯もあり、栽培できる農家が非常に少なくなっている。また後継者不足も同様で、現状の人口においても50代以上が半数以上を占めており、年々若年層の構成比も減少している中では後継者の育成も難しい状況にある。近くの町から通ってきている若者はいるものの、地元住民による後継者の確保についてあきらめている人もいとされる。加えて後継者不足は現在行われている傾斜地農法の作業一つひとつに込められた意味も失われてしまう事も指している。作業や農法の持つ文化の意味を知る・聞く機会さえも失われてしまう事が懸念されている。

- I さん：地元ではあきらめている人が多いと思う。限界集落が増えてきている。若い人はいるが、池田などから通ってきている形。やっぱり不便ではある。
- M さん：つぎ町の雑穀ということだが、高齢化のため生産農家はどんどん減っていく。親父よりも年上で現役の人である80歳半ばの人たちが、今後いつまで雑穀を作れるのかというのが大問題である。

また傾斜地であるがために、雑穀に実がなるとすぐに倒れてしまうという特徴がある。そのため、収穫の際は傾斜地の上側から下りながら刈り取る必要があり、非常に身体的に負担のかかる重労働となっている。この負担のために、高齢の雑穀生産者が生産をやめてしまう事もあるという。

生産器具の消失については、特にソバ米を作る際に、「だるまうす」と呼ばれる昔ながらの器具を用いて精米をしていた。ただし、だるまうすを使った精米においても、単にソバの実をいれるだけでソバ米ができるわけではなく、途中で水を入れるといった工夫も必要であったりする。加えて臼を回す機械も昔ながらのもので、取り換え可能なものでもないとされる。現在では別の機械の開発などを行っているものの、だるまうすのようなソバ米を作れる機械はできておらず、いかに本場のソバ米を残していけるかという点に課題があるとされる。

「消費者の問題」としては雑穀に対する関心の低さ、食べたことのないものを伝える難しさがあげられる。雑穀に対する関心の低さは、世界農業遺産によって多少関心を持つ人が増えたとされるものの、山間地域に興味をもち実際に食べに来てくれる日本人は少ないとされている。むしろ外国の方は昔の文化に興味を持っており、日本人よりも雑穀食文化や古民家などの建物に対する見方が深いとの指摘がある。そのような中でインバウンドを含めて受け皿を増やしていかなければならないと意識されていた。

またソバ米に関しては、アレルギーの問題で学校給食への登場機会が減っている現状で、食べる機会自体が減少しているとされる。そのため今の子どもがソバ米雑炊を食べるのは家庭で作られるか、祖父母の家で食べるような機会に限られており、若い層におけるソバ米の認知率が今後下がることを懸念している。

Hさん：外国人の場合は歴史的なものを踏まえて関心を寄せる。家の機能を見たり、つくりを見たり、どうしてこうなっているのかと聞かれることが多い。来訪者は西洋人中心だが、自分のありようを見つめている。それは非常に感じる。

Iさん：インバウンドも来ており、祖谷の昔の文化に興味があるので南さんのところによく来ている。一緒に餅つきしたりとかしていた。見る目や関心の持ち方が違う。日本人も以前に比べると、昔の文化的なことへの興味が出てきている。そういった受け皿を祖谷でもしないといけない。

Mさん：(そば米に限っては) やっぱり認知度だと思う。特にそば米というのは私や30代以上の人はほぼ知っていると思う。でもそばアレルギーの関係もあり、(そば米を知っているのは) 学校給食で出たから知っているんですね。なので、今の子どもでそば米雑炊を食べたことがある子はおばあちゃん子かお母さんが家庭で作ったことがあるから食べたことがあるんです。家庭で作らない家では、食べる機会がほとんどないと思うんです。なのでこの先の認知度はどんどん下がっていくんですね。

消費者の問題としては、外部への魅力発信と現代の食生活や嗜好の変化への対応もあげられる。

にし阿波地域の雑穀食文化を保存・継承していく上で、実際に地域の料理を食べてもらうことが重要である。しかし、単にインターネット販売で商品の取り扱いをただけでは、食の背後にある文化や思いが一般的なサイトでは伝わりにくい。にし阿波地域で作られた雑穀や野菜をインターネットで販売をしているものの、にし阿波地域に関わりのない人や雑穀・野菜を一度も食べたことがない人が、ネットで購入することはほとんどないだろう。おいしさを知ってもらうためにも、一度はにし阿波地域に来てもらわなければならないが、そのためにいかに雑穀や野菜のおいしさや価値魅力を伝えられるのかという点に注力する必要がある。

Kさん：一番感じるのを知ってもらいたい人本人に体験してもらうことである。食事や地元の空気を味わっていただくためには、外の人がにし阿波に来ていただける取り組みがもう少し広がりを持ってできればと思っている。

Mさん：インターネットで販売もしているが、大根やお芋の干物も初めて見る人がほとんどだと思う。調理法が分からない、想像できないものを買う人はほとんどいない。なので、まずは干物の存在を知ってもらうこと、体験してもらうことが必要である。

また食文化の保存・継承団体である西瀬農産加工研究会の小泉会長は今後の保存・継承について講演会で次のように話している。

※以下、講演会でのお話については2021年11月6日の食文化講演会を指す。

小泉さん：雑穀は貧しい時代の主食というイメージである。我々も今食べると懐かしいと思って食べてるが、若い人は好まない、食べられていない。今の子供らは雑穀餅は残し、米餅の方が進んで食べられている。雑穀は若い人には合っていないと思う。今後の課題としては若い人に受け入れられるような食べ方があるかどうかだと思っている。2018年に風和里が開業した。とれたて野菜をいかにうまく料理し提供するかは勉強中である。これからも一所懸命頑張り地域の活性化と後継者づくりにも励んでいきたい。

