

「大人の食育」～醸造文化（醤油・味噌）を通じた食文化～

日時：平成23年6月14日（火）

場所：株式会社 ヤマト醤油味噌

参加者：27名（消費者団体等 20名 北陸農政局 7名）

1 開会

（斉藤課長）定刻になりましたので、ただいまから「大人の食育」～醸造文化（醤油・味噌）を通じた食文化～を始めます。開会に当たり、北陸農政局次長の榎本からご挨拶を申し上げます。



2 開会挨拶

（株）ヤマト醤油味噌「ひしお蔵」入口

（榎本次長）本日は、お忙しい中、大勢の方々に参加いただきまして、誠にありがとうございます。この取組の開催に際しまして、一言、ご挨拶申し上げます。

また、本日情報提供していただくヤマト醤油味噌は、今年で創業百周年を迎える老舗でございます。北陸農政局から、今回の食育の取組についてご協力をお願いしたところ、ご快諾いただきまして、改めて御礼を申し上げます。

毎年、6月は食育月間です。様々な体験を通じて食に関する知識を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることが食育の目的であります。

しかし、3月に策定されました第2次食育推進基本計画においては、我が国における伝統的な食文化が衰退していることが、指摘されております。そこで、今回の取組では、我が国の伝統的食文化に焦点を当てました。



榎本北陸農政局次長より開会挨拶

そこで、我が国において、その食文化の柱となっているものは何かを検討したところ、毎日食べて、極めて長い歴史を持つ味噌に注目致しました。味噌の歴史について

は、諸説ありますが、その原型は弥生時代に始まるとも言われています。その意味では、日本人がお米とともに、古くから慣れ親しんできた食品と言えます。

ただ、昭和55年に日本人一人当たりで年間6kg消費していたものが、平成21

年には3.5kgへ減少してしまっているとのこと。お米の消費量も減ってきましたが、長い歴史を持つ味噌においても、消費量が減少している状況です。

お米などを中心に、各地域で採れる産物を関連づけて我が国の食文化を守り、発展させていくことが必要です。また、食育では、見聞きしたことを、多くの方々に広めていくことが大切です。

本日、ご参加の皆様には、ヤマト醤油味噌での体験を、家庭や地域に持ち帰って話し合ってみていただきたいと思います。そして、家庭において伝統的な食生活の意義というものを考えていただくことが何よりも重要です。

本日の取組と皆様の体験が、今後の北陸における食生活の改善と食文化の発展につながるきっかけとなることを祈念致しまして、当方の挨拶とさせていただきます。

3 「味噌蔵・90分コース」

（山本社長）ヤマト醤油味噌の山本です。本日は、ご参加いただきありがとうございます。昔、ここ大野は、奈良時代は荘園で、大野荘という京都のお寺の寺社領だったんです。1270年近い歴史のあるところで、金沢市内はお武家様の文化ですけど、このへんは町屋衆の文化でちょっと変わったところですよ。



（株）ヤマト醤油味噌 山本社長の講義

最盛期の江戸時代には、醤油屋さんが60件あり、今でも25件ですから全国的にみてもたいへん珍しいところです。どうしてそんな小さな地域に、醤油屋さんがたくさんあるのかというと、実は醤油屋さんという産業が興ったのは江戸時代なんです。それ以前醤油はあることはあったが、もとは鎌倉時代に禅宗のお坊さんが最初味噌を作ったら、味噌の上積みの液がなぜか美味しかったので、最初からその汁だけ作ろうと生まれたのがお醤油です。

味噌のほうが歴史が古くて、江戸時代では加賀百万石の前田様のおまつの味噌汁で大河ドラマで有名になりましたが、そのころは出汁を取る文化がありませんでした。江戸中期になって出汁を取るようになって、江戸後期に始めて、醤油味噌を使う和食の文化が出来てきました。文化文政のころです。そのころ人口の多いところは消費地ですから、そのすぐ近いところに醤油の生産地が生まれました。人口の多いところは、一番がお江戸、二番目が大阪、三番目が京都、四番目が加賀で、当時は醤油の一大産地でした。加賀藩の産物番付表では、横綱から金沢菅笠、輪島塗物ときて10番目に大野醤油、11番目に加賀菊酒とな

