

生活・風土・文化



地元生まれ、育ち、武石村、諏訪地方をこよなく愛する、
ごく普通のおじちゃん、おばちゃん、
おじいちゃん、おばあちゃんが先生です。
人と人とのふれあいのあたたかさを肌で感じてください。

生活

フィールド 武石村・諏訪エリア

事前学習

- ①自分たちの地域の生活・家族調査
- ②自分たちのエリアの職業調査、生活圏、通勤圏の調査等
- ③信州の生活環境を事前に調査する
- ④信州の家族構成を下調べしておく

現地学習

- ①信州の生活を実体験する
- ②信州での生活の良いところ、悪いところを聞き取り調査する
- ③お年寄りの人から話を聞き、昔の生活を教わる

まとめ

- ①自分たちの実生活との違い、類似をまとめる
- ②信州での緑住生活が与える人間への影響を再考する
- ③自分たちの生活の中にどのようにしたら緑住空間がつかれるのかまとめてみる
- ④お世話になった信州の人たちに手紙を書く



風 土

フィールド 武石村・諏訪エリア

事前学習

- ①自分たちの身の回りの風土、環境を調べる
- ②お父さん、お母さんたちの育った環境を調べる
- ③地元のおじいさんたちに昔の生活の聞き取り調査をする
- ④信州の風土について事前学習をする



現地学習

- ①現地の人たちに今の信州の生活環境を聞き取り調査する
- ②現地の人たちと一緒に農作業をしながら信州の風土を実体験する
- ③現地の寺、神社、道祖神を巡りながら信州の祭ごとなどを調べる
- ④田園を散策しながら信州の風土を自分の目で確認する



まとめ

- ①地元と信州との風土の違いを相互の体験の中からまとめる
- ②地元と信州の風土の類似点を調べまとめる
- ③信州での体験を今の生活風土に生かすには、作文にする



どんど焼き



文化

フィールド 武石村・諏訪エリア

事前学習

- ①自分たちの身の回りの衣食住について調べる
- ②身の回りにある交通手段、通信手段を調べる
- ③今の同世代のファッション、流行について調査する
- ④昔の生活文化との違いを調べる
- ⑤自分たちの食生活を考える（コンビニとの関わり、レトルト食品について等）

現地学習

- ①信州の人たちの衣食住について聞き取り調査する
- ②信州人の主な交通手段、通信手段を調べる
- ③信州の食文化を学ぶ
- ④信州の食作りを体験する（おやき作り、味噌作り、こんにゃく作り、田舎料理、寒天料理、蕎麦打ち体験等）

まとめ

- ①自分の周りにある生活文化と信州の文化の違いを明確にする
- ②信州の食文化と自分たちの食生活の違いをまとめる
- ③信州人の衣食住についての感想を作文にする



参考文献案内 生活・風土・文化

『武石村村勢要覧』（武石村）

信州せいしゅんむらホームページ
(<http://www.murada.com/>)

『諏訪の昔話』（信濃教育会）

『観光雑学辞典』（茅野市）

『日帰り農業体験企画書』（信州せいしゅん村）

『茅野市史』（茅野市）

『諏訪の近代史』（諏訪教育会）

『武石村村史（民俗編、歴史編、自然・風土編、現代編）』（武石村）

『武石村パンフレット類』（武石村観光協会）

諏訪地方の主な祭りごと (年中行事)

大正月 かにの年取りをする

七草粥を炊く

小正月 万物作を書く

小正月の餅をつく

稲の花（繭玉）を作る

柳の箸、ねるでの箸を作り用いる

どんど焼き

餅粥を炊く

二月 節分の豆まきをする

鬼の目を書いてたてる

事八日に、さいかち、とうがらし、もみぬかななどを焼く

事八日に餅をつき道祖神に供える

お盆 盆棚を作る

盆花を山野にとる

キュウリで馬、ナスで牛を作り供える

白樺の皮などで迎え火を焚く

ちょうちん、たいまつなどで迎えに行く

秋 十五夜に供え物をする

暮れ 松飾り、注連飾りをする

年棚を作る

正月の餅つきをする



どんど焼き



どぶろく祭

食文化体験

提供サービスの内容

- 1、食文化体験は、武石村の普段の生活の中で食べられている料理を、食材は保存してあるものや採集に出かけて用意し、調理法を指導し、作り、食べることを目的とする。
- 2、食文化体験は下記の『二次加工食品作り』及び『調理』を午前中に行い、午後は農村体験を行い、帰りにはその体験で作った物や穫れた野菜が入った思い出一杯の『玉手箱』のお土産付き。
- 3、提供できる品目は、各受け入れ家庭がその『家庭名簿』に記載した品目とする。そのため、訪問者ができることは、その受け入れ家庭が指定をしたものとなり、訪問者がやりたいことの指定はできない。