このように、雑穀の風味が若い人々の嗜好に合っていないことを理解したうえで、調理法や味付けなどの工夫や、地域の野菜等をうまく料理し提供する形で、にし阿波地域に人を呼び込み、地域の活性化と後継者づくりに励んでいきたい意向を話している。

### 3-5-3. これからの保存・継承のありかた

前節で確認した課題に対して、にし阿波地域の方々はどのように乗り越え、どのような保存・継承の在り方を模索しているのか考察する。

表8であげた保存団体の西庄良所会の平野会長は、小中高生や会社員の傾斜地農業の体験受け入れをしている中で、次のような思いを講演会で話されている。

平野さん： 私たちも昔は嫌々ながらこの急傾斜地で農業をしてきたが、世界農業遺産認定となり見直してみると、私たちの祖先は非常に苦勞しているんなものを作っており、その素晴らしいところが認められた。そういったものを守っていききたいと思う。私たちは両親に農業を教えられた記憶が残っているが、私たちの子供たちは多分あまり経験させていない。一世代とんで遺産に認定された。守っていくのは大変だが、祖先の努力してきた結果を守り、小さな子どもから今の若い人に教えていけたらと思う。

ここで注目すべきは現在の急傾斜地農業を行っている次世代の人に、この農法の良さが伝わっておらず、一世代後の孫の世代にこの農法の良さを伝えているという点である。「嫌々ながら」とあるように、もともとは重労働となるこの農法に対して良い思いを抱いておらず、当事者の子供の世代には経験させていなかったことがうかがえる。しかし、にし阿波地域の外部から急傾斜地農法の良さについて認められることで、これまで行ってきた農業の価値を再確認し、継承していきたいという意思が生まれてきたものと考えられる。

この考えは生産者の課題に対応するものであり、子どもの頃からの急傾斜地農法の貴重さを伝えることで、次世代の後継者を生み出そうと努力しているものと考えられる。

続いて雑穀の加工品を販売する横関氏は、今後の雑穀の振興について講演会で次のように話している。

横関さん： そば米雑炊は徳島市内の子どもたちにとっては給食のメニューである。それがイメージとなっている。40年近く前からそば米雑炊は給食の定番メニューとして提供されている。徳島市内に住むと家庭でそば米雑炊が出てくるというのは、意識しないと出てこない。子どもたちにとっては給食の方がなじみがある。子どもに雑穀を口にしてもらうのは大事である。現在では餅すら食べたことのない子がいたり、きな粉も汚れるから食べないという家もある。子供の頃の経験が大人になり、どこかに残り、食べてもらえるという可能性もある。子どもに行事の折などに雑穀に触れてもらう機会を作ることは雑穀の振興のためにも今後大事になってくる。

現状、徳島市ではソバ米雑炊が給食として提供されており、家庭では提供されないイメージが共有されているとされる。そういった中でも子供たちに雑穀を食べてもらう経験をしてもらうことは、将来的に雑穀に再度触れてもらえるきっかけとなりうる可能性があり、定期的な摂食経験を持たせることを重視していることがうかがえる。

この考えは消費者の課題に対応するものであり、子どもの頃から雑穀の味に親しみをを持たせることで、今すぐに雑穀食を広く普及させていくのではなく、行事とともに雑穀食に触れる機会を持たせ、継続的に雑穀を消費する環境を作り上げる形で課題に対応している。

この消費者に対するアプローチとしては、昔作られていたにし阿波地域の郷土料理・食文化を現代の食文化に合わせるようアレンジしながら、本場のものを残していくという手法がインタビューの中でも共通して話された。

例えば、残したい食べ物については雑穀団子や、ヒエ飯、祖谷ソバ（ソバ切り）、ソバ米、ジャガイモの田楽などあげられたが、昔の人からは雑穀はおいしくないものとしてみなされていたこともあり、再現しても味は悪いものであったこともあったとされる。そういったものを継承していくためには、若い人にも食べやすいもの、自然に取り込めるようなものを作っていきたいといった意識が共通してある。また、現在の食文化に合わせて柔軟に食べ方を変えていく一方で、本場の味を残したいという意識もある。

Iさん：雑穀フェスタといって、昔の雑穀を年寄りに作ってもらった。味は悪かったが昔の味をそのまま再現してもらった。そば団子、タカキビダンゴ、ヤツマタ団子など。作り方も継承したらよいと思う。

Mさん：そば米はにし阿波独特の食文化で、独特な機械で作っている。壊れたからといって買えばいいというものではなく、もう売られていない。今、家にあるものが壊れたらどうなるんだろうという心配がある。本物のそば米を作れなくなるのではと感じている。

Mさん：雑穀というものはイメージ的にメインのものという感じではないと思う。一部では健康にいいと五穀米としてあるが、どうしても田舎の方でも、お米に入れるものというイメージがある。いろんな方からお話をいただいて、若い人も食べやすいような、例えばソバ米をミートソースのひき肉の代わりに使うなど、良いと思える料理にアレンジして、こういうものにも雑穀として使えるんだという方向性を考えている。

