

青森県上北郡における山菜類の採集と利用についての事例報告

小山 隆秀¹⁾・中沢 秀一²⁾

A case report on the collection and use of wild plants in Kamikita District, Aomori Prefecture
OYAMA Takahide and NAKASAWA Syuichi

キーワード：採集、山菜、キノコ、救荒食、山菜料理、青森県、十和田市、上北郡、深持、法量、
十和田湖、休屋

1 はじめに

近代以前から日本列島各地の人々は、山野で様々な山菜を採取して利用してきた。

野本寛一は、「山菜」という語は、人々が歴史的に長い間、食用として採取・利用してきた山に自生する植物の総称であり、その数は多く、植物分類に関係なく一般的に用いられているとした。また山菜の採集活動は、狩猟や漁労、農耕等と同じく、古くから続く人類の重要な営みであり、地域共同体的なかで展開されることが多く、採取法、食材としての精選・加工技術や食法の伝承など、豊かな民俗が生成されてきたという。しかし、これまでの日本民俗学では、このような採集については体系的な調査・研究をしてこなかったとする。さらに植物系食素材が遺物として残存しにくいところから、山菜の採集行為は、考古学の研究対象にもなりにくく、また農学も林学も採集の民俗全般からは距離が遠かったとしている。そして現在、社会システムが変容し、経済活動、技術開発が進むにつれて、生計維持要素のなかでの採集要素は激減し変質して、山の恵みに至近な山村が衰微、消滅の道をたどっていることを指摘した。それを踏まえて、一国の中の多様性は未来社会においても力の根源となるはずだとし、自然に対するセンサーのような山のムラを消滅させないために「生業複合」という概念を提唱している(3)。

そのような社会システムが大きく変容した日本の高度経済成長期以降において、山村の変化と山地資源の利用による山と人間とのつながりを考えるうえで、近代から現代の長野県栄村秋山郷における山菜利用の変化を分析した研究がある。それによれば、キノコの利用種類は、社会変化とはそれほど密接に結びついていないが、山菜類に利用する種類については、秋山郷が経験してきた様々な社会変化と関連があるという。すなわち昭和30年代以前の同地域は、収量が低く不安定な焼畑耕作に依存しており、山菜類はその生活を補うための重要な救荒食であった。昭和30年代以降、安定した稲作が可能となって焼畑耕作が終焉を迎えても、山菜は日常の食材であり続けた。だが、昭和30年代後半から40年代前半にかけて観光開発が活発になると、山菜の商品化が進み、一定量を確保するための山菜の栽培が始まり、山菜は家庭の食材として、また現金収入源として重要なものとなった。反面、キノコには栽培されているものを中心に、商品としてのみ利用する傾向がみられるという。この違いは、毎年発生場所と量が予測可能な山菜と、発生地が奥地であり毎年発生する場所と量が不安定で予測困難なキノコの違いに起因していたという(4)。

さらに新潟県の山村で商品作物として利用されているゼンマイに注目した研究がある。同地域の三面集落のゼンマイ採集者は、どの採集地でどの程度のゼンマイが採集できるのかという情報を中心としたメンタルマップ(認知地図)に基づいて、その日の採集プランを組み立ており、たとえ現場の状況が予想に反しても、メンタルマップとフォークノレッジを発動して、状況に応じた新しい組み合わせを再構築して具体的行動をとっていたという。さらにそのゼンマイの採集テリトリーについては、各戸の平均採集域が10.3平方キロメートルであること、採集テリトリーの構造が中心域と周辺域から構成されており、周辺域では相互に他者の侵入が可能で、侵入行動はスリルと緊張に富むため、採集テリトリーは動的に維持されていると分析した。さらにテリトリーは、住民達の資源要求充足度の高低によって「共有型」「パッチ型」「隣接型」等へと変化する仕方が分かれており、テリトリーの存在形態が住民の空間認知に関する知識や行動と深く結びいて、結果として資源保護に作用していると指摘した(5)。

では、青森県内における山菜の採取と利用は、どのような歴史と展開があるのだろうか。同県の山菜の活用について

1) 青森県立郷土館 学芸課 副課長・学芸主幹 小山 隆秀 (〒030-0802 青森市本町2丁目8-14)

2) 青森県立郷土館 学芸課 主任研究主査 中沢 秀一 (〒030-0802 青森市本町2丁目8-14)

ては、断片的ではあるが近世以来の記録が確認されている。例えば、日本海側の弘前藩の記録では、元禄7年（1694）の飢饉で、窮乏した農民達がやむをえずに牛馬、犬猫、鶏等の家畜を食べ、山へ入ってワラビの根、あざみ、しのはの葉、よめな、あかざ等の山菜を食べて命をつないだという。同様に太平洋側の南部家が支配していた領内でも、天保4年（1833）の飢饉でワラビ粉の値段が上昇している。山菜であるワラビは古くから救荒食としても活用されていた。さらに弘前藩領のワラビの品質の良さが知られており、人見必大が元禄10年（1697）に記した「本朝食鑑」でも「津軽のワラビは円肥で味が良い」と紹介されていた。弘前藩は上質なワラビを毎年「清蔵」として将軍家や諸家に贈ることを習わしとして、領内の平賀小国の住民達に献上ワラビ採取の労役を課し、採取法の決まりも定めていた。そのため近代まで現地には当時の献上ワラビ専用の櫃が残っていたという（6）。

その後、幕末から近代にかけての同県内の山菜利用の実態については、把握と研究が遅れており明らかではない。しかし、かなり時代が下った第二次世界大戦後の記録として、1956年6月17日に同県の十和田湖で偶然撮影された山菜採りの一行の写真がある。



（1956年6月17日、青森県十和田湖にて佐々木直亮氏撮影、青森県立郷土館蔵）

撮影した佐々木直亮（故人）のメモによると、この一行は、主にタケノコ（根曲がり竹）を採る人々であり、背負っているタケノコ一包みが38～45キログラムもあったが、子供達まで背負っていたという。現代の同地方でも、同じ4月中旬から7月初旬が山菜採りのシーズンとなる。さらに、平成10年代の青森県史編さん事業が、この地域の近隣にある十和田市深持や三戸町泉山、七戸町、新郷村西越で組織的な民俗調査を実施して、当該地域の人々が日常の副食として蔬菜と共に山菜を食べる習俗があったことを確認している。具体的には、主に春先から秋にかけて集落近くの山野から採取する、ゼンマイ、ワラビ、ミズ、フキ、ヨモギ、ボンナ、コゴミ、タラップ、アザミ、ミズタガナ、ウツギの若芽、シドケ、セリ、ソデコ、バッケ、フクベラ、ミツバ、ヒロコ、カタクリ、アサヅキ、ウルイ、ボウフウ、ウド、ワサビ、ホドイモ、ジネンジョ、ユリの球根、タケノコ等の山菜である。それらを自ら加工して家庭で食べてきた。キノコ類についても同様であったという（7）。これらは個人消費目的で山菜を採取している活動であるといえよう。これに対して写真の一行は、大きな包みを棒ばかりで軽量したり、リヤカーやトラックに搭載したり、寝泊りする簡易な小屋も建てているところから、集団による生業としての採取だったと推測される。

その後まもなく昭和40年代になると、社会全体で山菜が再注目されて、全国的に山菜採りがレジャーとなっていたようだ。山形県で山菜採集活動の実態を調査した丹野正も、昭和40年代当時、山菜ブームが起こっていたと記している（8）。新潟県や福島県の山村におけるゼンマイ生産の実態を調査した三井田圭右も、昭和40年代当時、ゼンマイ等の山菜の価格高騰があり、山菜資源の価値の増大が基本要因となって山地最奥部の山村集落に過疎化に抵抗する力が与えられ、人口減少の緩和、所属水準の相対的な高位性などの集落維持の効果が現れていたことを指摘していた（9）。

そのような当時の社会的状況を反映したように、各種レジャーを紹介する書籍シリーズのなかの独立した一巻として、山菜採りの本が刊行されている。そこでは説明されている山菜採りの略史がある。それによれば山菜は、近世まで救荒食、備荒食であったが、近代以降、交通網の発達で各地における飢饉の不安が消えると必要性が薄らいだ。しかし、第二次世界大戦の末期から戦後にかけて、日本全体が食糧不足となったとき再注目された。その後、生活のゆとりが出てくると「文明人の手ナグサミ」として楽しむようになったと紹介している。そして山菜の種類を紹介しながら、山菜を庭に植えることを進めたり、山菜採りの旅のプランとして、一日だけの人、一泊の週末旅行の場合、数日間の場合の例を示し、土地の旅館で山菜料理を食べるための交渉術等も紹介している（10）。また財団法人国土緑化推進機構の緑と水の森林基金の補助を受けて、日本各地の山菜利用とその資源を活用した地域振興に関する取り組みを調査している山菜文化研究会が、青森県のような山菜について、方言名や採取可能な季節、活用方法等を紹介している（11）。

しかし、各地の自然環境によって植生にも活用方法にも差異がある山菜について、全国一律の説明ではその実態を把握しきれず、各地の実態を踏まえた地方版の書籍が登場した。例えば青森県でも、当時の全国的な山菜ブームを改めて見直して、採取、保存、活用についての「正しい知識」を紹介する目的で、青森県域に応じた内容のガイドブックが刊行された。キノコと山菜のそれぞれの専門家が詳述し、巻頭には、青森県立郷土館長張間浩一が「郷土の自然の贈りもの」という文を投稿している（12）。同様に、青森県農林水産部農林水産政策課内にある青森県農業改良普及会が、同県内の山野で直接調査した山菜を中心に取上げて「山菜採取の正しい知識と利用・活用方法を知ってこれからの山菜採りに役立てていただきたい」と刊行物を出版している。巻頭には、同改良普及会会長を務める青森県農林水産部長が「発刊に寄せて」という寄稿文があり、青森県内で採取されてきた様々な山菜についてカラー写真で示しながら、呼称と学術名、分布、特徴、アク抜きの方法、調理方法、瓶詰保存のやり方を図解した。さらに「山菜採りの心得」として、服装、装備、入山・採取時の留意事項まで紹介している（13）。これらの書籍は、山菜採りの一般化、レジャー化に対応して、それ以前まで民間の家々や個人間で伝承されてきた山菜採りに関する知識と経験知を、一般市民間でも共有可能なものとして整理し文字化して公開する役割を目指したものであるといえよう。

このような昭和40年代以降の楽しみ、レジャーとしての山菜採りの位置づけについては菅豊のマイナー・サブシステンス論が参考となる。それによれば、新潟県岩船郡山北町の大川サケ漁を事例として、労働の領域にも遊びと同様に楽しさへ没入できる感覚（フロー）が存在しているという。それは、現代でも残っている伝承性を有した活動に共通してみられる感覚であり、大川流域での山菜採り、焼畑、女性が行う河川敷の野菜作りにもフローの感覚が生み出されているとする。それを踏まえて管は、従来の民俗学の生業研究で描かれてきた伝承的な世界、すなわち、自然と

共に生きる人々に対し、生産物全てが生活維持に不可欠であり、その生産は生産物獲得を目的とする活動であったというイメージについて、疑問を投げかけている。つまり、山菜採りや海辺の貝類の採集、水田まわりの漁労などは、カロリー摂取や換金目的ばかりではなく、活動そのものも魅力自体が目的化され、その目的こそが生業を始めたリ継承する原動力たりうるのではないかとした。現代において遊びとみえる伝承的生業は、昔から自然と遊ぶための仕掛けだったともいえるという（14）。

