

今回のテーマ

発酵食品について その1

先日、女将さんが一人で切り盛りしているとおある小さな宿に泊まりました。朝ごはんに出てきた味噌汁がすごく美味しかったものでつい聞いてみたら、どうやら手づくりの味噌を使っているようでした。これは私の個人的な考えですが汁物はだしが最も重要だと思っていました。しかし、味噌汁の味噌もすごく重要だと改めて思い知らされた次第です。今回は味噌など発酵食品についてはなしを綴らせていただきます。

1月下旬から2月というのは味噌の仕込みのシーズンです。春や秋に仕込みをするところもありますが、手づくりの味噌は、寒く雑菌の繁殖しにくい時期に仕込むのが一般的です。冬に仕込んだ味噌は、春につれてゆっくりと発酵していき、暑い夏にもっとも発酵が進みます。やがて涼しい秋になり、発酵がおちついてうまみが増していきます。味噌の種類にもよりますが約1年で食べられるようになります。私が宿で食べた味噌は、おそらく2年以上熟成させたものでしょう。

ところで、「味噌作りをするときは納豆を食べてはいけない」という言葉を聞いたことがありますか？知り合いの農業高校に勤務の方も、学校で味噌づくりの時期は納豆が食べられなくなると嘆いていました。

味噌づくりの工程のなかに、蒸した精白米に種麹（「たねこうじ」と書いて「もやし」と読みます）をまぶして米麹をつくる工程があります。このときに納豆菌が混入してしまうと、納豆菌は麹菌よりも強い菌のためにうまく米麹ができません。その結果、味噌ができなくなってしまいます。このように発酵食品では目には見えない菌を上手に利用することが求められます。

Food & Cook 食材と調理 

発酵食品の味噌について。味噌は味はもちろん香りも美味しさを決める大切なものです。市販の容器入り味噌についている薄紙。つい捨ててしまいがちですが、じつはこの薄紙が酸素の侵入を妨げ、味噌の酸化を防いでくれます。味噌を使うときは、ヘラやバターナイフなどで平らになるように使い、薄紙で表面を覆うように保管すると最後まで美味しくいただけます。

では、味噌の発酵食品の力を利用する方法をひとつお伝えします。「味噌漬け」です。肉や魚は、なんでも美味しくなりますが、とくに硬い肉などは柔らかくなりおすすめです。食材10:味噌(非加熱のもの)3:水1の割合で準備します。ジップロックなどに味噌と水を入れてよく混ぜて、食材を入れます。食材に味噌が行き渡るように揉み、空気を抜き、冷蔵庫で1時間以上寝かせます。食材の味噌を水で洗い落とし焼くだけです。残った味噌は味噌汁など加熱する料理に再利用できます。

発酵の歴史についても少し触れておきましょう。発酵はもともと「醱酵」という漢字を使っていました。「醱」は常用漢字ではないため、現在では簡略化して「発」を使用しています。醱酵は両方の漢字に酉(とりへん)が使われています。「酉」をよく見ると、酒を入れるとつくりのようには見えてきませんか？さらに、酉にさんずいをつけると「酒」という漢字になります。酒は人類最古の発酵食品といわれています。

酒の起源は諸説ありますが、最初は人間が作り出したものではなくて、自然に実っていた果物が熟して、木のウロ(空洞)に落ち、そこに山の中を浮遊している菌が果物を発酵させて、酒ができたといわれています。古代の人は、果物が目には見えない菌のちからで発酵していき、自然に酒ができていく過程を、酒は神が作りしものと思っていたのではないのでしょうか。

その後、稲作の伝来とともに米から日本酒がつくられるようになります。私たちの祖先は酒を神聖なものとして、朝廷の祭祀儀式など神事に使うようになります。民間の飲酒は制限され、一般の人々が酒を飲むようになるのは江戸時代以降とされています。民間においても酒は祭りなどの特別な行事に、神にお供えた酒を皆で飲むことにより神の力を分け与えてもらう特別なことで、1人で楽しむものではなかったようです。酒と神様の話が長くなりすみません。こころへんは好きな領域なのでつい脱線しました。話を発酵に戻します。

「発酵」は菌が食材を美味しく変えますが、「腐る」は菌が食材をダメにします。納豆嫌いな人は、納豆は腐っているという人もいますが、発酵と腐敗の違いとはいったいなんなのでしょうか？答えは3月号へ続きます。

そこはかとなく書きつければ
～栄養以外のはなし～

旅について…北海道編その42

厚岸町から国道44号を西に進むと釧路市です。今回はちょっと寄り道をして道道142号を通ります。道道142号はライダーの中では結構有名なのですが、読み方が難しい地名がズラッと続きます。もともとアイヌ語だった地名(アイヌ語は文字を持たずに、口承で伝えられてきた)に、明治政府の開拓使という役所の役人が、漢字をあてはめて地名を漢字にしたためです。この地方の役人がわざと難しい漢字をあてはめたのでは？と勘繰るほどの難読漢字です。全部で20の難読地名があり、例を挙げると、入境学(ニコマナイ)、賤夫向(セキネツ)、分遣瀬(ワカチャラセ)、老若舞(オシャマイ)などが続きます。漢字に自信のあるかたはチャレンジしてみてください。