上記のように、新たな食べ方などを若年層に対して提案しながら、旧来の本場の雑穀の味を残していく取り組みが進められようとしている。

同様に祖谷雑穀生産組合の杉平組合長も講演会で以下のように語っている。

杉平さん：我々も2018年から小学生と取り組みを行っており、みんな熱心に取り組んでいる。小中高生が食べるだけではなく、雑穀を自分で作って加工し、食べる事が大事なのではないかと思う。食べるのも大事であり、作ることも大切である。そういう取り組んでいる活動は小さいことだが、にし阿波全域で取り組んでいくと、大きなことができるのではないかと思う。おじいさんおばあさんは雑穀を使った料理や郷土料理などを作っていたが、我々は作っていない。孫の世代にそういったことを教え、継承していったら少しでもいいと思われる。

このように子供の頃から雑穀食に親しむ土壌を作り上げることで、保存・継承をしようとしている。

その他にも、各集落における食文化や農文化継承の動きがみられる。例えば、東祖谷の中学生は卒業前に3年生全員がソバ打ちを体験し、父兄や下級生にふるまうという。その昔は、嫁（女性）の仕事とされたソバ打ちだったが、その後学校行事として男子も女子も全員がソバ切りをつくる機会が設けられ、ソバ文化の継承の取り組みは、今現在も続いている。

また、貞光小学校の子どもたちは2015年から地域の農業文化「お亥の子さん」を受け継いでいる。お亥の子さんは旧暦の10月はじめの亥の日に行われる五穀豊穰や家内安全を祈る伝統行事で、昔からこの地域では子どもたちが参加する習わしがあった。しかし、地域に子どもたちがいなくなり途絶えてしまったこの農耕行事を、猿飼集落の農業者と貞光小学校の生徒が25年ぶりに復活させて、行事を受け継いでいるという。

このように、昔とは違った方法での継承も行われており、その際に地元の学校との連携は今後ますます大切になると考えられる。

Nさん：昔、ソバ切りは嫁の仕事で嫁入り修行として必要とされていたようだ。自分の体験としては、東祖谷の中学では中学3年の冬に父兄を集めて新ソバを打つという学校行事が記憶に残る。女子だけでなく男子も全員で行い、下級生にふるまう。この地域では高校になると皆バラバラに離れてしまうため、ソバ文化の継承のためにも行われていたのでは。

雑穀自体の問題に対する克服方法としては、祖谷雑穀生産組合のように種子の保存を行うほかに、横関氏が講演会において次のような指摘をしている。

横関さん：雑穀に関するデータの収集と蓄積という所で、栽培方法や郷土料理、それにまつわる風習というものを今の技術を用いてデータで残していくこと。昔は口移しで伝えられてきたが、なかなかそういった機会が減っていくことと思われるので、データに残しておくことが生産者支援にもつながっていくと思われる。雑穀生産に取り組みされる方の教科書代わりになっていくかと思われるので、データの収集と蓄積も今後大事になってくる。

現在においても徳島県立農業水産総合技術センターや国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構が徳島県雑穀類64系統を保存するなど行われているものの、横関氏の「教科書代わりになっていく」という発言からも、雑穀生産者の目に触れやすいものがあまりない現状がうかがえる。雑穀自体の特性を残すとともに、次世代の雑穀生産者の基礎資料となるものを作るためにも、現在の雑穀に関する情報収集が重要になってくるものと思われる。

#### 【参考資料：ヒアリング調査対象者概要】

17～51頁に示したヒアリング調査結果の対象者概要を以下に示す。にし阿波地域に居住する14名を対象にインタビューを行い、またBさんにはプレヒアリングにも協力を頂いた。

**表9：ヒアリング調査対象者一覧**

調査対象者	年齢(調査時点)	性別	調査日時	居住地
Aさん	59歳	女性	2021/12/6	三好市
Bさん	79歳	男性	2021/12/7	三好市(落合)
Cさん	85歳	男性	2021/12/7	
Dさん	82歳	女性	2021/12/7	
Eさん	75歳	女性	2021/12/7	
Fさん	71歳	女性	2021/12/7	
Gさん	81歳	女性	2021/12/7	
Hさん	69歳	男性	2021/12/8	三好市(釣井)
Iさん	64歳	男性	2021/12/8	三好市(久保)
Jさん	80歳	男性	2022/1/24	美馬市(湊名)
Kさん	31歳	男性	2022/1/24	美馬市(湊名)
Lさん	78歳	男性	2022/1/25	つるぎ町(三木枋)
Mさん	50歳	男性	2022/1/25	つるぎ町(三木枋)
Nさん	59歳	女性	2021/12/6	三好市(久保)

## 4. まとめ～にし阿波地域の雑穀食文化の文化的価値について～

にし阿波の食文化の文化的価値は、地域の自然や風土に調和して生きる知恵が凝縮された「地域に根付いた食の在り様（食習俗や技術）」にある。

具体的には、地域で生産された雑穀を中心にしたハレとケの料理（郷土食）や、保存食文化が存在する。→※P53～P55参照

食文化を価値づける背景として、「地理的背景」、「気候風土的背景」、「歴史的背景」、「文化的背景」、そして現在および未来を意識した「社会的背景」の観点より整理する。

### ●地理的背景

四国山地の急峻な地形に適応した伝統的な地域農業を400年以上に渡って継続している。これは「にし阿波の傾斜地農耕システム」と呼ばれ、2018年に世界農業遺産にも認定された。このシステムの下、日当たりや標高、斜度の差や、大規模農業が困難である環境から、雑穀類を中心に、少量多品目の栽培が行われており、自給自足・物々交換の生活が根付くこととなった。その中で、日々の過酷な労働を支える「生きる糧」として、雑穀を取り入れる工夫が重ねられ、伝統的な食事や調理方法が形づくられ、近年まで残された。