っています。当時はお酒より高級な産業だったんです。加賀藩が斡旋したのもあります。5大産地は野田・銚子、関西は龍野・小豆島、それから大野。醤油をほぼ同じ時期に醸造始めています。歴史的にも5大産地の一つでそれが今でも続いているのは、地元のご了解いただいたことと、産地のメーカーさんが時代に応じて醤油を作ってきたからじゃないかなと思っています。

ヤマト醤油のお話をさせていただきます。先ほどご紹介いただきましたが、1911年創業で今年で4代、初代は船乗りで、2代目は醤油醸造、3代目は味噌醸造、4代目はめんつゆ、ドレッシングを始めました。商売はほとんど北陸3県ですが、原発事故前は、売上げの1割程度は輸出していました。アメリカの方にはリッツカールトンホテル、ウェスティンホテル、フランスはパリ市内の3星レストラン10店舗のうち8店舗でヤマト醤油を使用していただいています。金沢はそれだけ食文化が磨かれています。この地で鍛えられてそのまま世界に通じるというのは、金沢のレベルの高さ、食文化のおかげだと思います。伝統的なものをやりながら使い方については新しい時代、ライフスタイルにあったもの、ということで努力しています。

このホールですが、たぶん100年以上たつ古い工場を直しました。天井はそのままですが床と壁は直しました。床には能登のあての木を使っています。たまたま蔵作りですので屋根が二重になっていて、明かり取りの窓がついています。約4年ほど前にここをオープンしましたが、こちらでは甘酒、玄米ドリンクと言っていますが、米糍を使っています。売店と横がキッチンスタジオになっていますが、皆さんご自分で味噌汁作って自分で食べるという体験コースになっています。



演奏会も行われる「大正浪漫ホール」

ここに商品の味噌がありますが、遠くから見ると色が違うのがわかると思います。6、8、14ヶ月と熟成期間が違くと色が違います。味噌は大豆色、黄土色ですね。これは全部国産大豆です。輸入大豆は色は真白です。店頭で白い味噌がありますが、輸入大豆で3～4ヶ月しか寝かさないと真っ白です。だいたい半年寝かせると黄土色になります。熟成期間で色が違ってきます。あとで味噌蔵を見ながらご案内しますが、高い味噌にも理由がありますし、安い味噌にも理由があります。出汁もいいものは、ちょっと値段がはるものもありますが、安いものもあります。どうして安く売れるかというと、行程を2つ、3つ省いて、原料を押さえてちょっと化学調味料を使うと安く作れます。それはちゃんと表示してあります。安くできるという理由があるし、高くできるも

のも理由がある。価格は相対的な物なので、品質に対して高いか安いかわかることだと思います。

今日は、ビデオで味噌の作り方をお見せします。味噌の原料は、米糀とダイズと塩の3種類です。ダイズの刈り入れ、お米の刈り入れの風景から始まって、工場での実際の仕込みの風景をごらんいただきます。そのあと、工場見学をしていただき、帰ってきたら、味噌汁を作るという90分コースとなっています。質問がありましたら手を挙げて聞いて下さい。

雑談ですが「こうじ」という字が2つありますが、麦偏の菊のこうじは醤油屋の「麴」、味噌屋のこうじは米偏の花の「糀」です。同じこうじでも麦を材料に使うか米を材料に使うかで違います。

ビデオ上映

- ・食生活の変化から生活習慣病が増加。食事バランスガイドの説明。
- ・明治44年創業。有機味噌かなえの原料は有機JAS認定を受けている。有機農産物製造業者の指定、ISO9000を取得。
- ・有機ダイズ 河北潟干拓地金沢大地 井村辰二郎氏。
- ・有機米能美市 本多宗勝氏 あいがも農法。
- ・有機味噌かなえ製造行程。
- ・安全安心の取組。
- ・その季節に一番おいしいものを一番美味しく食べる。味噌が食材の味を最大限に引き出し、ふるさとの料理をささえてきた。
- ・伝統的技法に食の安全性をプラスする。それが現代の味噌作り。