その一方で、前述したように、山菜採りには歴史的に生業としての一面があることも事実である。20世紀末以降の本県津軽地方における、生業としての山菜の生産と流通の現状を詳細に報告したのが石塚哉史である。それによれば、津軽地方の民間の食品工業で扱う国産の山菜の調達先は、地元の青森県内が70%であり、品目ではふき、細竹、わらびの比率が高いという。さらにそれらの調達形態としては、採集者による持ち込みが70~80%、産地商人からの買付けが20~30%を占めているという。また、津軽地方岩木山麓産の山菜採集者は、年間の延べ人数で600~700人が確認されているが、その多くは小規模・零細な収穫数量であり、安定して収穫量を確保できる採集者は全体の10%弱程度であり、採集者の半数近くは、周辺地域に居住する50~60歳代の中高齢層の農家であることを明らかにした。そしてその具体的な買付方法は、採集者が自家用車等で食品会社本社へ、籠、リュックサック、ビニール袋等の様々なものに入れて持ち込む方法である。持ち込まれた山菜に対して会社では、採集地域を明確にするため、買付担当者が地図で確認して記録する作業が義務づけられており、購入金額は会社が規定する買付基準で評価をして決定しているという。そして、その山菜加工品の主要販路は、小売、生協、学校給食が多く、特にニーズが高いのが国産原料への関心が高い消費者が購買層となっている生協である。それは東北地方からの移住者や出稼ぎが多い関東地方に立地する生協でも同様の強い傾向がみられるという。しかし岩木山麓産の山菜採集の従事者は中高齢者の比率が高いため、中長期的視点で調達量を確保するためには、自治体や複数の関連機関が連携した対策が必要な段階に来ているとしていた（15）。

このような山菜採集者の高齢化は、早くから全国的な動向として指摘されてきたことである。主に岡山県真庭郡湯原町大字栗谷で調査を行った篠原徹も、同地でも五十歳代を境目としてそれより上の年齢と下の年齢との間には急激な変化があり、野生植物に対する山村民の対応に大きな相違があるとした。そして現在の山村は、村をとりまく自然環境をもちやあまり重要視せず、むしろ敵対的な関係に変化していこうとしているような気がすると述べている（16）。

本論はこれらの先行研究に導かれながら、21世紀初頭の青森県における山菜の採取と活用の現状を調査して記録し、その特性と今後の伝承の変化の分析を試みるものである。

(注)

- (3) 野本寛一 2020 『採集民俗論』昭和堂、p3~4、p32、P702~704
- (4) 井上卓哉 2002 「変化する野生食用植物の利用活動—長野県栄村秋山郷における山菜・キノコなどの事例から—」(『エコソフィア』編集委員会編『エコソフィア 第10号』民族自然誌研究会、p77、P97~98)
- (5) 池谷和信 2003 『山菜採りの社会誌—資源利用とテリトリー—』東北大学出版会、p141~142、164~165、171)
- (6) 木村守克 1986 『みちのく食物誌』路上社、p73~82
- (7) 青森県史編さん民俗部会編 2001 『青森県史 民俗編 資料 南部』青森県、p130~132
- (8) 丹野正 1978 「多雪地帯の山村における山菜採集活動について」(京都大学人類学研究会『季刊人類学』9巻3号) p226、238)
- (9) 三井田圭右 1974 「東北日本奥地山村におけるゼンマイ生産の実態とその集落維持的意義」(日本地理学会『地理学評論 第47巻第6号』 p382~383)
- (10) 西丸震哉 1973 『レジャー・シリーズ/12 山菜採りの楽しみ方』西東社、p3~5、44~45、53~62)

- (11) 新田良雄 2009 「青森県の山菜資源とその利用状況について」(日本得用林産振興会編集委員会編『特産情報 10月号』(株)特産情報)。
- (12) 成田伝蔵・山田耕一郎 1974 『青森県のきのこ山菜—だれにもわかる見分け方—』東奥日報社
- (13) 米田豊 2013 『あおもりの山菜 北国の山菜ファイル』青森県農業改良普及会
- (14) 管豊 1998 「深い遊び—マイナー・サブシステムの伝承論—」(篠原徹編『現代民俗学の視点1 民俗の技術』朝倉書店、p245～246
- (15) 石塚哉史 2015 「岩木山麓産山菜における生産・流通の現段階と課題—木村食品工業の事例を中心に—」(岩木山を科学する刊行会編『岩木山を科学する2』北方新社、p273～276
- (16) 篠原徹 1995 『海と山の民俗自然誌』吉川弘文館、p197

(小山隆秀)

2 聞き取り調査

(1) 目的・経緯

本調査は、青森県内における現在の山菜の採取と利用状況を把握するために実施した。今年度は、中沢の出身地でもある十和田市深持地区から取り掛かり、隣接する法量地区、十和田湖畔の休屋地区で聞き取り調査を行った。図1に各地区の位置を示す。

聞き取りは、深持地区在住の山菜採り名人とも言える中沢の知り合いの男性から始めた。男性の長男とは少しの間ではあるが地区の青年団活動で行動を共にしたことがあり、偶然、十和田市内の公共施設に勤務しているところを見かけ挨拶したことで話が進み、男性からの聞き取りができることになった。この男性が高齢であることから、聞き取り日時の設定、インタビュー内容の確認、場所の整備等については、長男夫人にお世話になったことを付け加えておく。



図1 聞き取り調査を行った地区
(国土地理院地図「電子国土Web」)

(2) 1回目調査(令和6年5月中旬)

話者：十和田市深持大川原中村集落 中沢正一氏 昭和12年生(87歳男性)

調査員：青森県立郷土館学芸主幹 小山隆秀、同主任学芸主任 増田公寧、同主任研究主査 中沢秀一
同研究主査 原裕太郎

場所：中村地区公民館大広間

聞き取り内容

○山菜採りに関する回想等



山菜採り名人 中沢正一氏

・特にこういう山奥な所は昔の人は、山菜をあまり自分の畑に作らなかった。やっぱり山のものが一番おいしくて手に入りやすく、(山菜の)種類によってみんなそれぞれの味とか香りとかあったから。山菜を採りに行くということは時期が来ると当たり前みたいなもので、私も4、5年前までは山を歩いていた。特に若い頃から山を歩いてきたという自信があったから。最近はこの近所の山でもよその人もたくさん歩いていて、「あれ、あの人(正一氏の事)営林署から山の管理を頼まれているのに山菜採っているな」と言われると困るからなかなか採りづらくなった。

・初めて採りに行ったのは中学校1年くらいでワラビだったな。15分か10分かで行けるこの辺（自宅前山林）へ（自分の）お婆さんについて行って手伝った。大分歳を取っていたから手伝って欲しかったんだろう。

小さい時から遊ぶほうが好きだったけれども、手伝うとすこし小遣いをくれるからそれがよくてかだつて（ついて）行ったのさ。だんだん面白くなってきて、一人で行き始めたのは中学校終わってからだったな。その後は親父とかの手伝いとかでもよくついていっていた。その頃はそれぞれの家で山に行くのは盛んであったが、好みでないと行かない人もいた。

・今からだと30年、40年前まではこの辺で取ってきたのを商売で売ったりしている人もそれなりにいて、まちの道路端（十和田市街）でも、ところどころで（売っているのを）よく見かけたな。（正確な値段は忘れたが）その売ってた人が他の売っている人に行って聞けらしい。ワラビだと1kgいくらくらいか聞いて、それよりもいくらかは安くして売っていた。

○山菜採り最盛期

・時期になると最低でも1週間に1回は行って、その日はずっと山にいた。特に土曜・日曜、祝日は皆朝は早いんだ。ちょうど今頃（5月中旬）だと何の種類でも生えているから。素人でもたくさん採りに来ていた。タラの芽・ワラビ・シドケ・ボナ・ゼンマイあたりが良く取れた。

・行く時は朝4時くらいには家を出た。（山の中の）細い道に行くので昔からバイクが一番良い。

・採る場所はこの辺（家の周辺）もそうだが、たくさん採りたいときは少し遠出して田代平、大中台牧場、検行平とかに行った。ワラビが1番取れた。

・この辺ではうちの前の道路から梅平。梅という集落の近辺の土地。そこはまた場所もいい。そこに行けば素人でも容易に見つけられるくらいの場所がたくさんある。ここも一番ワラビとかゼンマイが良く採れる。ボナやシドケは湿気のある所、ゼンマイとかワラビはその逆に乾燥している所で日当たりのいい所。特に今の（送電線の）鉄塔立っている所の近く、耕したところにはゼンマイは良く生えていた。

・山菜は手で採った。昔の人はわらび採るのも、「わらび折り」って言っていた。手で折れるから。わらび採りに行くと言わずにわらび折りにいくといっていた。ゼンマイなど他の山菜は折るとは言わない。

・採った山菜は背負い籠に入れて持って帰る。結構大きくて丸い形をしているもので、背中に綿を仕込んで背負った。大体山ブドウとかココとか木の皮をむいて1カ月2カ月干して、それを編んだものだった。柔らかくて丈夫で長持ちする。軽くて背負いやすい。自分で作って使う人もいたし、商売で作る人（履いて歩くわらぐつ、つまごとかも一緒に作っていた）もいた。私は背負いかごは（今は亡くなった）上手な人（商売の人ではない）に頼んで作ってもらっていた。

・採ってきたワラビ、ゼンマイはその日食べる分以外は塩で漬けた。自分は採ってくるばかりで、灰汁抜きや漬けるのはほとんど家のカガ（奥さん）がやっていた。

○ネマガリタケについて

・今頃（5月中旬）を過ぎれば山菜はタケノコ（ネマガリタケ）が盛んになる。小さい川、水が流れている側に生えている長さは15センチ以上もある先のほうをひねって採った。あまり底まで採ることはしなかった。竹の生えている土が硬いからか、底の方はシナ（硬い）くてうまくない。

・採ってきた物はすぐ塩で漬けておく。粕漬けにすることもある。硬い所の皮を向いて15センチ位に揃えて漬ける。

・すぐ食べたいという時は1週間か十日くらいで食べられる。好きな鍋に入れる人もいるし、その人の好き好きで。あまり長く漬けるよりは短い時期で食べる人もいるし、ずっと漬けておいて正月とか祝い事がある時とかに取り出しておでんとか煮しめとかにして食べる人もいる。だいたい次の年にタケノコを取る時期までには漬けたものはなくなっている。

○ネマガリタケ以降

・タケノコ過ぎればあと山菜はそのあたりで終わりかな。キノコになるな。カックイ（ナラタケ）とか。カックイは大体1年に3回かな。早いのは6・7月・8月・9月頃。遅いのは雪が降るまでのものもある。あとナメコ…。その他いっぱいある。特にマイタケは山の宝物で3種類ある。背負いかごに入らないものもある。ナラの木の根元に生える。

ムキタケ。後はユキオイ。ユキオイはその場所によって時期が違う。この辺で行くとなれば黒森、八甲田の近く谷地温泉のあの辺、十和田市と青森市の境目までは1番キノコが生える。

・車で行って歩くと時間がかかる。道路がないから…。その辺へ行く時もやっぱりバイクで行く。キノコも雪が降ってくるともう終わりとなる。

○山菜採りをするときの準備・持ち物・服装等

・朝から山に入る時は、おにぎり、サイダーを持っていった。

・雨具はいつでも持っている。

・履物は長くつがいい。頭は昔からタオル・手拭いでほっかむりしていた。虫もいるから長袖・長ズボン。作業着を着て。

・昔の人はどうやって覚えたもんだか、サンショウの木の皮から作って使った。木が柔らかいから上の厚いほうは捨てて、下の柔らかいのを手でもんで、露が出てくるから、それを塗る。蚊とかアブに刺された所に。今日は（蚊やアブが）いるなどと思ったら先に塗っておく。良く効くな。