### ●気候風土的背景

平野部においては夏季に高温多湿で冬季に低温乾燥という気候となる。一方、山間部の夏季は冷涼で冬季は雪が降り積もるという大きく2種の気候が共存している。また同じ山間部でも、日当たりの良い「ヒノジ」と日当たりが悪い「カゲジ」など多様な環境条件が入り混じり、収穫時期が1か月以上もずれることから、物々交換や「おすそ分け」の文化が今も続いている。

また、山間部では冬場の食糧が限られていることから、保存食文化が発達した。

### ●歴史的背景

雑穀生産は古くは縄文時代から行われてきたと言われており、国の重要無形民俗文化財にも指定されている雨乞い踊り「西祖谷の神代踊」は、伝統的な雨乞い踊りの形をよく伝えている。全国的には稲作の伝来とともに衰退傾向となったが、水田に適した土地が少ないにし阿波においては、集落における食料を確保するため、現在に至るまで雑穀生産が行われている。

また、にし阿波の三好市祖谷には、かつて屋島の戦いで敗れた平国盛一行が、幼い安徳天皇をお守りしながら来訪し、隠れ過ごして平家再興の望みを繋いでいたとされるなど、この地域の食文化を語る上でも平家に関わる言い伝えが残されている。

### ●文化的背景

このように厳しい環境で生きるための日常（褻）の食に対して、日頃の過酷な労働の日々を忘れてひとときの楽しみを見出すハレの日の食（特別な料理）にも特色が見られた。盆正月、冠婚葬祭、来客時や祭礼・年中行事など様々な場面があるが、手間や時間をかけてつくられる点が特色として共通している。

以上の背景を元に、にし阿波地域では独自の食文化が育まれてきた。

## ●社会的背景

こうした「にし阿波地域の雑穀食文化」を、現在および未来を意識した「社会的」な観点から改めて見てみると、今の時代が求める新たな価値やニーズとの親和性があり再評価ができる（注目すべき価値を併せ持つ）。

例えば、かつてのにし阿波での生活は、行商によりもたらされた海産物や換金作物など多少の食物を交易により得ていたものの、多くが自給自足で賄っていた部分がある。また環境にやさしく持続可能な農法と集落での暮らしによる「にし阿波の傾斜地農耕システム」が内包する様々な知恵や工夫なども、持続可能をめざす国際社会が掲げるSDGsの目標に合っている。

また干物が中心のにし阿波の保存食は、剣山から吹き降ろす冬場の風を活用した自然エネルギーによる加工方法であり、天日に干すことでうま味が増しかつ塩分や糖分を使わない健康的な食材としても乾物は再評価されている。

さらに、雑穀は近年その機能性や栄養価の高さが知られるようになり、中でもにし阿波の固有種である「ヤツマタ」はスーパーフードと呼ばれるほどその栄養価の高さが注目を集めている。コロナ禍でオートミールが話題になったように、感染症の広がりの中で人々の健康志向はさらに高まっている。こうした中で、にし阿波では原種に近い雑穀の種子を各々の農家で採種保存してきたことからジーンバンクとしての機能も果たしており、にし阿波の食文化は貴重な遺伝資源を継承する価値も併せ持っていたことがわかる。

## ◆ななめ暮らしを支える日々の食

にし阿波地域には、標高100メートルから900メートルの山間の地域に、今も200ほどの集落が点在している。険しい山々と深い溪谷が織りなす斜面は斜度40度にもおよぶ急峻な地形であり、ここで人々は400年以上に渡り伝統的な地域農業を続けている。

「にし阿波の傾斜地農耕システム」と呼ばれる持続可能な農業と地域の人々の営みは世界農業遺産に認定されるほど素晴らしいものであるが、急斜面での労働は過酷で負担も大きいという側面をもつ。そもそも急峻な地形では土地の確保は容易でなく、水田に適した土地も少ないことから救荒作物のヒエ、キビ、アワ、ソバなどの雑穀栽培が続けられてきた。

こうした厳しい環境下ゆえに集落の共同意識は強く、手間の出し合いや結いによる協同が近年まで続いており、「おすそ分け」文化は今現在も続いている。

また、厳しい農作業に加えて、家の仕事やたばこの葉を乾わかすなど女性は重労働であった。さらに雑穀を粉にするのも女性の仕事とされており、夜なべ仕事の際に眠気を覚ましたり気晴らしのために生まれたのが「粉曳き唄」であり、様々なものが残されている。

こうした日々の過酷な労働を支えるための食はまさに「生きる糧」となるものである。農繁期には一日に4～5回の食事が基本であり、さらに食事の前に捕食物（サツマイモや馬鈴薯、トウモロコシ等）で腹ごしらえをしてから食事に取り掛かっていた。家や畑の様子により様々ではあるが、当時の主食は麦が多くそれに少々の雑穀や米などを混ぜている。醤油の実、味噌、漬物など塩気のものや囲炉裏にかけておいた味噌汁が出る食事もある。また芋より手間はかかるが、食事前に雑穀団子を食べることもあった。やがて、にし阿波地方でも1970年代以降は麦飯を主食とする家はなくなったとされ、自給自足から食料品を購入するようになり、にし阿波の日常の食は大きく変わっていく。

## ◆ななめ暮らしを彩るハレの食

食糧の確保とそれを得るための厳しい労働に追われ食べるだけで精一杯の日々のなかで、祭礼や年中行事、また冠婚葬祭や来客などの特別な日はまさにハレの場であり、いつもとは異なるハレの食が存在する。

ハレの食は、餅・雑穀餅、ソバ切り、ソバ米雑炊、バラ寿司、煮しめ、雑穀団子、雑煮などがあげられ、いずれも準備や料理に時間や手間がかかることが共通している。使われる素材は雑穀や野