「オーガニックかなえ味噌」の上映

参加者からの質問

(会場) ダイズの皮はどうしているのですか。

(山本社長) 飼料として引き取ってもらっています。

(会場) どのような塩を使っているのですか。

(山本社長) 商品によって違いますが、沖縄の塩や海水塩、公社塩など価格によって使い分けています。いいものは原材料を選んでいるし、安いものは

比較的安価なものを使っています。熟成期間と原材料で違ってきます。あとで6ヶ月と14ヶ月の味噌汁を食べ比べてもらいますが、出汁と実是一緒です。あとは好き好きですので最後には皆さんが納得して選んで下さい。

(会場) 買ってからも熟成は続いているのですか。

(山本社長) 冷蔵庫ではあんまり熟成しないかも。発酵とはテクスチャー(組織や食感)、香りが変化する、乳酸が生まれて味が軽くなったりしていきます。熟成とは、アミノ酸が塩の周りをコーティングして「塩熟(な)れ」して塩辛く感じ無くなるし、アルコールの香りの成分が出てきて変化します。室温に近い低温のほうが変化します。メーカーとしては、味にねらいがあって熟成しているのです、買ってから自宅の熟成では、メーカーが意図しない変化がおきます。

(会場) 醤油1本買うと使い切れない。ふつうに置いていたら醤油の色がすごく黒くなった。保存方法は冷蔵庫が良いのですか。

(山本社長) メーカーは食べ頃を出荷するので、1ヶ月~1ヶ月半で使い切れる量を購入してほしいが、使い切れない分は冷蔵庫に入れば2~3ヶ月は色もそんなに変化しません。開封後、1年半から2ヶ月すると急速に変化します。アミノカルボニル反応といって糖分とアミノ酸があると起きる自然な反応です。メーカーのねらいではないので、法的には開封するまでは責任があるので、道義的には皆さんに聞かれば保存条件で違いますが、私が一消費者の立場からするとこうなりますと説明することになります。

(会場) 密閉した袋の醤油はないのですか。

(山本社長) 生醤油は約20年前に日本で初めてやっていますが、袋の容器は使っていません。ガラス瓶ならば開封後一番空気を通さないのです、封をすれば変化が起こりません。

(会場) 輸入大豆は色が白いということですが、寝かすと色は変化するのですか。

(山本社長) 糖分とアミノ酸があれば変化します。色がかわらないものは逆におかしいです。

工場見学

(山本社長) 麹菌は、酵素という「はさみ」みたいな機能を有していて、この酵素がでんぷんやたんぱく質に働いて、これらをさらに小さな粒に変えていきます。でんぷんはぶどう糖に、たんぱく質はペプチドやアミノ酸にと変化します。これらの小さな粒をさらに酵母が食べて、アルコール、香りの成分や旨みの成分を出します。発酵とは、酵素と酵母の働きによります。



「味噌蔵」の説明を聴く参加者たち

味噌工場においては、糠付けの糠床に似ていると言われる事があります。糠付けは知っているけれど糠床は知らないの、においも嗅いだことの無いにおいだと言う子ども達もいます。フランス人は、シェリー酒の酒蔵のにおいと言います。酵母のにおいは、世界で共通です。

16石の大樽2,880で、約3 tの味噌ができます。3 tの桶が40個くらいあります。日付が入っているのは、仕込んだ日の日付です。業務用は6ヶ月で、安く作っているので輸入大豆を使っています。仕込んだ時点で原材料や配合割合を変えています。信州味噌は大豆10：米6、加賀味噌は10：10、とても贅沢な手法です。