- 1) 蕎麦打ち** …地粉100%のそば粉を使い、熱湯や水を加水し、10割そば・8割そばとして、手でこねて、のして、切って、茹で、麺つゆは醤油味・辛み大根のオシボリ味噌味で食べる。
- 2) うどん打ち** …地粉100%の小麦粉を使い、手でこねて、のして、切って、茹で、麺つゆは醤油味・辛み大根のオシボリ味噌味で食べる。
- 3) おやき作り** …フライパンに油を敷いて焼く、蒸し器で蒸かす方法があり、具は小豆あん、野沢菜、なす、カボチャ、キノコ、切り干し大根等、いろいろある。
- 4) おはぎ作り** …餅米を混ぜた『ご飯』を炊き、つぶして丸め、そこに小豆あんやゴマ、エゴマ、クルミをすり鉢ですり、塩、醤油、味噌で味付けをし、包み込むか、塗りつけて食べる。
- 5) 臼での餅つき** …餅米を前日に水に浸しておき、蒸籠で蒸かし、蒸し上がって臼に入れ、杵でひねり潰し、粘着力が出たところで本格的につく。塩、アンコ、きな粉、大根味噌オロシで食べる。
- 6) 団子作り** …米の粉を使い、熱湯でこねて蒸かし、そのままの白色か茹でたヨモギやキヒ粉を練り込み色を付け、丸めて団子にし、蒸かして丸め、アンコ、ゴマ、醤油、クルミを付けて食べる。
- 7) コンニャク作り** …コンニャク玉をすりつぶし、精製ソーダ水の入った大きな釜で煮詰め、粘着力が出たところで容器に移し、固まったところでたっぷりの湯で茹でてあく抜きし、食べる。雑穀ご飯も。
- 8) 味噌作り** …大豆を前日から水に浸しておき、大きな釜で煮て柔らかくし、潰し、そこに米麹と大豆を煮た際の汁を加え、さらに塩を加えて練り込み、熟成させる。焼きおにぎりが最高。
- 9) 山菜料理** …タラの芽、タケノコ、ワラビ、ゼンマイ、ウド、コゴミ、コシアブラを、そのまま天ぷらか、あく抜きし、和え物（ゴマ、クルミ、味噌）、煮物で食べる。武石定食のできあがり。
- 10) 田舎料理** …昔からの伝統食の調理法で、村内の身の回りで採れる野菜、穀類、野草を使い、味噌、醤油、塩で味付けし、料理し食べる。すいとん汁や薄焼きも。
- 11) キノコ料理** …村内で採れる松茸、イッポンシメジ、サクラシメジ、シモフリシメジ、ムラサキシメジ、ヌメリイグチ、アミタケ、コムソウタケ、クリタケ、ニンギョウタケ、コウタケ、ホウキタケ、ナメコ、シイタケ等を使い、煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、ご飯で食べる。
- 12) ようかん作り** …寒天を水で戻し、煮とかして、主素材となる小豆あん、蕎麦と風味として栗、クルミに砂糖を加え、煮詰めてようかん流しに入れ、冷まして固まらせて食べる。
- 13) ジャム作り** …村内で採れる材料、イチゴ、ブルーベリー、ブドウ、アンズ、ウメ、モモ、リンゴ、スグリ、桑の実を砂糖で煮詰め、瓶詰めを行う。
- 14) ケチャップ作り** …村内で採れる名産、丸武トマトを収穫し、下ごしらえして香辛料と塩を加えて煮詰めていきソースやケチャップを作る。
- 15) 山肉・川魚料理** …村内で獲れるイノシシ、シカ、クマ、ウサギ、キジ、ヤマドリ、山肉やイワナ、ニジマス、ヤマメ、ハヤ、カジカの川魚を、その捕獲場所や方法を学び、調理して食べる。
- 16) 納豆作り** …自家穫りした小粒大豆を使い、あらかじめ水に浸しておいた大豆を煮て、稲わらを筒状に丸め両端を藁で縛り、中を空け、そこに大豆を入れて48時間発酵させる。