菜などふだんと変わらないが、餅を搗く、ソバを打つ、たくさんの素材を使った煮しめや寿司が準備されるなどひと手間もふた手間も必要な料理ばかり並ぶ。また豆腐や蒟蒻も主にハレの食に欠かせない食材として各家庭で手作りされていた。ソバ米は保存食としても扱われるが、作るのに手間がかかることからハレの場でも出されたり、普段でも少し上等な食として登場する。

もうひとつこの地域の特徴としてユニークなのは、限られた素材を活かした工夫が注目される。米の栽培が難しい土地柄であるものの、例えば雑煮の餅を「石豆腐」に、白米を「ソバ米」に、正月の歯固めの餅を「ヒエ団子」に代えて独自の祝い方を行ってきた。

こうした手間がかかるハレの食は、準備にも時間がかかるのだが、例えば正月用の豆腐は近所の人が集まって作るなどここでも共同体での作業がみられ、作り方の継承もこうした場が一役かっていたものと推察される。また、搗いた餅は懇意になっている人に配るなど食を通じたコミュニケーションの様子もみられる。

またハレの食に登場する料理は、この地域（特に祖谷地方において）独特の謂れを持つものが少なくない。「ソバ米雑炊」は、源平の合戦に敗れ祖谷地方に逃げてきた平家の落人たちが都をしのんで正月料理につくったのが始まりという謂れがある。またハレの料理に欠かせない「豆腐」も“大豆を安徳天皇に献上した時に豆腐を教えてください”との言い伝えもある。さらに祖谷の「雑煮」は餅無し雑煮としても有名だが、雑煮は平家の落人が刀をうち違える（交差させる）様子を豆腐で再現したとも言われており、いずれも地域の人々が歴史的に縁の深いとされる平家の伝説を大切にすることが伺えるものである。

時代が移り変わり、こうしたハレの食も以前のままというものは少ないが、「ソバ米雑炊」「ソバ切り」「雑穀餅」「雑穀団子」など、現在も食卓に登場したり、今後も残していきたいという声が多く聞かれたのは主にハレの食に登場してきたものである。やはり地域の人々にとって、ハレの場での食というのは楽しい記憶や晴れがましい思い出につながるためだろうか。

#### ◆冬の時期を乗り越える「保存食文化」

にし阿波地域の山間部では、食物が限られるために収穫した農産物を天日に干すことで、様々な保存食を生み出してきた。特に冬期は積雪があり保存食に頼らざるを得ない。天日干しをするにあたっては、11月中旬ごろから3月末までに吹く「剣山おろし」と呼ばれる寒風も干物づくりの一助となっている。

作られた作物の多くが天日干しにされ保存食となるものの、独特の保存食としてあげられているものは「ユドウシ」、「ホシカ」などがある。「ユドウシ」は煮たサツマイモを切って干したものを指し、お湯に通さずに切ったサツマイモを干したものを「ホシカ」と呼んだ。これらは囲炉裏で焼いて食べたり、そのままかじって食べていた。干す際にはサツマイモを輪切りにし、中央に穴をあけ、藁を通して何枚も重ねて吊る形式が多いとされ、主に「ハデ」と呼ばれるはしご状のものにかけたり軒下につるしたりする場合が多い。芋類はにし阿波地域において重要な食糧であり、食事の前にお腹を満たすための補食物でもあった。そのため、大切な芋類を貯蔵するためのイモ穴が住居や納屋の床下に備えられていた。ここに大量のジャガイモ、サツマイモ、里芋を入れ、藁やもみ殻などを重ね、穴をあけた竹筒を通気のために差し込んだとされる。貯蔵穴は温度や湿度が一定に保たれ、芋類の春までの貯蔵が可能となる。また、この芋類は種芋としても使用され、在来種の保存が継承されてきた。

同様に大根も生干しと茹で干しの両方がある。生干しは大根をそのまま軒下に吊るして干すものであり、大根を生干しすることを「ねじ干し大根」と呼んだりもする。これは大根を生干しすると、乾燥するにつれてねじれていくためその名で呼ばれる。茹で干しは作物を一度茹でてから干す作り方を指す。特に作物に穴をあけ、藁を通して8割ほど湯がいてから干すものがあり、これを「刺し干し」と呼び、大根は短冊に切ったものに藁を通して干している。干す際に気を付けなければならないことは、干しているときの気温であり、寒すぎると作物の中の水分が凍り付いてしま

い、味は変わらないものの真っ白なものにならない。そのほかに天日干しも陰干しも行っているが、陰干しで風通しの良いところで作られたものの方が良いとされる。

その他には、干し柿にもし阿波地域の寒冷な風と天日を活用して作られる甘味である。また干物以外では、味噌や醤油は基本的には1年分の量を作っておくことが主婦の勤めであった。

そして、穀物も保存食として重要な役割を担っていた。ヒエはその他の穀物と違い虫がつかないことが、ヒエを常食とさせた一因であるとされ、飢饉の用意のために昔はよく貯蔵しておいたとされる。また「ソバ米」も保存食として重宝されてきた。歴史的には飢饉など食糧確保に苦勞していた時代も少なからずあり、保存食は命を支える大切なものと位置づけられ、雑穀がこの地域で大切にされてきた背景が伺われる。

## おわりに

にし阿波地域で食べられている雑穀食や郷土料理について、その特徴や価値を整理してきたが、最後に、にし阿波地域の雑穀食文化の中で、特徴的だといえる雑穀餅・雑穀団子、ソバ切り、ソバ米雑炊・ソバ米汁の3種類について、改めて各々が食される背景や場面、現状の摂食状況を振り返り、今後の継承への課題や可能性についてまとめる。

