

100年フードデータベース

都道府県名		長野県	
100年フード名		やたら	
認定部門		☒ 伝統部門 ☐ 近代部門 ☐ 未来部門	
発祥時期		☒ 伝承	
主な伝承地域		飯綱町を中心とした長野県北部地方	
食文化ストーリー （歴史・文化・関連行事等）			「やたら」は長野県北部地方に伝わる総菜料理で、夏野菜を無駄なくおいしく食べきるために工夫された夏の日常食です。発祥時期は不明ですが、「やたら」の呼び名は江戸時代にさかのぼるとされ、語源は「やたらとたくさんの野菜を使うから」とか、「やたらに刻むから」、「やたらにうまいから」などといわれています。ご飯や冷や麦、冷ややっこなどとの相性が良く、暑さで食欲がない夏でも食が進む最適なおかずです。現代では野菜の種類や調味料をお好みでアレンジした作り方もありますが、昔ながらの「やたら」の名で広く親しまれています。
特徴	食材	なす・きゅうり・みょうが・青唐辛子などの夏野菜、大根の味噌漬け	
	製造方法・調理法	なすを水にさらして灰汁を抜き、きゅうり、みょうが、青唐辛子、大根の味噌漬けと一緒にみじんに刻み、まぜあわせて完成。	
	道具・食器	一般家庭で伝わってきた料理であり、家庭にある道具食器を使用。	
	種類・主な食べ方	☐ 米・餅・寿司 ☐ 麺類 ☐ 粉もん ☐ 酒 ☐ 茶 ☐ 菓子 ☒ 調味料 ☒ 野菜 ☐ 魚介類 ☐ 肉類 ☐ 海藻 ☐ 山菜 ☒ 日常食 ☐ 保存食 ☐ 発酵食品 ☐ 行事食 ☐ 贈答品	
保護・継承の取組			・一般家庭で夏の季節料理として作り食べられています。 ・飯綱町では夏季に町内飲食店が参加した「やたらまつり」を開催しています。
もっと知りたい 食べてみたい 行ってみたい方に			【知】 飯綱町・だんどりの会共編『信州・いいづな食の風土記』農山漁村文化協会（2010年） 【食】 「やたら」に関するイベント情報はこちら（飯綱町公式webサイト） https://www.town.iizuna.nagano.jp/