・今みたいに熊に対しては考えたことがなかった。秋田の八幡平のほうで見たという人はいたが、こちら辺では熊の跡もみたことがない。鈴を下げて歩けば熊が来ないと聞いたことがあるが、自分は下げたことがない。

・ナタは何にでも使えるから十和田の金物屋で買った長さは40センチ位の物をいつも持って行っていった。山でご飯食べるときなんか、魚持って行って焼いて食べるとき包丁代わりによく使った。

・山に行くときは特に山火事に気を付けている。鍋の火とか。鍋を持って行っている人は結構いた。よく食べたのは魚。この辺だと自分で釣ってもイワナとかヤマメとかなので、魚屋から買った生の魚を持って行っている。

○新たなシーズン…

・3月に入って雪が少なくて気温が高い日が続けば、また新しく山菜採りをしに行った。タラの芽とかコゴミなんかだと割と早い。フキノトウは家ではあまり食べないな。

○山菜の食べ方等

・タラの芽は煮て。あくを抜いてから 味噌和え、酢味噌、漬けておいたり。酒を飲む人と飲まない人で好みは違うな。天ぷらは割合によく好んで食べる。

・ワラビとかゼンマイ、シドケとかボナとかは食べ方は大体同じような食べ方をする。ワラビとゼンマイは灰汁の抜き方とかは違うが、灰汁抜きをしたものを一寸位に切って醤油かけて食べたり、煮物、味噌汁に入れたりしてよく食べた。シドケとかボナは軽く茹でてほとんどそのままちょうど良く切って醤油をつけて食べる。

○きのこについて

・きのこも様々ある。例えば味。キノコの中で、一番おいしくて好まれているキノコはマイタケだな。歯ごたえもいしやわらかいし、あとナメコも人気がある。なかなか採れないからな。

○自家消費以外の山菜について

・たくさん採れた時は、初孫が生まれたとか良い日に親戚の家なんかへあげたりした。自分は売りに出さないが、採れる人は売りに行ったりもしていた。あげた時喜ばれるのはやっぱりワラビ。あまり喜ばれないのはコゴミかな。歯ごたえとか。歯触りが良くないんだ。それにたくさん採れるし…。ありがたがられない。

○その他

・毒のあるものもあるので、採りなれないものは採らなかった。山椒の実も採ったが好きな人とそうでない人がいる。



聞き取りの様子①



聞き取りの様子②

(3) 2回目調査までの経緯

経緯

1回目調査の後、中沢正一氏（以下正一氏）を足掛かりに周辺地域へ範囲広げて複数の事例を聞き取ろうと、早々に2回目の調査を行う計画を立てていた所、正一氏本人が突然鬼籍に入ってしまうという悲報があったために仕切り直しとなり、少し時間が空いてしまった。その間中沢は、9～11月にかけて正一氏に匹敵する話が聞ける人物や現在本格的に山菜採りや保存を行っている人物がいないか、深持地区や隣接する法量地区・沢田地区（旧十和田湖町）の遠い親戚や祖母（昭和4年生 95歳）・父（昭和23年生 76歳）の知り合いや同級生を訪ねては聞いてみたが、すでに亡くなっていた、自分達はやっていない、周辺の集落では今行っている人はほとんど見かけなくなったという話ばかりで、正一氏の時のような聞き取りのセッティングは出来ずにいた。

そして11月上旬、祖母の古い知り合いで特に親しくしていた深持石渡集落本家の夫人であるI・T氏（昭和14年生 85歳）を思い出し訪ねてみると、「そんなに詳しく話せる経験はないが、知っているぶんで良いのなら…」ということで1回目と同じメンバーで何う旨を伝え、聞き取り調査をお願いした。しかしその3日後、県立郷土館にI・T氏から連絡があり、「約束はしたものの、自分は学がないから偉い人（郷土館職員のこと）を何人も相手に話さなければならないと思うとずっと眠れないでいた。自分は山菜採りの経験という経験もそれほどないので、調査にならないから正式なものは断らせてほしい。」という旨を伝えてきたので、やむを得ずこの計画での調査は変更せざるを得なかった。

このままこの調査を終了するには研究としてサンプルが少なすぎるので、なんとしても継続するために小中学芸主幹と相談した結果、今までの反省を踏まえ、以下の方針で現地を訪れ2回目の調査をすることになった。

- 1、事前のアポイントメントや場のセッティングは特に行わない。
- 2、調査に行く人数を必要最小限に止める。
- 3、あまり公を印象付けない。
- 4、聞き取りができた初めの人からの紹介や提案をいただいて次を訪問する。
- 5、以前民俗分野が調査したカヤ人形の梅集落も地区内に含まれることから、そのことを話題にしたり、中沢やその家族がかつて過ごしていたという記憶に触れたりする等、県立郷土館との親しみや接点をアピールしながらアプローチしていく。

実態として、現地の人々は相対的に恥ずかしがりやであり、遠慮がち傾向が見られることから、面識のない複数人がいる空間に違和感を覚えたり、官公庁の肩書に威圧感を覚えたりしていることが考えられる。また、最初は抵抗を示すが、安心や信頼が生まれだすと自分の経験や記憶を楽しそうに話し出す事実も確認しているところから、上記1～5の方針で現地に入って調査してみることにしたわけである。

以上のことを踏まえると、当初の聞き取りは対象者にとって少しハードルが高かったのかと思わざるを得ず反省させられた。この経験を今後に活かして行きたい。

(4) 2回目調査

実施：令和6年12月初旬（2日間）

話者：十和田市深持大川原中村集落 N・S氏（昭和14年生 85歳女性）

十和田市十和田湖畔休屋 民宿「春山荘」女将 金村勢津子氏（昭和37年生 62歳女性）

十和田市深持柏木集落 福沢繁雄氏（昭和19年生 80歳男性） 恵子氏（昭和20年生 79歳女性） 夫妻

十和田市法量府金集落 竹林和雄氏（昭和23年生 76歳男性）

調査協力者：十和田市深持石渡集落 I・T氏（昭和14年生 85歳女性）

十和田市深持石渡集落 I・T氏（生年不詳 70代男性）

十和田市深持梅集落 H・H氏（昭和27年生 72歳女性）

調査員：青森県立郷土館学芸主幹 小山隆秀、同主任研究主査 中沢秀一

場所（会場）：中村集落 N・S氏自宅、民宿「春山荘」食堂、柏木集落 福沢繁雄氏自宅、
府金集落 竹林和雄氏自宅、他情報提供者自宅前

調査1日目

初日は手始めに、正式な形式での調査を断られた十和田市深持石渡集落の本家婦人I・T氏（昭和14年生まれ 85歳 女性）を先日のお詫びと周辺を調査することへの挨拶を兼ねて訪ねてみた。

訪ねてみると先日の連絡では断られたものの、中沢が幼い頃より面識もあることから、お詫びを兼ねた昔ばなしや祖母の現在などを話しているうちに打ち解けてきて、短い時間ではあったが以下の内容と現在も山菜採りを行っている方の情報などを聞き取ることができた。



十和田市深持石渡集落様子

I・T氏（昭和14年生 85歳女性）聞き取り内容

○山菜採り経験や料理について

・山菜採りは自分たちはしなかったの。ほどもらっていた。うちは（本家という事もあり）ここいらの山をたくさん持っているから、山菜はワラビ、ボナ、シドケ、フキだのがたくさん山にあるのはあったのよ。ただ、自分たちは家業（田んぼ、ネギ、養豚等）の方が忙しくて、山菜を採りに行くという事はしなかったよな。だからという訳ではないけれども、人夫で来てくれた人とか、集落の人、近くに住んでいる友達の人とかに（自分の）山で山菜を採るのを許していたようなもんだったのよ。だから

その人たちは良く採っていたな。で、帰りとか家に寄って採れた分からたくさんくれていくから、もらった分だけでたくさんで、採りに行く必要はなかったな。秋にはキノコ。カックイ（ナラタケ）とかナメコとかも。それでもちょっと前までは、それこそ4～5年ぐらい前かな。もらった分で食べきれないものとかは（敷地内を指さし）その小屋で塩して保存していたんだよ。それを何かあって人が集まった時とか、盆、正月は必ず煮しめをつくるから、そんな時はワラビ、フキは塩出しして使ったな。ワラビはクルミ和えなんかも好まれて、私も好きだったな…。85（歳）にもなって体がコワくて（辛いという事）今はもう山菜は漬けていない。そういうの（加工した山菜）も今は持ってきてくれている友達からもらって食べているくらいかな。あんたたちが来るまで、山菜なんて当たり前すぎて考えたこともなかったから、今聞かれてやっと思い出して話しているのさ。たしかに最近（やっていた人は）歳もあるとは思けど、やめている人も多し、若い人はほとんどやらないなあ。うちの息子たちも上がはあ66（歳）になるけど、山に採りに行ったってあるべか？。山も手入れできなくなったし、ここらも段々と山菜採りに入る人はいなくなるんじゃないかな…。

※I・T氏と話していた所へ男2人である所を不審に思ったか、隣家でこの家の見回りを依頼されている分家の大工職人、これまたI・T氏（生年不詳70代・男性）がやって来て話に合流。中沢は祖母・父の話からいままでの経緯を話し、皆で打ち解け合う。

○I・T氏（生年不詳70代・男性）聞き取り内容

・地元で農家をやっていた人たちは、どこにいけばワラビがあるとか知っているから行くが、我々みたいに外で仕事をしていると本当に行かない。近年熊の問題もあるし、警戒する。カモシカも倉庫の米にいたずらしていく。タヌキも良く出る。うちも山菜はもらってばかりだな。春になれば食べるものだと思っているが、採ってまでは食わない。後キノコも。もらえば鍋なんかを使うが、ない時はスーパーから普通のキノコを買ってきて食べている。道の駅とかでわざわざ買っては食わないね。自分も50代を筆頭に2人の息子がいるけど、どちらも勤めていて山菜採りはやっていない。聞く限りでは息子の年代や知り合いでやって食べたり山菜採って遊んだりっていうのは知らないなあ。若い人はまずやらないんでないのかな。



石渡集落聞き取りの様子①



石渡集落聞き取りの様子②

※その後、近隣で山菜採りを行っている人の情報をいただき、その場を失礼した。話では隣の集落の深持大川原中村集落のN・S氏（昭和14年生 85歳 女性）と川を渡った法量府金集落の竹林和雄氏（昭和23年生 76歳 男性）が有力だという事で、特に竹林和雄氏はI・T氏（85歳女性）に時々山菜やキノコをくれる間柄だということから紹介という形で教えていただいた。そして次は中村集落に向かうことにした。

十和田市深持大川原中村集落 N・S氏（昭和14年生 85歳女性）聞き取り内容

・N・S氏自宅を伺い調査の目的を伝え、「先ほど石渡集落のI・T氏（85歳女性）の話にも出てきたので訪ねてみた。」「やっている範囲で良いので山菜に関する話を聞かせてくれないか。」等と訪ねた所、ここも中沢が幼い頃より面識があることから、昔ばなしや祖母・父の現在などを話しているうちに打ち解けてきて、話の他に現在保存している山菜を見せてもらえることになった。