### ●雑穀餅・雑穀団子

雑穀餅・雑穀団子であるが、使われる雑穀はキビ類、アワ、ヤツマタがメインとなっている。キビやアワは江戸時代の頃から栽培されており、救荒作物としての意味合いが強かった。特ににし阿波地域では急傾斜地での農業が大変な重労働であるため、1日に4回も食事をするのは当たり前とされており、その食事においても主食（麦）を食べる前に、芋や団子を食べ、腹を満たしてから食べる事が常だった。そのほか、茶菓子的にも食べられていたとされる。一方で団子はハレの日にも提供される料理としても位置付けられていた。例えば、江戸時代においても殿様の接待として、タカキビを粉に挽き、寒ざらしにして作られた団子が、美味なるものとして提供されていたり、三木枋地区ではおもてなしとしてお団子を出す風習があったりなど、大切な人をもてなす料理であった。また伝統行事においても正月や半夏生、各節句など事あるごとに団子が提供されており、特別な時に食べるものとしての側面があった。

一方、餅も様々な行事の際に搗かれ提供されていたが、団子と比較すると日常的に食されることは少ない。これは日々重労働をしていた女性たちにとって、雑穀を蒸し、搗いて成形するといった工程は手間がかかりすぎるものであったことが想像される。この餅は昔は雑穀のみで搗かれることが多かったとされる。これは急傾斜地という地理的な特性上、水田を作ることが難しく、基本的には年貢のために米を作るのであり、食用に回されることは少なかった為である。米を食べることができたのは遠方へ出かけるときや、病に伏せた方に対して米の音を聞かせる（振り米）際に提供するなど、よほどの事情がない限りは機会がなかった。加えてにし阿波の祖谷地域では餅なし雑煮と呼ばれる、お餅を雑煮に使わず、芋や豆腐で雑煮を作っていたことから非常に貴重なものであったことがうかがえる。雑穀餅は行事の際に必ずと言ってよいほどふるまわれるが、一年のうち最も餅を搗くのは正月である。正月には大量の餅を正月の1週間ほど前から準備し、正月に懇意になっている人に配るといったコミュニケーションを円滑にするために用いられる側面もあった。

雑穀餅・雑穀団子は以上のようにハレの日食べる料理という側面が強いものの、団子に関しては日常的な面も持つ食べ物である。両者とも焼いて食べる事が一般的であり、囲炉裏の火で焼いていたとされる。また団子は餡を包んで提供されることが多いが、戦前までは砂糖が貴重であったこともあり、塩餡で提供されることが多かったとされる。また塩餡で作ることはほかにも保存期間が延びる面もあり、食べ物が貴重であったにし阿波地域では重宝されたことがうかがえる。塩餡だけではなく栗や芋を餡に見立てて包み、提供されることもあった。

このような背景を持つ雑穀餅・雑穀団子は現在どのように食べられているのだろうか。

にし阿波地域居住者を対象に行ったアンケートでは、雑穀餅を調理したことがある人は69.0%であり、半数以上の人に作り方が知られている。ただし、単に雑穀だけで作った餅や団子よりも、もち米や小麦を入れた餅や団子の方がおいしいとされており、昔ながら雑穀のみで作ったものはおいしくないと感じられている。それは近年行われた雑穀に関するワークショップにおいても、ヤツマタ団子を作った際に「味は今ひとつ」と認識されており、多くの人が食べたくなる料理からかけ離れているようだ。そのほか、高齢者において雑穀は懐かしいと思う一方で貧しい時代の食べ物という意識も持たれているため、あまりポジティブにはとらえられてはいない。このような状況から、現在では餅や団子として使う雑穀はアワかコキビ程度で、入れる量も少なくなっているとされる。

保存・継承の観点からも、ヤツマタだけで作った団子はおいしくはないため、小麦を混ぜたりするなどの工夫が必要で、若い人に受け入れられるような味付けやメニュー開発が必要との問題意識から、地域では新たな商品開発に取り組んでいる。

## ●ソバ切り

続いてソバ切りであるが、ソバは作付け時期もその他の雑穀とずれているほか、昔は焼畑農業が盛んであったにし阿波地域で、焼畑を行ってすぐに蒔いても育成が可能な作物として重宝された。また収量もよく味もよいとされ、冷涼な山間部であるにし阿波地域が耕作に適しており、昔から小麦に次ぐ庶民の主要作物であった。加えて貯蔵性にも優れているため、粉にしてソバねりとして食べたり、後述するソバ米に加工するなど、様々な食べ方が生み出されてきたことが特徴である。

このソバ切りを作るのは女性（嫁）の仕事だとされ、男性がソバを打つようになったのは近年のことであるとされる。ソバ切りの仕方は母親や姑から見よう見まねで学んでいったものであり、これが上手にできて嫁として一人前とみなされるような文化もあった。またソバ切りを作るためにソバの実を石うすでひく必要があるが、これは昼間に畑地での重労働をしてきた女性たちにとっては非常に大変なものであった。粉を挽くために夜なべをしなければならないということも日常茶飯事だったようである。そのため、つらい粉挽を紛らわすために数多くの粉挽き唄が歌われてきた。主に恋愛に関することや、早く粉になってくれという願いを込めたものが即興的に作られたとされる。

