

氏名
小学校

なるほど! ワクワクながの

ながのご縁を  信都・長野市

～NAGANO検定ジュニアの過去問題にチャレンジしよう～

ながの し た もの 長野市はおいしい食べ物がいっぱい!

ながの し しょくぶん か ぜんこくてき ゆうめい たくさんと あ
長野市の食文化は全国的にも有名で、テレビなどでも沢山取り上げられています。

みなさんはお気に入りの食べ物がありますか？どうしてその食べ物が長野で食べられるようになったか知っていますか？長野市の食文化について知って、見て、味わってみましょう。



ひょうこう たか れいりょう きこう ちゅうざんかん ち さいばい
標高が高く冷涼な気候の中山間地はそば栽培に
てき ながの けん むかし どころ し
適しており、長野県は昔からそば処として知られ
てきました。長野市にも、個性豊かなおいしいそ
ばがたくさんあります。



に ほんさんだい
日本三大そばのひとつに数えられ、「ぼっち盛り」という独特の盛り
りつけ方をする「戸隠そば」をはじめ、善光寺界隈のそば屋で出さ
れる「門前そば」、風味と歯ごたえのいい「大岡のそば」など、そ
れぞれの地域で特色あるそばを食べることができます。



ながの し ぜんいき た
おやきは、長野市の全域で食べられています
が、西山（長野市の西側に位置する地域）を代
ひょう する あじ といえます。おやきは、粉を練って丸
くつくりしますが、その「まる」からまとめる、



つうよう
まるめるに通用して、おめでたい意味にもつなげて、家族や集落の
せいかつ ぶ じ いの かみ かんしゃ せん ぞ
生活の無事を祈ったり、神への感謝、先祖へのごちそうにしたりし
ました。それがいつしか田んぼの少ない西山の主食となり、四季を
とお しょくたく
通して食卓にのぼるようになりました。

おやきの楽しみはあん（具）にあります。あんには、あずきのほか、しゅん やさい のざわな き ぼ だい
根などを入れます。夏には、長野特産の丸なすがよく使われます。

さいきん
最近のおやきは、ピーマン、そらまめ、トマト、なつ やさい カレーなどのあんをいれたものもとうじょう えい
養のバランスも良くカロリーも低いとして改めてその価値が見直されています。

Q1

おやきは信州を代表する郷土料理のひとつで、小麦粉の皮で野菜などのあんを包んでつくるおまんじゅうのようなものです。いろいろなつくり方がありますが、次の中でつくり方ないものはどれでしょうか。

- ① 蒸かす
- ② 焼く
- ③ 煮る



【NAGANO検定ジュニア第5回（2020年度）出題】 答えはうらの下に





八幡屋礒五郎の七味唐辛子は、日本三大七味のひとつにあげられるほど、全国的にも有名です。

初代勘右衛門が、元文元年（1736）に善光寺の境内で売り出したのが始まりです。七味唐辛子のほか、一味唐辛子やゆず七味などがあり、善光寺の絵柄の缶はお土産としても人気です。

八幡屋礒五郎の七味唐辛子



Q2



善光寺にある39の宿坊などで提供される精進料理は、もともと修業する僧侶たちが食べていた料理です。さて使われる材料はどれでしょうか。

- ① 肉
- ② 魚
- ③ 大豆食品

【NAGANO検定ジュニア第4回（2019年度）出題】 答えは下に

いくつか知っているかな？長野の「方言」

ゴシテエ

意味 つか 疲れた



使用例 たくさん歩いたので、体がゴシテイ

ノノサマ

意味 ほとけさま かみさま つきさま 仏様、神様、お月様

使用例 ノノサマにお参りする

ミズクレ

意味 みず 水をやる



使用例 花のミズクレ当番

シナイ

意味 ~だよね

使用例 あの向こうの人、A君だシナイ

ズク

意味 こん き 根気



使用例 ズク出していこう

マエデ

意味 まえ 前

使用例 もう少しマエデに出て

Q3

私たちの住む長野市には、たくさんの方言があります。

「コワイ」という方言は、例えば「このお赤飯、コワイね」という使い方をします。この場合、意味は、次のうちどれでしょうか。

- ① このお赤飯、「固い」ね。
- ② このお赤飯、「おいしくない」ね。
- ③ このお赤飯、「腐ってる」ね。



【NAGANO検定ジュニア第5回（2020年度）出題】 答えは下に

答え Q1 ③ Q2 ③ Q3 ①