十和田市深持大川原中村集落様子

聞き取り内容

○山菜採りの現在について

・ワラビとか今、フキなんか山に取りに行ってもないよ。フキは日当たりには生えているやつだと虫が入りやすくてダメ。杉の木があってお日様が当たらないところが良いフキが生える。だけどみんな5月頃から行って競って採ってしまうし、6月のあたりはもう山菜が大きくなるから、私たちも山に行ってもとれない。最近良いフキは取れてない。細いのばかり。だから家の周りに植えてある細いフキをつけて食べている。普通に食べていた山菜もなくなってきた。だから山のフキを漬けたのは見たいって言われてもないよ。5～6年く

らい前から採れない。やっぱり、みんな朝早くから行って、競って小さいのでもなんでも取るからでしょう。だから増えることができない。でも昔より取る人は少なくなったね。期待より取れないから取りに行かなくなったんだべおん。昔は山菜取りがよく来ていた。田代のほうに行けば、北田代にはワラビとかあるらしいけど、今は自分でいく分ではどこにもない。自分の畑の前に植えて、小さいけどそれを漬けて食べている。正月が来れば煮しめとかに入れて。昔の人は家の周りに植えるのを「チョウブキ」で言った。今小屋に漬けているのがあるのはあるけども、小さいから恥ずかしい。見せるものでもないんだけど…。→小屋へ移動して「チョウブキ」を見せてもらう



敷地内小屋が保存場所



チョウブキ保存の様子①



チョウブキ保存の様子②

・食べるときは、食べる分ここから出して（つけたフキを）水にうるかして、しょっぱ気取ってそして煮つけにしたりするのさ。→写真に記録してまた家屋内へ移動

○山菜料理・食べ方について

・（さっきみた）フキやワラビは正月料理の煮しめに入れる。ニンジンとかゴボウとかまぜていっぱい入れるんだ。正月に食べる山菜はというと、しょっぱくつけてるものを塩抜きして食べるしかないな。ワラビもあるけど、小さいのしか取れない。（この辺の）山もみんな杉の木を植えなくなったでしょう。本当は杉山に長いワラビが生えるんだけど、みんな（競って）早く行って小さいものまで取るから、ワラビが採れなくなった。取ってきたワラビはタンサン入れてもいいし、私はほとんど灰。例えば段ボールや杉の木を燃やした灰があれば、それを入れて灰汁を取る。それを使わなければタンサンを入れて。灰がタンサンよりおいしい。灰であれば苦みが良く取れる。灰汁の取り方は、箱に熱湯を入れて、ワラビを寝かせて入れて灰汁をまいて重石をして丸一日。そうすると赤くなって灰汁が出る。そして食べている。（ワラビ・フキの）食べ方は豆腐を入れたり、魚でも鶏肉でもあればそれに入れて煮たり。そうやって食べればおいしい。味付けには塩はあまり使わない、家で作ったみそで汁にして食べるね。特別おいしく正月に食べるときは、醤油に八方汁とか入れてさつまいもとか人参とかさつまあげとか色々入れる。煮物を作って入れるのさ。

・ワラビを取る時期ってか？。6月頃取って、あまり早く行っても大きくならないし、遅くいけば取られてなくなっているし。田代の北側のほうに行けば遅く生えるらしいが、自分達は行ったことがない。ワラビの味はさっぱりした感じ。フキと同じだけどやわらかい。山のフキは硬みがある。後、よく食べる山菜はシドケとかボナとか。シドケはタンサンを少し入れて煮て食べる。おひたしにして。時期はワラビなんかよりは少し早いかな？。それこそタラの芽も、今はなかなかない。採る時に木を切ってしまうから。それでダメになる。今の人は切ってしまう。タラの芽は煮ておひたしにしたり、味噌和えしたりして食べるね。天ぷら好きだ人が多いけど、私はあまり天ぷらにしないな。おひたしかな。好きだけど、タラの芽はなかなか採れないね。木を切ってるから。昔は取り放題だった。若い頃は…。ボナの食べ方もシドケも同じ。灰汁取って煮て、おひたしにして食べる。天ぷらにしても美味しい。シドケは何となくどみがあるけれど、ボナは食べやすい。その人によりけりで。好き嫌いがあるから。どっちが人気あるかは分からない。

・やっぱり、遠くから来た人には食べさせたいな。山菜はなかなか食べられないから。普通毎日食べるのより山菜は変わっているからね。おいしいし匂いっこもいいし…。

○山菜に関する回想他

・今までたくさん山から採ってきたけれど、山菜は売ったことはない。売ってもいいけどこの辺の人はみんな山菜を自分で取るから。買い取りに来る人もいなかったし。売れたかもしれないけど、家で採ったやつは家でばり食べた

し、余ったらさっき見せたみたいによく漬けた。昔はほんとよく食べたね。家で炭焼きをしたりとかして色々山も歩いたし、山にいればコゴミとかミズとかボナとかタラの芽とか、それは豊富に食べる。山の中での食事だから、そこで採って食べるのさ。家のもの（野菜）ではなくて山の（山菜）ばり食べたから痔を起こしていた。灰汁があるから。それでコゴミなんかは食べなくなった。山菜を採るのはほとんどウチの人（旦那さん）で、採った後の物や料理は私にばり作らせていた。ワラビも穂がついたままで。あれをみんな揉んで灰汁取ってやっていた。穂先は包丁で切ると良い所まで切れるから、ワラビの場合は手で揉んで取る。ボナとかシドケはそのまま料理すれば全部食べられるけど。

・そういうのはみんなおばあさん（実家の祖母）から習ったわけよ。私がまだ家（実家）にいた時、結婚する少し前、20歳くらいかな？。みんなご飯支度しておじいさん（実家の祖父）にも食べさせていたから。朝早く起きて藤松（祖父の名）のおじいさん所に行って、お膳立てをしてあげたの。娘（母の事）を使わないで私ばり使っていた。でも、この辺の女子はたいがい嫁に行くのが近くなると、山菜のことみんな習うのさ。だから昔はよく山菜を取って食べていた。他の家んでもみんな大体同じだと思うよ。男は採るほうで女子は煮上げずる人って…。

・その頃の男達はほとんど料理しない。仕事ばかり。私達は山さ行って泊まって炭焼きもした。息子を連れて行って。ずっと田代の奥の方さ。自動車ですり歩いて行ったり息子も背負ったりしてすごく苦労した。そこは軽トラでも入れた。とにかく、ここに来るまでいろんな仕事をした。炭焼きはここにきて何十年…。20年位かな？やっていたのよ。そしておじいさんおばあさん（嫁ぎ先の父母）が働けなくなって介護した。二人で21年介護をした。介護しながら仕事をやってすごく苦労したのさ。ここらでは炭焼きしている人は今はいなくなった。私達も50年くらい前にはやめていたね。

・ここいらでは山菜はもう最近取れないよ。誰が行っても。昔と違って環境も変わってるし。山も。昔は必ずというわけではなくて、好きでまず取りに行っていたな。食べるのも。家に野菜はあるけれども、山菜は山に行かないと食べれないし。さっきも言ったけど、山で炭焼きしていた頃は山菜ばかり食べて痔になったのさ。だから家に来てからコゴミとか食べなくなった。

・最近道の駅とかでよく山菜とかを売っているけど、私は買ったときはないな。売ってるんだなあと思うくらい。買っては食べない。あれは採ってきて食べるもんだと思っているから。売っているのは私達が採っていたものとほとんど変わらないしな…。

※先ほどの石渡集落の聞き取り同様に情報を求めたところ、新たに柏木集落の福沢繁雄氏他、カヤ人形の梅集落に行けば誰かは話してくれるだろうという事を聞くことができた。よって次は具体名が挙げた柏木集落の福沢繁雄氏を訪ねてみることにし、家に寄ってみると…。福沢繁雄氏夫妻は丁度出かけるという所で、支度中であつたので、その場は名刺を渡し改めて伺うことにして急遽梅集落の本家の家に向かった。梅集落本家のH・H氏（72歳 女性）宅へ着くと早速、以前（平成18年頃）郷土館が梅集落でカヤ人形に関する調査を行った事、そしてその時作ったもらったカヤ人形が郷土館に保存・展示されている事、そして中沢が小学4年生まで毎年6月のカヤ人形作り替えに行事で参加し、写生を行っていた事等を話題にしなが、「先ほど中村集落のN・S氏（85歳女性）の話にも出てきたので訪ねてみた。」「知っている範囲で良いので山菜に関する話を聞かせてくれないか。」と調査の目的を伝えた。H・H氏は郷土館の調査の事や中沢の当時の様子をよく覚えていてくれ、「福沢繁雄氏の方がもっと詳しく聞けるでしょ。」と笑いながら快諾してくれた。ちなみに、柏木集落のほとんどはこの梅集落からの分家なので、集落は違えども地区行事等は一体で活動している。



かつてここに梅のカヤ人形が祀られてあった



十和田市深持梅集落様子

十和田市深持梅集落 H・H氏（昭和27年生 72歳 女性）聞き取り内容

○山菜採りの経験や回想・現状について

・うちの家では山菜採りは自分達でしてないね。食べる事は食べるけど。うちは集落で山を管理しているから（本家という事もあり）シマキ（同じ一族・親類・分家）の人が採れば持ってきてくれるのさ。集落の人はほどこら辺でばり採って、他の山とか遠くさとかはあまり行かないな。自分達の山（梅集落の管理地）でたくさん採れるすけな。

・山菜はワラビ、ボナ、シドケ、フキだのがたくさん採れるのよ。で、それぞれワラビはこことか、フキはこことかおえる（生える）場所があって、みんなそこさ言って採ってくるのさ。だからだいたい決まっている。

・集落の人は採り方もわかっていて、おえて（生えて）いても全部採らない。同じ株でも1本から2本残してくる。そうすると来年も同じように採れるんだそうさ。うちの集落で管理している所は、他の人が入らないようにしてきたから、今でもそれなりに採っているよ。

・ただ、最近みんな歳を取って昔みたいに山を管理できなくなってきたから、たまに知らない人が入っていたなんて話も聞くようになった。採りに行くも少なくなってきたし。知らない人っていうのはここの人でないって事な。山の境はあるにはあるったって、中村とか石渡とかの人が少し入ってきたり、逆にこっちが入ったりしても、あまりおんと（たくさん）でない限りお互いにわざわざ言わないのさ。昔からそういうものだったから。ただ、ここの人でない人が入っていれば話は別なのさ。見つけたらしゃべって出てもらうように集落の人さお願いしているの。

・自分たちは家業（田んぼ、養蚕）があったし、うちの人も勤めていたから、山菜を採りに行くという事はしなかったな。だけど、集落の人はそこらに採りにいけば（本家という事もあるのか）たくさんおらほ（うちの家）さくれていったよ。だから季節がくればたくさん食べたし、それが当たり前になっていた。

・秋になればキノコ。カックイ（ナラタケ）とかナメコ、ムキタケとかも。うちはもらったその時だけで食べているね。漬けたりはしていない。

・正月とか煮しめで食べる時や、集落の行事とかで集まる時なんか山菜は使うけど、まず誰かが持ってきてくれるから、それで間に合うのさ。山菜なんて当たり前すぎてあまり考えなかったけど、あんた達来てそうやって聞かれてみれば、たしかに少なくなったかもね。採る人も、もらうことも。

・昔より食べ物がたくさんあるからでねえがな。野菜なんか今はスーパーで買ってくるべしな。若い人はあまり食べないでしょ。うちの子も40代2人いるけど、自分達では山菜採ったり、料理して食べたりって全然しないしね。