ソバ切りは、年に数回しか食べず、来客があったり、正月や冠婚葬祭などの行事の際に食べられ、もっぱらハレの日の食事という位置づけとなっている。特に昔はソバがよく収穫できるのは山間部に限られていたため、都会や平野部から来た人へのおもてなしとして提供され、大層喜ばれたとされる。こうした場での食事であるため、前述の雑穀餅・雑穀団子と比較しても食べる回数は少ない。

祖谷ソバの特徴としては麺の太さと短さにある。つなぎなどを全く入れないソバ作りであるため、必然的に麺の長さは短くなってしまふ。さらに細くしてしまうと麺が崩れてしまうため、うどんほどの太さであるとされる。また昔は石うすで粉を挽いていたために、現代のように十全にソバ殻を取り切ることとはできず、目が粗い、じゃりじゃりとした食感も特徴であった。ソバの出汁はいりこをベースとした醤油味となっている。いりこについては昔から高知からの行商人や吉野川をのぼってきた徳島市側からの行商人によってもたらされたとされる。また醤油については、昔から自家製造しており、一般的な味付けの材料であったことがうかがえる。

このようなハレの日の料理であるソバ切りは、現在においてどのような変化をしたかという点、ハレの日に食べるものという意識は強いものの、日常的にも食べられるものになっている。アンケートにおいても祖谷ソバは63.8%が自宅で調理していた料理であることから伺える。ただし、ソバ切りの方法について今日でも家族の誰かは必ずできるほど一般的なものではあるものの、徐々に習得している人が少なくなっているのが現状である。また現在ではソバ切りをしなくても、調理麺が食料品店などで売られているため、昔ながらの作り方をしなくなっていることも推測される。

保存・継承の面からすると、もともとソバの育成環境がにし阿波地域に適しているため、今後も特産品としてソバの育成に注力することを生産者団体も明言している。また、特に祖谷においてはソバ文化の継承は学校行事としても以前から定着しており、集落の子どもたちが全員ソバ打ちを体験するなど、「ソバ切り」が地域の人々の間で大切に受け継がれていることが確認された。

しかし、昨今の異常気象による影響等でソバに実がつかなくなるなど収量の減少が目立つとの報告もあった。食文化だけではなく作物育成の課題も克服していくことが併せて求められている。

## ●ソバ米雑炊

最後にソバ米雑炊・ソバ米汁であるが、にし阿波地域あるいは今や徳島県を代表する郷土料理であり、祝い事があるときに食べるハレの日の料理であったとされる。平家にまつわる謂れなどあるものの、文献などからはソバ米を作るようになった経緯などは記されておらず、いつ頃からにし阿波地域で作られるようになったのかは不明である。

祝い場で食べるとされるソバ米雑炊・ソバ米汁であるが、集落によってどの場面で食べるかは異なっている。祖谷地域では祭りや正月、来客時に作る特別な料理であった一方、瀨名地域では正月にあまり食べないものであるとされ、畑仕事から戻った際にねぎらいの気持ちを込めて作られる嬉しい一品でもあったとされる。

ソバ米雑炊・ソバ米汁は、ソバ米の量が多ければ多いほど、もてなしの気持ちを表すものとされ、ソバ米自体が貴重なものであったことがうかがえる。ソバ米の伝統的な作り方は、一度ソバの実を塩の入ったお湯で湯がき、ソバの殻が割れたところでソバを取り出し、陰干しを2週間行い、十分水分が抜けるまで乾燥させる。その後精米機を使い、殻を剥いて完成となる。この手作業で作られたソバ米の特徴は、外国産のソバ米と比較して小粒で、プチプチとした食感が残り、再度炊いたとしても食感が残り続けるという特徴がある。ソバ米を作る工程は少なくとも2週間以上はかかり、にし阿波地域では交換することでしか手に入らない塩を大量に使うことから、時間的・経済的にも手間のかかる食べ物であったことがうかがえる。そのため、収量が多く貯蔵に優れるソバ料理ではあるものの、日常食には向かなかったものと想定される。しかし、各種文献では上等な日常食として年中食べられていたとされ、特に冬場の料理として珍重されたとされる。

ソバ米雑炊・ソバ米汁には人参、蒟蒻、マイモ（里芋）など自家栽培している野菜や山で採れる山菜を具材とし、出汁はソバ切りと同様にいりこをベースに作られていたとされる。出汁が手に入れない場合は、自家製造している醤油だけで味付けをしていたとされる。作り方は大まかにはにし阿波地域で共通しているものの、ソバ米の調理の仕方が地域ごとに異なっている。出汁をベースに具材を煮立たせる点は共通しているものの、東祖谷ではソバ米を別途湯がいて、食べる直前に入れる調理の仕方となっている。一方つるぎ町では最初から具材と一緒にソバ米を煮立たせて完成させる。汁の透明度にこだわる東祖谷の調理法にハレの料理としての名残がみられる。

現在のソバ米雑炊・ソバ米汁の作り方や食べ方については大きく変わっておらず、現在もにし阿波地域および徳島県全体で食べられる郷土料理となっている。アンケート調査においても、ソバ米雑炊は家庭で調理した経験のある食べ物として一番にあげられている。ソバ米雑炊・ソバ米汁に入れる具材については、昔から使われている材料は引き続き使われているほか、あまり食べられていなかった動物の肉（鶏肉）や、徳島県を代表する柑橘であるスダチの汁を入れて食べる事もある。

保存・継承の観点からみると、ソバ米雑炊・ソバ米汁を食べる機会としては、学校給食のメニューで提供されており、前述の雑穀餅・雑穀団子やソバ切りよりも、次世代に残していく機運がすでにある。一方であくまで学校給食のメニューという印象も強く、日常的な食べ物ではあるものの家庭で作られる機会は減少しつつあるとの指摘もあった。さらに手作りのソバ米がコスト高のため、外国産のソバ米を使わざるを得ず、地産地消ができていないことに加えて、アレルギーの問題から学校給食での提供の機会も少なくなりつつあるとされる。また昔ながらの作り方で作ったソバ米は

