

命を繋いだ知恵の味 『ひんのべ汁』

本展では、長野県北信地域、特に須坂市豊丘地区と高山村に伝わる「ひんのべ汁」を紹介します。

小麦粉の生地を手で引き伸ばす（「ひんのべ」（引き伸ばす）の訛り）調理法が名の由来で、ちぎって季節の野菜とともに煮込み、「命を支える食」として重宝されてきました。米が貴重だった山間部で、「粉もの食文化」の知恵から生まれました。

あわせて、長野県の粉もの食文化の歴史的背景を紐解き、全国の類似料理との比較を通じて、ひんのべ汁の独自の文化的価値を再発見します。

「ひんのべ祭り」や「ひんのべ音頭」といった地域行事との結びつきにも焦点を当て、地域の歴史、知恵、コミュニティの絆を体現する「生きた文化遺産」としての物語を豊富な資料で紹介します。

～長野県の粉食文化とふるさとの食の物語～

2026 1/25 日 参加無料（申込不要）

◎ギャラリートーク

時間／①午前10時 ②午後1時 ③午後3時

会場／ギャラリー82

内容／園里郷土資料保存の会会長 小林道男氏による展示解説

◎ひんのべ汁試食会〈先着50食〉

時間／午前11時30分～12時30分

整理券を午前9時50分から配布します

会場／八十二別館1階ロビー

※粉ものの仲間のおやきのプレゼントもあります



会場

ギャラリー82
(八十二別館1階)

2026 1/22 木 — 2/1 日

会期中無休・入場無料

開館時間／平日：午前9時30分～午後5時
土・日：午前10時～午後5時



文化庁

主催／公益財団法人 八十二文化財団

後援／須坂市・園里郷土資料館・郷土食ブランドづくりグループ
一般財団法人長野経済研究所

本催しは、文化庁 令和7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て実施します



貴重な食文化の
文化的価値を再確認し、
次世代へ継承していく

郷土食 『ひんのべ汁』 次世代への 継承に向けて

聴講無料
申込不要

2026年 1月 22日 木

本会では、「ひんのべ汁」の次世代への継承のほか、地域活性化に繋げていくか、多角的な視点から議論を深めます。

この貴重な食文化を未来へ繋ぐために、地域の知恵と専門家の視点が一堂に会するこの機会に、ぜひご参加ください。

時間 午後2時～4時

会場 八十二別館 4階 AV研修室
長野市岡田178-13

内 容

事業成果報告

時間／午後2時5分～2時15分 報告者／一般財団法人長野経済研究所

講演会

時間／午後2時15分～2時55分 講師／中澤弥子氏（長野県立大学食健康学科教授）

休憩／午後2時55分～3時5分

パネルディスカッション

時間／午後3時5分～午後4時



中澤 弥子氏
(長野県立食健康学科教授)



倉石 あつ子氏
(元跡見学園女子大学教授
民俗学者)



小林 道男氏
(須坂市豊丘地区園里郷土資料
保存の会会長)



西澤 えみ子氏
(郷土食ブランドづくりグループ)