・まず、自分が話せるのはこれぐらいのモンだけど、この集落では今も盛んにやっているって言えば、（集落を指さし）そのNさん（調査中は不在であった）かやっぱり（福沢）繁雄さんだと思ふから尋ねてみればいいんでない。

※H・H氏宅を後にし、次の調査に向かいたいところではあったが、周辺も暗くなり終了時間も迫ってきたことから、本日の調査は終了とし、宿泊予定の十和田市十和田湖畔休屋 民宿「春山荘」へと向かった。この民宿「春山荘」はヒメマスと季節の料理で評判が良いということで、今回の調査にも参考になるものがあるかと予約を入れたが、調

べてみると、毎晩の食事には女将自身が周辺の山林で採った山菜が出されるということが分かった。早速チェックイン時に名刺を渡し、今回調査の目的を伝え、聞き取りをお願いすると、女将は少しの時間ならと快諾してくれた。周辺の山菜採りに関する話や保存、料理について等々、次の日の朝食終了後に話をさせていただいた。



評判のヒメマスを中心とした夕食



山菜料理：ワラビのお浸しショウガ醤油和え

調査2日目

十和田市十和田湖畔休屋 民宿「春山荘」女将 金村勢津子氏（昭和37年生 62歳女性）聞き取り内容



金村勢津子氏（右）聞き取りの様子

○山菜取りの目的と概要

・（採れた山菜は）自分達も食べたいんだけど、ほぼお客様にだしています。いつでも自分達は食べられるからね。商売をしているし。民宿業をやっているとほうぼうからお客様がいらっしゃいます。どうせいらっしゃるのであればこの地元のものを、ふだんスーパーに行っても買えないようなものを、そういう気持ちが強くて、自分はここに嫁いで42年目に入りますが今も続けてお客様に出すようにしています。冬場とかお正月には必ず山菜の料理を作ります。多分地元の方はみんなそうだと思いますね。自分は秋田県の鹿角出身なんですけど、鹿角の方でも正月になると今だと市民市場とかそういう所に行くと必ず暮には正月料理として使える素材、ウドとか塩漬けにしたものとか、ミズのこぶとかキノコとか出ていますね。他にはウドとサク。サクはフキとは違って中が空洞ではないものでウドのように太い。それをみそ炒めにしたりとか身がきニシンを入れて炒めたりとか、そういう食べ方をします。後はワラビとかボナとか。今はあまりボナ・シドケ類はあまり出てこないですね。取れるのが少ないから。

○山菜の採れる時期

○山菜の採れる時期

・ボナ・シドケは5月くらいにとって塩漬けにするけど、ここ5～6年はシドケが少ないです。他に採られてるんじゃないですか。知っている山菜取りの人たちがねらって採るみたいで…。塩漬けしてもおいしいのはシドケです。でも目につくのはボナが多いですね。ワラビはその後、筍の時期と大体近いです。筍の後ですぐワラビは出てくる。5月中旬位かな。でも最近はあたたかいので早いですね。4月の終わりくらいには筍も出ていますよ。一般に6月イメージがあると思いますが、6月だと遅いですね。虫が入っているんですよ。虫が入る前に取らないと、繊維が壊されるので硬くなってしまいます。ミズは時期的には一番最後かな。7月の終わりくらい。ミズも出始めが筍のあたりで、皮をむかなくてもいいくらいの20センチ弱15センチくらいのところを取って貝焼、味噌貝焼にして食べます。根も全部きれいに洗って土を取って。それも大きくなって7月の終わりくらいには、最後にはこぶ、実なんですかね。すごい珍味でそれを取ってお客さんに出しています。食べたことがない方がほとんどで、噛むとドロツとするんですよ。本当に珍味だと言われますね。それに青南蛮を入れて少しぴりっとさせて出しています。

○キノコについて

・キノコはナラダケ、自分たちはサモダシと言っていますが。後はムキタケ・カヌカ・マイタケ・マスダケ、オレンジ色のキノコ。きれいなオレンジ色。大きくなりすぎるともそもそして食べたくないですね。大きくなるとサルノコシカケみたいな感じになるんです。だから若いうちにとって、みそ炒めにするとういしい…。後、マイタケの前にト

ビタケ、ブナマイタケ、触ると黒くなるんですよ。触る前は山に生えている状態だと白い。人の息がかかると黒くなるってよく言われています。あれをいじった後の手は真っ黒くなりますね。それもまた年取るとマズダケみたいにもそもそもしてくるので、それこそサキイカみたいな感じ。若いうちにとると本当においしいんですがね。

○キノコの採れる時期

・一番早いのはマズダケかな7月くらい。サモダシも早いかな。9月くらいの始め、もしくは8月の終わりくらいには「チラシ」といってあまりヌメリがない状態です。マイタケは最近は早くて9月の中くらい。1番最後はムキタケかな。夫が山が好きで良く採ってきます。

○自身の活動について

・キノコは私は苦手。木を知らないんです。自分が一人で行けるのはワラビ・タケノコ・ミズ・フキかな。これは見えてすぐ採れる。あとシドケ・ボナ。シドケ・ボナがある所は主人について行くのですが、湿っていて急斜面な所にあるのがシドケ。体力がないと本当大変…。山菜の取り方などは父親から教わりました。亡くなったこの旅館の。旅館を始めたのは1番最初が昭和40年代、おおよそ50年は超えていますね。当初から山菜を扱っていたんではないですか。ここのおじいちゃん（義父）はかなり山を知っていて、トビタケ・マイタケは軽トラの荷台いっぱいを取ってきて、余すくらいでした。取り立てがおいしいので、（地区の）奥の人達にあげていた。特に秋田県の人にはトビタケに飛びつきますね。塩漬けしておくんです。使う時は塩抜きにして南蛮漬けにします。（民宿の）お客様は、（山菜を）好む方は何を出しても喜びますね。山菜は灰汁が多いでしょ。その灰汁に対抗がある方はあまり食べませんが、ほとんどの人は食べますね。塩漬けしたのを塩抜きして、調理して出してもお客様には喜ばれるのですが、「生の取り立てをどうしても食べてもらいたいから。」と教えます。「5月の半ばが丁度いいかな。」と。そうするとまた食べに来てくれる人もいますね。

・フキノトウは4月の頭くらいには出ています。フキノトウもまめにお客様に天ぷらにしたり酢味噌にしたり、何とも言えない苦みがあります。山菜は本当に手間がかかります。手をかけないと食べられない。筍も皮をむかなければならないし、ふし抜きもしなければなりません。ミズも食べごろになると皮をむかなければならないし、フキでもなんでもそう。一番簡単なのはワラビですね。ワラビは一番最初にたくさん取れば冷凍庫に入れられる分、一つかみずつ新聞紙に灰汁をかけてまいて、小分けにしてナイロンの袋に入れて密閉して冷凍しておきます。生のまま。冷凍するとすごいワラビ本来のぬめりが出るんですね。それがまたおいしいの。塩抜きは時間がかかりますが、（冷凍は）すぐゆでてその日のうちに出せるから、お客さんが入れれば3時間くらいゆでた状態で置いておいて食事に出します。昨日（夕食で）出したの（ワラビのお浸しショウガ醤油和え）は塩漬けのものですが、ぬめりが出るものは冷凍は可能ですね。

・やっぱり一番手のかかるものは、皮をむかなければならないものですかね。・タケノコとフキとウドと。フキは皮をむいて水にさらして灰汁を抜いてから缶詰加工にしておきます。皆さんは塩漬けにするけど、自分はお客様にすぐ出せるものがないと困るので、食事を出すときに山菜物が1品もないお膳は物足りなく感じているものですから。

・山菜を売って商売にしている人は地元にはいないと思う。そういうのは、市民市場などに出している人は商売にしていると思います。この辺の人にはいませんね。自分がよく行っている所は秋田県の鹿角毛馬内の販売所ですね。自分達のもので足りない時とかに買ってきてお客様に出しています。

○山菜を採ってくる場所

・発荷峠からすこし下ったところにうちの山があって、そこがワラビ・タケノコが豊富にあって採っています。ただ、青森ナンバーの車がいつも入って来て採っていきます。管理しきれないので結構取られていますね。山菜を良く採る人は、自分たちの知っている山があるから（自分所有の山とは限らないが）、手っ取り早く取れる場所に1時間2時間の間に取りに行っているようです。私はお客さんが帰ってから軽トラで取りに行きます。だけど、取り負けするとショックなんですよ（自己所有の山なのに…）。本当は山菜は朝早く行かないといけないんですが、その時期にワカサギの網掛けもしなくてはいけないので朝早く行けないんですよ。

・タケノコ採りは遭難しやすから注意が必要です。2度ほど遭難しかけたことがあるんですが、竹藪の中を一生懸命採って行くから分からなくなってしまう。景色が同じなんですよ。昔だったら遭難だったかもしれません。た

だ、今は携帯電話があるから、夫に電話を掛けて助けを求めると「耳を澄まして車の通る音のする方に行くように。」と言う事と、「山の上までいくと道が出てくる。そこをたどって行けば駐車場に出るからそこで待っていなさい。」と言う事を言われ、その通りにしました。そしたら夫が迎えに来てくれて助かったんです。

・ここら辺は熊がたくさん出ますが、私は熊に逢ったことがないですね。ただ、話はよく聞くので、熊に対してはスプレーを携帯していますね。

※その後、山菜の缶詰や保存している塩蔵のワラビ、冷凍保存や瓶詰にしているマイタケ等のキノコ類ご画像を記録させてもらう。



山菜缶詰 左：ワラビ 右：タケノコ



キノコ水煮缶詰 (恐らくサモダン)



マイタケ瓶詰



冷凍保存のマイタケ



塩蔵したワラビ



山菜を煮る銅鍋

更に山菜を煮る銅鍋も見せてくれ…。

・銅鍋で煮ると鮮やかな緑になるんですね。お客様に出すものは、やはり見た目も大事にしています。

※民宿「春山荘」を後にして、次は今日こそはという思いで柏木集落の福沢シゲオ氏宅へ再度向かった。訪れると概要は昨日訪問時に伝えていることから、本日は大丈夫ということで話を聞かせてもらった。

十和田市深持柏木集落 福沢繁雄氏夫妻聞き取り内容



十和田市深持柏木集落様子

福沢繁雄氏（昭和19年生 80歳男性）

○山菜を採る時期について

・良く採る山菜はフキノトウ・コゴミ・ボナ・ワラビ・ミズ。山菜は4月頭あたりからお盆近くまで種類を違って採っている。最初に取れるのはフキノトウ、コゴミかな。5月に入る位にボナ、そして6月頃までワラビ・ゼンマイ。一番遅いのはミズだな。7月頃までは盛んに採れるけど、だんだん固くなってきて、煮て皮をむかないと食われなくなって行く。8月以降はコブがついてこれも食うな。採る量は採れないけれど美味しい。自分で塩だの醤油だので味付けして食うのさ。採りに行くなら朝がいい。露ついて柔らかい。タラッポ（タラの芽）は（5月の）連休の辺りでも採れるがオラは（裏庭を差して）そこさ植えているな。山からちゃっけえ（小さい）時のを持ってきて植えた。タラッポの木は芯を取れば死ぬ。脇の芽から取れば死なないで毎年採れるし、木もおがって（大きくなって）行くのえ。木はなんぼでもおがる（大きくなる）。うちのは2m位にもなるな。（1回採った所？）そこ切っておけば、春のうち2～3回は芽出はって来るから、うちだけで食う分だったら1本で十分。だからうちは2本しか植えていない。