手作業で作られていたため、その経験を知る人が少なくなっているほか、繊細な扱いが要求されるために機械による自動化が現状ではできていない、といった課題も散見される。しかしながら、ソバの実を粉にせず、そのまま食べる文化は全国でも珍しく、にし阿波のみならず唯一無二の徳島県の食という側面からも保存・継承に向けた機運を全県的にも醸成することが期待される。

## 5. 参考文献

- 穴吹町誌編さん委員会編，1987，『穴吹町誌』穴吹町。  
一字村史編纂委員会編，1972，『一字村史』一字村。  
上野和男，1988，「祖谷の隠居制家族——家族の構造と祖先祭祀を中心に——」『国立歴史民俗博物館研究報告』18：171-213。  
遠藤千鶴・高橋啓子・有内尚子・松下純子・後藤月江・長尾久美子，2007，「徳島県における「そば米」料理と伝承について」『日本調理科学会誌』40(5)：374-379。  
気象庁，2020，『過去の気象データ検索』（2021年11月1日取得，  
<https://www.data.jma.go.jp/obd/stats/etrn/>）  
木屋平村，1971，『木屋平村史』木屋平村。  
経済産業省，2016，『経済センサス—活動調査』。  
小西英夫，1936，「阿波のそば米其他」『旅と伝説』三元社，9(97)。  
総務省，1995-2021，『住民基本台帳に基づく人口，人口動態及び世帯数』。  
総務省統計局，1990-2015，『国勢調査』。  
武田明，1955，『祖谷山民俗誌』古今書院。  
田村正編，1968，『三名村史』山城町役場。  
徳島県，2018，『徳島県市町村民経済計算』。  
———，2021，『令和3年3月31日現在 森林資源現況表』。  
徳島県郷土文化会館民俗文化財集編集委員会編，1985，『民俗文化財集—祖谷の民俗』徳島県郷土文化会館。  
徳島剣山世界農業遺産推進協議会，2018，『世界農業遺産への認定に係る申請書』  
———，2019『にし阿波傾斜地農業教育読本「世界農業遺産にし阿波傾斜地農耕システム」』。  
———，2020，『世界が認めた「にし阿波の農業と暮らし」』。  
徳島県の歴史散歩編集委員会編，2009，『徳島県の歴史散歩』山川出版社。  
徳島県美馬郡貞光町史編纂委員会編，1965，『貞光町史』貞光町。  
徳島県三好郡東祖谷山村誌編集委員会編，1978，『東祖谷山村誌』東祖谷山村誌編集委員会。  
徳島県立農林水産総合技術支援センター，2013，『研究開発実行計画 平成24年度～平成28年度』（2022年3月24日取得<https://www.pref.tokushima.lg.jp/man/file/attachment/520214.pdf>）  
西祖谷山村史編纂委員会編，1985，『西祖谷山村史』西祖谷山村。  
日本の食生活全集 徳島 編集委員会，1990，『聞き書 徳島の食事』農山漁村文化協会。  
農業・食品産業技術総合研究機構，2022，『遺伝資源データベース』（2022年3月24日取得，  
[https://www.gene.affrc.go.jp/databases-plant\\_search\\_char.php](https://www.gene.affrc.go.jp/databases-plant_search_char.php)）  
農林水産省，2000，『2000年世界農林業センサス』。  
———，2005，『2005年農林業センサス』。  
———，2010，『2010年世界農林業センサス』。  
———，2015，『2015年農林業センサス』。  
———，2020，『2020年農林業センサス』。  
半田町誌出版委員会編，1981，『半田町誌 下巻（経済・文化・民俗）』半田町誌出版委員会事務局。  
東祖谷山村故事収集委員会・ひがしいやの民俗編集委員会編，1990，『ひがしいやの民俗』東祖谷山村教育委員会。  
文化庁，2019，『生活文化調査研究事業報告書』。  
町田哲，2019，「近世祖谷山と名に関する基礎的考察—中屋名を中心に—」『阿波学会紀要』（62）：195-204。  
三加茂町史編集委員会編，1973，『三加茂町史』三加茂町。  
水野正己，2002，「日本の生活改善運動と普及制度」『国際開発研究』11(2)：39-51。  
三好郷土史研究会，2018，『三好の年中行事—にし阿波 生活歳時記—』三好市郷土史研究会。  
三好昭一郎・坂東紀彦，1972，「近世祖谷山における土居体制の変質過程」『阿波学会紀要』（18）：95-126。  
三好町史編集委員会編，1996，『三好町史 地域誌・民俗編』徳島県三好郡三好町。  
山城谷村役場編，1918，『山城谷村史 全』山城谷村。  
湯浅安夫・西田素康，2007，「三好市「旧東祖谷山村」の伝説」『阿波学会紀要』（53）：133-137。



「にし阿波地域の雑穀食文化継承プログラム」  
調査報告書  
2022年3月発行

発行：徳島県未来創生文化部文化資源活用課  
徳島県徳島市万代町1丁目1番地  
電話：088-621-3160  
電子メール：[bunkashigenkatsuyouka@pref.tokushima.jp](mailto:bunkashigenkatsuyouka@pref.tokushima.jp)

調査委託先：株式会社 JTB 総合研究所  
東京都品川区東品川 2-3-14 東京フロントテラス 7F