

食べる楽しさ、まあるくつなく まあるい食卓

5・6月号/VOL 1

発行●株式会社 生活文化社
〒920-0213 石川県金沢市大河端町へ149-2
TEL 076(238)5703 FAX 076(238)5704
E-mail: seikatu@lilac.ocn.ne.jp
印刷●株式会社 長谷川印刷
TEL 076(240)3434 FAX 076(240)3455

1月・3月・5月・7月・9月・11月発行

あの味噌に逢いたい
今日のお菜は何ですか？
—鯛のめた—

あの味噌に逢いたい

急がないで1年間熟成、 力のある旨みを育む天然醸造

取材協力■株式会社ヤマト醤油味噌 〈金沢市大野町4丁目イ170〉

長期熟成が活きた味噌をつくる

毎日のお味噌汁が身体にいいと聞きますが、それがなぜかご存じですか。「味噌の原料は大豆だから」「実に野菜をいっぱい入れるから？」それらも一つの理由ですが、本当の答えはシソと酵りかえった味噌蔵の中にありました。ほの暗い蔵を覗くと、3トンの味噌が入る大きな木桶がズラリと並んでいます。昨年の秋、仕込まれたこの味噌の中では酵母菌が冬の眠りから目覚め、夏場の発酵のピークに向けて活発に活動を開始したのでしょうか、芳ばしい香りが漂ってきます。「有機味噌鼎(かなえ)」の熟成期間は12か月から14か月。約80年間使い続けている木桶に住み着いた良質の酵母菌と、四季のゆったりとした温度変化のおかげでしっかりとした香りと旨みを持つ味噌に育ちます。しかも乳酸菌などの有用菌がたっぷり!!

ところでこういった有用菌が生れるには、少

なくとも8か月という自然の熟成期間が必要ですが、一般にみる味噌は人為的な温度管理によって2〜3か月で出荷されます。それらの味噌の中には有用菌はまだ存在しません。味噌汁を作ったとき、鍋のフチに白い泡がついていたら、それは豆のアク。味噌の熟成が進んでいない証拠です。

世界の長寿村と言われる地域の共通点の中に発酵食品を食べる習慣があります。「毎朝鼎(かなえ)で作った味噌汁を飲むとお通じが良くなります。なめるだけでもいんですよ」と山本晴一専務。樽からバックに移し換えられ、私たちの手元に届けられた後も色や香りなどが変化を続けるのは、味噌が活きている証なのです。

本物は世界に通用する

鼎が誕生したのは8年前のこと。オーガニックに注目が集まり始めていた頃で、ヤマト醤油味噌でも「より自然なものを」と材料から探し、思いがけなく身近な地元・石川で有機JAS認証の大豆と米を発見。有機JAS認証の大豆と米は国産では非常に珍しく、県内産となればなおさらです。そしてそれらを使った加工品となると稀有な存在。地元のすばらしい材料との出会いから生れ金沢で育った鼎は、新鮮な旬の野菜とよく合うスッキリとした味に仕上がりました。地元の人々の口に合うだけでなく、海外にも輸出されフランスやアメリカのシェフたちからオーガニックミソとして高い評価を受けています。日本人の知恵が結晶した伝統食品が世界の人々の舌を魅了する、何だかとても嬉しく誇らしい話です。



築100年を超える醤油蔵を利用したショールーム「ひしほ蔵」。他にも味噌蔵見学会やHPやメルマガ、Webショップなど消費者と直にコミュニケーションできる仕掛けを使って、醸造文化・食文化を次代に伝えるための情報発信を行っている。

鼎の3本の足、それはお客様・農家・製造者

現在大豆は河北潟の井村辰二郎さんから、米は寺井の本多宗勝さんの農場から買っています。有機JASに一旦認定されてもそれを継続していくことは難しく、気概と強い信念がないと続けられるものではありません。しかも生産した農産物が売れなければ農家としての自立も望めないのです。「将来を見据えて真剣に農業に打ち込んでいる人を見ると、価格は高くて国産の農作物を買い支えていかなければ……」という山本専務の思いは、創業以来、国産の原材料にこだわり続けてきたヤマト醤油味噌の大きな願いといえるかもしれません。

3本の足をもち調理に使われた鼎。古代中国では王室の宝器とされ理想的なバランスの象徴でもありました。「鼎」の名には「健康志向・自然志向のお客様と農家・製造者の3者がそれぞれに納得して使い続けられるように」との願いが込められているのです。