○庭に植えている山菜

・うちはタラッポの他にギボ（おそらくウルイの事）植えてらな。これは裏さズバツとよ。4月？、5月の出始めの頃、まだ若いのをゆがいで、酢味噌して食べたまげだうめえの

せ。味噌汁にも入れるな。正式にはなんてへるか（言うか）分からないけど、ここらではギボとかズホってへるな。他の山菜は特に植えていないな。取ってきた方が早い。上手にやっている人はいるけれども、植えるのは難しいし手間もかかるのさ。山さ行けばワラビでもボナでもなんぼでも採れるしな。親戚でも十和田の街中の人は植えてらけど、近くを取る場所持っていない人はやらないのさ。

○持っていく道具について

・道具はいつでも袋があればいい。スーパーの袋とか。採ったもの（山菜）を入れるのさ。後、ナタ・カマは持って行くな。山の中の邪魔な枝とか掃ったり、休むところ作る時にさっと周りの草掃ったりとか何さでも使える。

○山に行くときの服装

・服装ってへったって虫入らないようにヤッケ着て、帽子被って、長くつ履いてぐらいだべな。それが山菜採りの普通だべな。それに、仕事をした帰りに（山菜を）採ってくることも多いから、（服装は）特には気にしたことがない。

○山菜を採りに行く場所



福沢繁雄氏夫妻聞き取り様子

・オラはあまり遠くにいかない。ここらの山ばかり。この集落（柏木集落のこと）も梅（集落）と一緒に、梅の管理している山。ここは道路（林道）も舗装してだりして行きやすいし、かなり広いせ。わかるかな？。ずっと行って七戸の寺下づう（という）所や中村の奥の方までぐるっと梅の領土（管理地）だのさ。オラもこの山を見ながら（管理しながら）ワラビはここ、ボナはここって採ってくる。他の人（他の集落の人）んどは田代の方さ行く人もいるけど、他さ行かなくても食う分だばここで十分だのせ。

・タケノコ（根曲がりダケ）は採りに行かないな。八甲田に行かないとないから。ここらにはあまりないからな。

○山菜採りのルールなど

・（自分達も含めて）梅の人んどは他の人（この近辺以外）は山（自分達が管理している）さ入れない。オラんどは山は入れないし、歩かれない。前にも街の方の人だと思ふけど、入っていて注意したこある。「ここは入れない山だから、今採ったのまでは置けて言わないすけ帰りなさい。」ってな。商売の人んども時々来て、前に十和田の漬物屋んども来て採っていて、「コレだばわがね（だめだ）。」って怒ったつきや来なくなった。商売の人んどはどこからでも取っていく。道の脇さ生えているヤツ（フキノトウとか）でも何でも。ここら辺の人は道路っばたどかでは採らない。場所分かっている自分の山で採るのせ。他の人は入れられないのよ。オラんどに怒られる。国有林はいいけど、（梅集落管理地は）注意される。オラんども他の山は歩かない。石渡や中村の方さは入らない。自分の山だけで採るのせ。見ればどこも山だから、どんでも（どうでも）山だと思ふて知らないで（入って）採って行く人もいるが、そういう人には注意する。（悔しいのは）そういう他の人に後まる（遅れをとる＝採られてしまう）事。何回も同じ津軽の人来て採ってらったから、注意したら来なくなった。こんな風に入れないようにしている。

○採る量・採ったものについて

・山から採ってくるのは自分たちの分だけだ。無理して余計に採らないのさ。何本か残してくるわけさ。そうでないと次の年もまた採れなくなるからな。余計採ったって無駄になるし。それでも余計に採ってきたときは身内とか集落の人とかにあげたりしているな。

○山菜の食べ方

・毎年山菜の時期が来ればやっぱり食べたくなるな。それで山に行くのよ。例えば今だったらコゴミだ、ワラビだべなって、その時々で採りに行く。大体出る所は決まっているから1時間か2時間も採ればたくさんだ。山菜はそれぞれどうやって食べてもいいけど、オラはコゴミはまず湯がいてマヨネーズ漬けて食べているよ。

・すぐ食べるにはいいのはコゴミ、ボナ、シドケ。湯がいてできるだけ早く食べるな。ボナ、シドケは醤油かけてそのまま食べる。切り払いしたところに生えているのさ。逆に一番食べるに手間かかる山菜はフキ。煮ないといけないから。皮向いて水さ漬けて灰汁抜いでからでないと食われない。

・ワラビは取ってきたら灰入れて、お湯を入れて、熱湯だと柔らかくなりすぎるから湯加減見で。蓋して半日？、1日も置か置かないかせば食べるようになるな。（灰汁抜きしたワラビは）自分で好きなように食うのせ。そのまま醤油かけてとって…。煮しめにするなら漬けたものを使う。生だと柔らかくなりすぎるし、どだい煮しめの時期には（ワラビは）出ない（採れない）。

・ゼンマイとかはあまり食わない。あれは（処理が）面倒だから。ポツポツどしか生えていないしな。食いはワラビど同じく煮しめで食うけど、オラんどはあんまり…。

・タラップは天ぶらが1番だ。一番先に採るのはフキノトウだけ。これも天ぶらにしたり、細かく切って味噌和えにしたりして食べるな。

○役割分担

・採ってくるのは男で、採ってきたのの始末や料理をするのが女づう感じがな？。まあ女たちも遊びに行きながら採りに行く場合もあるけど、ほとんどは男が採ってくるな。

○山菜の採りに関する回想①

・初めて行ったのは覚えていないくらい前がな。山菜採りの仕方なんかは自然と身に付いていたのせ。童の時からオヤジと一緒にいたから、それもあるべおん。どこに何の山菜があるかなんてのは大体はわかるな。昔、牛を放牧しながら山菜の場所は覚えて行くもんだから、年いった人達はよくわかってた。歩きながら一緒に採って覚えて

行ったのさ。灰汁（木等を燃やした灰）を弁当カラさ入れて持って行って、採ったらすぐ灰汁をやってくるんでもって帰る。せば新鮮さを保てるんだじゃ。

・ここら辺は街さ行く必要がなかったんだ。自然の中に食べるものがあるからな。マメに山菜を採って来る人とそうでない人もいるけど、特に食うに困ったっていうのは聞いたごどあねえな。

○恵子夫人（昭和20年生 女性）

・私は山菜の料理を村の人たちから教わりましな。何か集まりがあった時とか、こうやって食べるとおいしいよとか教えてもらったりして。昔はフキとかワラビとか漬けておいていたけど、漬ける人は少なくなってきているね。

・昔はマヨネーズはなかったから、からし醤油とか酢味噌和えとかよく食べたんでない。最近はおの人に教えてもらったりして、ニンニク醤油で食べてみたいとかいろいろ食べ方は変わってきてるね。

・必ず山菜を食べる日とかって言うのは特にないな。正月なら煮しめに入れるとかっていうのはあるけど。ワラビとか。これが入らないと煮しめにならないでしょ。

○福沢シゲオ氏回想②

・今はやらないけど（自分の家には）昔は神様が4つも5つもあって、12月20日くらいから昔の人は、今日は童ナス（子どもを産む）神様だとか、今日は神明様だとかって年取りの日まで順番に祀っていったのよ。うちの婆様が産婆んたごとやってたから。で、そのずき（時）煮しめだの何だのって、山菜入った食べ物ば上げ申していたな。

・フキってしょっちゅう採るわけでないのさ。良いのは山奥にあるし、早すぎると柔らかいし、遅いと虫がいる。だからここらでは「今日フキ採るよ。」って言って一斉に採りに行く。で、大量に採ってきたのも一緒に煮てしまうのせ。この煮る準備が手間なのさ。火起こして、大きな釜準備して、お湯沸かしてって。だから一斉にやってしまう。煮て、一気に皮むいて1年分漬けてしまう。時期はだいたい6月ぐらいだな。ネギ売りの前位にやる。

○山菜の保存

・小屋に漬けているな。フキ、ワラビ。塩して重しして樽さ漬けてあるな。食うづき（時）は水さうるかして、何回も水換えて、塩抜きしてから食べるな。

→そして、フキ、ワラビを漬けてあるという小屋を見せてもらう…



小屋内部の色々な漬物



フキの様子



ワラビの様子



家の裏に植えているタラの木①



タラの木 様子②



タラの木 様子③

※福沢繁雄氏宅を後にして、次は昨日から度々名前の挙がる十和田市法量府金集落の竹林和雄氏宅へ向かった。突然の訪問にも関わらず、名刺を渡し調査の目的を伝えると、昨日の石渡集落本家I・T氏（女性）の紹介と、聞けば中沢の父親の同級生だということもわかり、それもあって快く話を聞かせてもらえることになった。

十和田市法量府金集落 竹林和雄氏（昭和23年生 76歳男性）聞き取り内容



十和田市法量府金集落様子（後日撮影）

○山菜採りの春夏秋冬

・春からこの間（11月）まで。5月からは、ミズ。ミズは山さ行かなくてもその杉山で採るな。湿気があって日が当たらないようなところにある。北向きのな。その後は、ボナ・シドケ。オラは山菜はこの辺でばり採るな。ワラビは畑さ植えていで、それで結構間に合う。自然に増えてくるのさ。草刈らないで伸ばしておくはずと採れる。春に肥料をやるのよ。たい肥をまいて。鶏糞が大したいい。たい肥やれば太くなる。太くないと美味しくない。（植えたワラビは）山と変わらないな。他に畑で栽培している山菜はないな。山菜によって場所を嫌うから。ただ植えてもいいってわけでない。

・夏はあまり山に行かない。釣りばりだ。筍もいかないな。ここにねえんだおん。場所遠いし、藪漕がねばなんねえおん（藪の中に入っていかなければならない）。

○キノコ採りについて

・秋は忙しい。秋はキノコ。ナメコ・カックイ（ナラタケ）・ナメタケか…。カックイは今年よく生えてったんだおんえ。黒森でな。キノコはちょっと車で30分くらい。脇さ入っていくから道悪くて、軽トラでねえば行げねえおんえ。そこから15分くらい歩いた所。谷地温泉の辺りかな。キノコの中でなかなか取れないのはマイタケ。そう簡単に採れるもんでねえのよ。ナラの木のちょっと古い木の根元の所に多く生えるな。マイタケは天ぷらしたり、鍋に入れたりして食べるな。山のは匂いっこ良くてたまげだうめのせ。



竹林和雄氏聞き取りの様子

○山菜採りその他

・取ってきた山菜は兄弟とか親戚とかにあげたりするな。ただ、同級生のほうまでは行がねえおんえ。山に入る時には特に山の神様さ挨拶するとかは特にしないな。この辺りの人はほとんどしないんじゃないのか。

・持っていくのはナタ。ナタは離さない。入れ物はリュック、服装はコレ（作業服）、履物は長くつだな。

・山さ入って迷子になったりしたことはない。知っている山にばり行くんだおん。



十和田市法量小沢口付近から八甲田黒森を望む

・熊と会うことは考えない。いることはいるが熊が避けて行くべ。余り寄ってこないのえ。子熊は見たな黒森で。この辺さもいるんで。オラ田んぼちょっと上のほうさあるったって、春1人で行ったっきや田んぼさ入ってらったおん。何も黙っていればかってに行く。ゆっくり歩いて。あっちの増沢（十和田市深持）の泥縁（ドロブチ）つつう所さオラ田あるけど、その辺で出るんだよ。最近だ出るの。昔はいなかったんだよな。何で出るようになったがはわかんないね。