有機栽培の国産米と大豆、そして自然塩から生れた

有機栽培に真剣に取り組む地元の農家の米と大豆を木の桶に仕込み、1年間かけてゆっくり大切に熟成させました。整腸作用のある乳酸菌もたっぷり含まれ、特に野菜によく合うスッキリとした味わいです。



有機味噌鼎
500g カップ入り 840円
(税込価格)

こうすれば買えます

ショールーム「ひしほ蔵」で
場所 ●ヤマト醤油味噌の敷地内
定休日 ●毎週水曜日
営業時間 ●午前10時〜午後5時
ホームページ内Webショップで
商品の情報やレシピの紹介など盛りだくさんの内容です。一度のぞいてみてください。
URL <http://www.yamato-soysauce-miso.co.jp>

あさりと黒胡椒の味噌汁



親子の体験学習や留学生の方に紹介すると1番ウケるのがこの味噌汁。実は辻嘉一さんの「味噌汁365日」という古い本(昭和34年発刊)に掲載されているものです。

【作り方】

- ①砂抜きしたあさりを鍋に入れ、水を入れて火にかける。
- ②煮立ったらアクを取り、貝が全部口を開けたら火を止めて味噌を溶き入れる。
- ③黒胡椒をふりかける。

おいしい味噌汁の4つの要素は
①お出し ②実 ③味噌 ④薬味
そして味噌を入れたらグラグラ煮たてない! 香りが飛んでしまいます。



鼎味噌を輸出してわかったのは、本物は世界に通用すること。世界を魅了する日本の食文化のすばらしさを次世代に伝えるため何かしなければと思っています。
専務取締役 山本 晴一氏



約80年間使い続けた大桶が並ぶ味噌蔵。この蔵に入った外国の人は皆一様にスゴイと絶賛する。寝かせるということ、時間の重さに価値を見出しているのだろう。

いいもの見つけた!!

白干梅うす塩味 135g

和歌山県南部(みなべ)の自然落果を待った完熟南高梅を使用。表皮が柔らかく実はとろけるような食感。

紫蘇梅うす塩味 135g

合成着色料を使わず、無農薬栽培のちりめん紫蘇の新芽だけを使用した安心の梅干し。

■三幸農園 和歌山県和歌山市狐島508 Tel(073)455-8899



奥能登天然塩 200g

奥能登のきれいな海水だけを浄化し、細菌・バクテリアをほぼ100%除去、非直火式低温製法により濃縮・熟成させた天然塩。

紅塩 100g

天然自然海塩をパウダーにし、昔ながらの製法で作られた紅麹(血圧調節作用がある)を加えたからだに優しい塩です。

天然にがり 500ml

奥能登の海水だけを使用。70種類以上のミネラルが豊富に含まれています。

■能登製塩 石川県金沢市寺町1-6-54 Tel(076)280-3322



身体とココロが元気になる話

朝食は玄米粥

大乗寺の朝食は、お粥です。お粥は玄米粥です。これに沢庵漬け、酢大豆、梅干し、煎り若芽などを添えます。一定の作法にもとづいていただきます。

お粥には、十種の効果があるとされています。肌や顔のつやがよくなる。体力が増す。寿命が延びる。食べ過ぎることがない。音声がなめらかになる。胸につかえない。風邪をひかない。腹がへららない。のどの乾きを消す。便通がよくなる。以上です。これは昔からの言い伝えですが、なかには、首をかしげるような点もあるようです。

それはそれとしても、玄米粥を食べることは、この頃はやりの言葉で言えば、工

ステのためとか、ヘルシーであるとか、大いに利益があるのではないのでしょうか。肉や魚のお料理も、もちろん欠かせないでしょう。しかし、時には玄米粥などを食べてみるのも良いのではないのでしょうか。

なにしろ世の中は、おいしいもの、うまいものばかりに目が向いてしまって、ぜいたくな偏食気味に突っ走っているようですから。

金沢市 大乗寺 山主 ●東 隆眞

1935年、京都で生まれる。駒沢大学大学院修士課程終了。駒沢女子大学前学長。文学博士。曹洞宗師家。『乾坤院本伝光録』『桐谷記に学ぶ』『禅と衣食住』他著書多数。