- ・山菜取りは小さい時から行っていたな。親んどの後をたって歩いたべ。朝早くはオレあ行がね。8時頃から行く。で、午前中には帰って来るな。こったに歳行けば歩げねえし、半日もいればたくさんだのさ。(採ったのを)背負うのも大変だし。もだくて(重たくて)どもなんねえおん。ずっと歩いているからよ。
- ・(山菜が)最近採れねえずう所もあるみたいだけど、うちは変わらない。歩けばある。ある場所決まったらどこ行くからな。無駄歩きしたくねえおん。ある場所は他の人さは教えないのよ。誰でもほんだごって(そうだと思うよ)。
- ・オラが入る所は採ってはダメだとか、そったらごどはないな。だって山だべ。自分の私有地だとか管理している山だとか、そこでキノコ付けたり(菌付け栽培)している人は入られたり、盗られれば頭さ来るべったって、オラ入っている所では誰でも入れるな。
- ・山菜は毎日つつうわけでもないけど、結構食っている。よく食うのはきのこかな。冷凍しておくんだおえ。今見せるすけ…。(冷蔵庫へ採りに行き)→ナメコとマイタケだ。



冷凍保存しているナメコ



冷凍保存してあるマイタケ

- ・道の駅で売っている山菜んどはオラんどあ採ってるのよりはいいんでないか。ありゃ売り物だからな。
- ・キノコはやっぱし鍋だな。マイタケは鍋さ入れる。ナメコは味噌汁。ボナはおひたしよ。わ(私)アレも好きだんだよ。ボナの肉鍋。たいした美味えよ。タラッポは天ぶらしかないな。
- ・盆と正月は煮しめに入れるんだ。ワラビ。盆・正月はこの辺みんな使うよ。煮しめさワラビ入んねえわがねえのよ。神棚とか仏壇には特に上げない。さっきも言ったが?。筍(ネマガリタケ)は採らない。迷いやすがら。この辺にねえんだおんえ。十和田湖の方さ行かねえばねえんだおん。

※最期は中沢の父親との思い出話となった竹林和雄氏宅を後にして、2日間に渡る聞き取り調査は終了となった。

3. 山菜採りの実体験

5月中旬の中沢正一氏調査終了後の休日、中沢は聞き取りをしたことを参考に山菜採りの実践を行った。

今回山菜採りを行った場所は、調査した中村集落を含む周辺の地区管理地であるが、念のために中沢正一氏に山菜採りをしてもらい聞き、問題ないことを確認した。

採取場所：十和田市法量山林内

採取時期：令和6年5月中旬

採取時間：6：00～8：00

服装・持ち物：リュック、上下作業服、鉢巻替わりタオル、帽子、軍手、長靴、スーパー袋数枚、虫刺され薬(キンカン)、500mlペットボトルお茶、チョコレート、飴玉、携帯電話、ホイッスル

採取できた山菜：ワラビ(スーパー袋2つ分)、ボナ(ボンナ)、ソデコ(シオデとも言う)それぞれ一掴み程度

※たくさん採っても漬けるわけでもないし無駄になるので、食べる分だけ採取することを心掛けた。

採取活動様子

ワラビ



日当たりのよい斜面に良く生える
ボナ（ボンナ）



達人曰くワラビを折る



折った（採った）ワラビ



少し大きくなりすぎたボナ
ソデコ（シオデ）



背景のような雑木林内に良く生える



まだ小さいものは採らないで残す



少し開いたソデコ、まだ食べられる



ここまで大きいものは珍しい



例によって真ん中のものは残した

・ワラビは中沢正一氏（以下名人）が言われた通り、日当たりのよい乾燥している所に良く生えていた。聞くところによるとワラビは、地下茎が広がって生えるようで、最初は山に目が慣れていないので気が付かないが、少し太めのものを1本見つければ、近くに何本もまとまって生えていることが多い。折っている（採っている）うちに段々と目が慣れてくるので、良さそうなものを見つけては折り、周辺に目を凝らし、さらに折るという行為を繰り返しながら少しずつ移動していく。時期も良く、太くて良いワラビばかりだったので、弾力があってよく折れた。

・ボナ（ボンナ）は名人が湿気のある所がよいというので、ワラビとは場所を変えて少し山林の中へ歩いてみる。雑木林の中へ入ると数分もないうちに少し時期が過ぎたようなボナを見つけた。山菜も時期が早まっているという噂は本当だ感じた。かつて祖母がしていたように、少し時期が過ぎたやつは上部3分の1位を折って採ってみた。折った感じはキレがよく、瑞々しかった。まだ十分に食べられるようだ。ボナも1本見つけると、目が慣れてきて次々に見つけることができた。周辺にはまだまだたくさんあったが、ボナは保存すると聞いたことがないので、その日食べる分だけ、良さそうな所を少し多めの一掴み程度採って終了した。細くてまだ若いのは来年以降のために意識して残した。

・ソデコ（シオデ）は今回の名人の話には出てこなかったが、通称「山のアスパラ」と言われる美味しい山菜である。ただ、これは生えている所が限られていたり、そもそもあまり量が採れるものではないので、名人は例に挙げなかったのかもしれない。採取が不安定であるためであろうか、道の駅で売っているのを見たことがない。そのような訳でほとんど頭になかったが、ボナを探している途中で偶然発見した。最初は少し葉の開いた、採れるか採れないかのギリギリのものが多かったが、山林を抜けてワラビが生えていそうな日当たりの良い場所に来たところ、大きくて太いソデコを見つけた。何本か採って、株の一番小さいものを残してきた。

山菜採りをしてみての感想

・名人の話を参考にしたところ、ワラビやボナがたくさん採れた。ワラビが良く生育する場所、ボナが良く生育する場所場所に名人の言うとおりに生えており、採るより折るという感覚は指先に小気味よく、言っていることがイメージできた。

・早朝だったためか、2時間近く山菜採りを行い、以前なら遠巻きでも誰かを見かけることがあった場所であったが、誰も見かけなかった。山菜採りを行う人が減ってきているように感じた。

・山林内は以前と比べると手入れが行われていないようだった。下草も藪化している所が多く、野イチゴ系の植物はトゲがあるので、服に絡みつき歩行に難儀する場面が多々あった。こういう所にも高齢化や人手不足の影響が及んでいるのではないかと感じた。

山菜料理について

山で採ってきた山菜をそれぞれ処理して料理にした。ワラビは、帰り際に実家と妻の実家に寄り、仲良く3分の1ずつ分けあった。中沢も名人同様に一族で分け合ったわけである。初物だという事でどちらからも喜ばれたという所も、名人の話と合っている。

・ボナ（ボンナ）は新鮮なうちにさっと湯がいて冷水にさらし、良く絞って適度に切り分けお浸しにした。我が家では特に灰汁抜きはしないで食べている。山菜特有の香りと少しの苦み・渋みが何とも言われない。これを食すと「山菜シーズンを感じる。」と話す人も多い。醤油をかけて食べる。

・ソデコ（シオデ）もボナ同様に新鮮なうちにさっと湯がいて冷水にさらし、適度に切り分けお浸しにした。これは通称「山のアスパラ」と言われており、シャキッとした歯ごたえが小気味良く癖もないので、好き嫌いなく食べられる美味しい山菜である。ただ、残念なことにあまり量は採れないし、市場に出回らないので、たまに採れた日は家族で奪い合いになるのが我が家の悲しい光景である。「山のアスパラ」らしくマヨネーズが良く合う。醤油で食べても美味しい。ほんのり甘い。



ボナのお浸し



ソデコお浸し

・ワラビは灰汁があるので、その日には食べられない。名人等十和田市深持地区の人々はほとんどが薪ストーブの灰を使うと言うが、中沢はその灰を持たないのでオーソドックスな重曹（タンサンともいう）を使うことにした。

十和田周辺ではワラビの穂先を取って食べるので、中沢も同様に穂先を指で扱って落とし、整えてから揃えて容器に入れた。それをよく水あらいをしてワラビ表面の灰汁を落としてから、重曹を目分量で入れ、熱湯を多めに注ぎ、容器から溢れるくらいに浸す。それを2～3回菜箸等でかき回し一晩冷暗所で放置すると灰汁が抜ける。最初熱湯を注

いだ瞬間は色はほとんど透明であるが、灰汁が抜けた状態の容器の水は濃い青緑色とか黄土色になる。経験上色の違いは、ワラビを採ってきた場所に関係しているようだ。ワラビを少しかじってみて渋みや苦みが気にならないようであれば完成である。容器を変え、ワラビを良く洗い、食べる分を取り分ける。余ったものはよく水を切り、ビニールの袋でも何でもいので入れて、空気を抜いて冷蔵庫で保存する。賞味期限に関しては良く分からないので、中沢は灰汁を抜いてから3～4日で食べきってしまった。

・灰汁を抜いたワラビは、適度に切り分けお浸しにしたものと、煮しめは手間が掛かるので、中沢家で良くやる豆腐、油揚げ、シイタケ、昆布と一緒に煮て作る「煮しめもどき」を作ってみた。お浸しは鰹節と醤油をかけて食べるが、ワラビは採ってきたばかりなので、噛むととろみがあって美味である。「煮しめもどき」は中沢が考えた呼び方で、一般的ではないが、昆布とシイタケの出汁が相まってなかなか癖になる味である。酒の肴にはぴったりな料理であるし、ワラビがよりおいしく感じられた。



ワラビ灰汁抜き開始直後の状態



ワラビ灰汁抜き完成後の状態



ワラビのお浸し



「煮しめもどき」

4. 調査結果

(1) 調査地域の特徴

・採れる山菜の種類は、春先からフキノトウ、コゴミ、タラの芽（タラッポ）、ボナ、シドケ、ウド、ワラビ、ゼンマイ、フキ、タケノコ、ミズ等の名前が上がっていた。これらを見る限り、シーズン初めから終わりまでを大体網羅しており、他地域と比べても差異はないように思われるが、特徴とすればこの地域ではあまりゼンマイを好まないという事が挙げられる。例えば津軽地域の郷土料理「けの汁」には大体の所でゼンマイを入れるという事を聞いた事があるが、今回の調査地域では意欲的に採って食べているという話はあまり聞かなかった。理由としてこの地域では、ゼンマイは生えているものの、広範囲に点在しており、まとまった量を採ることが難しく手間である事、加えて他の山菜よりも灰汁抜きや保存が面倒だという事があげられる。灰汁抜きしてから干したり戻したりしてからでないと思えないという手間と、採れる量とのコストパフォーマンスを考えた時、ゼンマイは積極的に採取しないという地域性に繋がったと思われる。

・津軽地域で人気のあるコシアブラも全く名前が上がりなかった。地域にまとまって生えている場所がない事と、そもそもコシアブラを採る・食べるという文化がないという事が関係していると思われる。

・山菜は栽培も含め、住んでいる集落の周辺や少し足を延ばした山林で採ってくる傾向が見られるが、キノコは周辺でも山林の奥の方や黒森等八甲田周辺や十和田湖畔周辺の深山まで行って採ってくる傾向が見られる。

・山菜が終わればキノコを採るという人と、キノコは自分では採りにいかないという人に分かれていた。キノコは毒があるものが多かったり、食べられる物との判別が難しかったり、黒森等八甲田周辺や十和田湖畔周辺の深山まで行かないと良い物が採れなかったり等、遭難のリスクが高く、難易度も高い。よって、地元に住む人でもキノコの採取は気軽ではないという事が考えられる。

・各集落とも本家の人は山菜採りをしないようだ。本家が所有する山で集落の住人が採るのを許す代わりに、採ってきた人は帰りに本家に立ち寄り、採れ分のいくらかを置いていくという慣習で成り立っていた。恐らく以前は手軽に大量に山菜は採れたのだろうし、それほど貴重なものでもなかったのだろう。あつて当たり前という程度の認識である。よって本家の人は自分で採ってこなくても山菜はある程度手に入ったので、それを料理して食べたり、漬けて保存したりという習慣はあった。

・名人の話では昔（恐らく50年以上も前）は地区ではほとんど山菜を植えている人はいなかったというが、今回調査では家の周辺にフキ（チョウブキ）、タラの芽（タラップ）、ギボ（ウルイ）、ワラビを植えている人が複数見られた。やはり山菜は近所の山から採ってくると言っても、ある場所に行くために山林を上り下りしなければならない等手間も掛かることから、気軽に食べるために家に植える人が多くなってきたのではないかと考える。また、本人たちの高齢化も影響しているものとする。

（2）山菜採りのルールなど

・山菜を取る場所は各集落や個人でだいたい決まっており、その居住地周辺が多く、キノコのようにそれほど遠くまで採りに行くという事はないようだが、そこは個人や地区の所有地であったり、国有林であったりと様々であった。調査地区では話に聞くほど個人所有の山林での採取については禁止や規制がなされていないようであるが、梅集落の個人や地区所有の山林に関しては関係者以外が気軽に内に入って採ることを望まないようで、福沢繁雄氏の話にもあったように、管理者がよそ者を発見し次第退去を求めたり、自分達も他の地区の山に入ったりしないように自主規制している所もあった。ただし、中村集落の名人は「梅平の近辺までよく行って採っていた。」と話していた所から、近隣集落の人々にはある程度入山が許されていたのではないかと考えるし、中村や石渡集落はそもそも縛りがないようであるので、その逆もあったのかもしれない。中沢が住んでいた頃も山菜採りの境界線で揉めたという話は聞いたことがないので、集落同士それなりにうまくやっていたのだろう。梅集落の規制は本当の部外者に対しての厳しさであると考えられる。

・調査地区の規制が厳しくないのは、十和田湖畔休屋の民宿「春山荘」女将 金村勢津子氏（以下春山荘女将）の話で、自分の所有地であっても山菜を部外者に採り負けて悔しい思いをしているということから、山林は広すぎて個人では管理しきれないというのかもしれないし、中村や石渡集落のように以前は山菜が大量に採れたために規制を掛けるほどの事でもないということがあったのかもしれない。また、国有林や私有地の境が素人目で明確に分かるわけではないので「見た目はただの山だ。」と意識せずに入ってくる部外者も多いのではないかと考える。

・地元の人々は山菜やキノコを今後も持続して採るために、生えている物全部は採らずに株のうち1～2本は残す、タラの芽の木を傷付けないように採る（採る芽も芯は採らない）等、根絶やしにならないように意識して行動していた。ただ、中村集落のように入山規制が緩い地区は、そのような意識を持たない部外者が侵入して採って行くために、山菜が育たなくなって採れなくなってきているようである。

・良質な山菜（主にキノコ）を求めて遠くの深山へ向かう時も、今回の調査地区深持・法量ともに十和田市に属しているためか、採取者は遠くても八甲田黒森や谷地温泉周辺、田代台手前等、青森市との境界線を意識して行動していることがうかがわれた。節度を守って採取することが、結局はトラブル回避等の安全に繋がるということに無意識ながら気が付いていたのかもしれない。

（3）食べ方・保存について

・フキノトウ＝天ぷら、酢味噌和え

- ・コゴミ＝エゴマ・酢味噌・マヨネーズ和え、お浸し、天ぷら
- ・ボナ・シドケ＝お浸しが殆ど。稀に鍋に入れる人もいる。保存＝塩蔵（休屋地区のみ）
- ・タラの芽（タラッポ）＝天ぷら、お浸し、酢味噌和え
- ・ウルイ（ギボ）＝酢味噌和え、味噌汁
- ・ウド・サク＝酢味噌和え、味噌炒め（身欠きにしん入り）→サクは休屋地区。深持・法量地区では全く聞かない。
保存＝塩蔵（休屋地区のみ）
- ・ワラビ＝お浸し、醤油・ショウガ・ニンニク・クルミ・酢味噌・マヨネーズ等和え方のアレンジ多数、味噌汁、煮しめ、保存＝樽（プラスチックが主）に塩蔵、缶詰、冷凍（休屋地区のみ）
- ・ゼンマイ＝食べるなら煮しめに入れるが、調査地区全般ではあまり好まないようである。保存＝干して乾燥させたものをネット等に入れて保存するが、あまりやっている人はいないようだ。
- ・筍（ネマガリタケ）＝煮しめ、味噌汁、油炒め、鍋各種、なれ寿司、保存＝樽（プラスチック）に塩蔵、缶・瓶詰
- ・フキ＝フキ煮（鯖缶入れる）、煮しめ、味噌汁、煮物各種、保存＝樽（プラスチック）に塩蔵、缶詰
- ・ミズ・ミズゴブ＝水煮（ホヤを入れる時もある）、お浸し、味噌貝焼（青南蛮入りもある）
- ・ナラタケ（主に南部地方カックイ・津軽地方サモダシ）＝味噌汁、大根おろし和え（酢少々、キクを入れることもある）、鍋各種、保存＝樽（主にプラスチック）に塩蔵、缶・瓶詰
- ・マスダケ＝味噌炒め（休屋地区）※深持・法量地区では全く聞いたことがないキノコ
- ・カヌカ・ムキタケ＝味噌汁、鍋各種
- ・ナメコ＝味噌汁、大根おろし和え（酢少々）、鍋各種、保存＝冷凍、瓶詰
- ・マイタケ＝天ぷら、鍋各種、保存＝冷凍、瓶詰

（4）その他

・山菜採りは朝早く行くのが定番であるようだ。理由は朝早い方が山菜の芽がより若いという事や、露で濡れていて柔らかく採りやすいという事、そして1番は早いほど他の人に採り負けないという事であろう。最近採る人が少なくなっていて、以前ほど採り負けなくなっているのかもしれないが、春山荘女将のように未だ山菜採りが盛んな地域はその傾向があることがわかった。また逆に、今は殆ど人が入らなくなっているような法量地区の方では、竹林和雄氏のように午前8時過ぎに悠然と採りに行くという事もあり、全体的に山菜採りが少なくなっている中でも地域により温度差があるということもわかった。

・調査地区では現在でも採取は男性、処理・料理は女性というのが基本であるようだ。石渡集落の両I・T氏や梅集落のT・T氏の話にもある通り、60歳代以下はほとんど山菜採りをしておらず、現在継続している人は70歳以上の高齢者が主体であるようなので、そのような習慣や感覚が今も変わらず残っているのではないかと推測される。

・今回はすべて十和田市での調査であったが、同じ市内でも秋田県の県境である十和田湖畔の休屋地区と他では文化が若干異なる事がわかった。山菜・キノコ一般の採り方や時期、灰汁の抜き方、料理の仕方等、基本はそう変わらないのだが、サク、マスダケ、トビタケについては休屋以外で全く聞いたこともなく初耳であった。また十和田市は上北地域であり、大枠では南部地方に属するわけなので、ナラタケのことカックイと呼ぶのが基本である。しかし、休屋では春山荘女将がサモダシと呼んでいたのが印象的であった。サモダシは主に津軽地方の呼び方（『日本の食生活全集 青森』編集委員会 1986）であると認識していたので意外であり驚きであった。同地方内でも他地方の境界に近づくほど文化が交じり合うということなのだろう。

・調査地域の住民は、昨今問題になっている熊に対しては余り警戒心や恐怖心を持っていないようであった。十和田湖周辺は有名な熊出没地域で、近年はタケノコ採りが襲われて死亡する事件も起こっているにも関わらず、春山荘女将は「自分は遭遇したことはないが、山に行くときは熊スプレーを携帯している。」と言うような事を語っていたし、名人正一氏は「熊の事は気にしたことがない」、竹林和雄氏も「熊と会う事は考えない。最近近所でも出るようになったし、自分の田んぼでも見かけたが、熊が避けて行く。寄ってこない。」というような事を語っていた。恐らく、長年山菜採りをしても一度も熊被害に遭ったことがないという自信と、十和田湖周辺を除き最近までは北八甲田から東側の十和田市一帯は熊が出ないと言われ、実際出没も遭遇もなかった事からくる警戒への習慣のなさがそのよう

に意識づけていると考える。よって、最近になって環境が変わり近所で出没するようになっても、熊に対する警戒心や恐怖心はそのまま持ち合わせていないということなのだろう。

・調査地では春山荘女将を除き、山菜やキノコを採って売買する等、生業にしている人には出会わなかった。近所や知り合いではないのかを訪ねてみても、身近にはいないという事を語っていた。各証言からもあるように、集落周辺では時期になると山菜が豊富に採れたために、それが当たり前の日常で、売買して生業とする商品としての価値までを意識して生活していなかったのだと推測される。

5. おわりに

山菜の文化調査により改めて感じたことは、この地域でも高齢化が進んでいるという事である。4でも触れたが、昔と変わらず山菜を採っている人は70代以上が中心で、60代以下では集落の住民でもほとんどが行ったことがないという。集落も高齢者世帯が殆どで、中沢がいた中村集落では現在7軒の内4軒が60代以上しか住んでいない。在住している数少ない50代以下は、今後も山菜やキノコを採りに行ったり、自分で料理して食べたりということは殆ど行わないと思われる。

物や生活が豊かになった反面、食材をわざわざ山から採ってくる必要も余裕もなくなり、経験もないために、灰汁抜きなど手間のかかる山菜類を好まない世代が大半になってしまったようである。今後も県内各地域の山菜文化の実態を調査し、記録として残して行きたいものである。

(引用・参考文献)

青森県環境生活部文化・スポーツ振興課県史編さん室編集 2001 「青森県史叢書 平成13年度版 小川原湖周辺と三本木原台地の民俗」 青森県

虎尾俊哉監修 1982 『日本歴史地名体系第二巻「青森県の地名」』 平凡社

吉田徳寿 2006 「北の食彩 旬は今①」 東奥日報社

吉田徳寿 2008 「北の食彩 旬は今②」 東奥日報社

「日本の食生活全集 青森」編集委員会 1986 「日本の食生活全集2 聞き書 青森県の食事」 社団法人 農山漁村文化協会

増田公寧 2019 「青森県岩木川下流域におけるサルケ(泥炭)の利用(3)」 『青森県立郷土館研究紀要』 第43号 青森県立郷土館

(中沢秀一)

(謝辞)

本論の執筆において、中沢正一氏、金村勢津子氏、福沢繁雄・恵子氏、竹林和雄氏、弘前大学 山田巖子教授及び葉山茂准教授、十和田市深持中村集落、石渡集落、梅集落の協力者諸氏から貴重な体験や事例、研究情報を御教示いただいた。各位に慎んでお礼を申し上げます。

5月第1回目の調査で話者を務めてくれた、山菜採り名人の中沢正一氏が8月中旬に突然お亡くなりになりました。訃報を聞き、調査に同行した職員一同は驚きと悲しみを隠せませんでした。正一氏は生前、山菜採りの他にも地域の世話役、知恵袋としても活躍されておられ、近隣周辺からも尊敬を集めていただけに惜しまれてなりません。ここに感謝と哀悼の意を表し、御冥福をお祈りいたします。