出来上がった味噌は、桶をひっくり返して出します。品種ごとにタンクを並べて、業務用は小さい桶に詰めるし、小分けする場合はパイプを通して別の部屋へ行きます。

秋に新米新大豆で仕込むと、冬場に一旦温度が下がって、春先に発酵が始まり、夏に発酵のピークになって、秋に出来上がります。季節の温度変化が発酵のカーブとぴったりあっているのが、天然醸造です。安いのは人工的に熱をかけて温度変化を出すと、柔らかくて3ヶ月で白い味噌ができます。熟成すると酵母乳酸菌が出てきますが、こうした味噌は、飲むと整腸作用があるので体に良いです。6ヶ月では、あまり乳酸菌はいません。8ヶ月で赤みが差して香りが出てくるのが、乳酸菌が出て酵母が働いている証拠です。



味噌桶に書かれた仕込み日や種類等

そのあと、栄養がいっぱいあると酵母乳酸菌が増えていきます。10、12ヶ月

過ぎるとアミノ酸がたっぷり出来て自然なうまみが出来ます。熟成期間に応じて色が変わります。西洋でチーズがあるが、カマンベールチーズは1ヶ月くらいで真っ白ですが、ミモレットというハード系のチーズは1年以上、カビ付きのものもあります。どれがいいのかは好き好きですが、うまみがあるのは8ヶ月以上寝かせた物です。チーズだろうが味噌であろうが同じです。8ヶ月以上のものが昔の天然醸造の味噌です。なお、地元の学校給食もやらせていただいているので、子どもたちの分は良いものをお届けしています。

私どもの会社では、どこの会社にどこの人に何個行ったか全部書いてあります。もし、何かあって電話でおかしいよといわれたら、日付を教えてもらって製造の記録にいて、どの桶か、いつの仕込みか、原料は何か、全部追跡調査できるようなシステムになっています。

参加者からの質問

(会場) 「特」が一番いいのですか。

(山本社長) 6ヶ月が「特」です。その上に2つあります。

(会場) 冷蔵庫で冷蔵・冷凍保存したほうがよいのですか。



商品製造までの行程について説明

(山本社長) 買ってから常温であれば1ヶ月くらいは何ともありません。1ヶ月半や2ヶ月で急速に変化するので、1ヶ月で使い切る分を買って常温で置くか、長くなるようであれば最初から冷蔵庫に入れていただいた方がよいです。

(会場) では、冷凍庫のほうがよいのですか。

(山本社長) 冷凍すると何も変わりません。凍りもしません。塩分12%あるとマイナス12度まで凍りません。マイナス20度以下だと凍ります。長期保存の場合は冷凍庫も有りだとは思いますが。

(会場) 塩分はどれくらいなのですか。

(山本社長) 塩分はほとんど一緒に12%中辛くらいでしょうか。白味噌は塩分8%で非常に甘いです。洋食のスープもおいしい味噌汁も塩分は一緒にです。東西問わず人間が美味しいと思う味覚はほぼ一緒に、0.8~1%です。汁物の塩分が1%超えると、しょっからく感じます。味噌の塩分が問題ではなく、ど

うやって作るかのほうが大事です。味噌の塩分だけ敵にしてもダメです。ラーメン1杯、十何グラムです。1日に何をどう食べるかが大事です。

チェルノブイリの後で、ヨーロッパで味噌が極端に売れるんです。長崎大学と広島大学の論文で、原爆の直後、秋月辰一郎さんという方が、自分が治した患者の中で、特にわかめの味噌汁を食べた方が回復が早かったという事例が多かったということです。何が効いたか判りませんが…。そういう知恵は日本で途絶えています。日本じゃ味噌は売れません。冗談で軽口を言えば、輸入食品が6割なので、顔は日本人だが、中身は輸入になりましたというのが今の日本人です。(苦笑)

世界の長寿村を研究した人がいますが、食生活で共通して言えることがあります。気候風土が割と厳しい地域のため、作物が取れにくいので一生懸命体を使います。また、発酵食品を食べています。インドではヨーグルト、チーズ、日本では山梨県桐原村が有名なんですが、2年ものの梅干しとか、1年以上寝かせたお味噌とか、しょっぱいけれど熟成したお味噌とか。何がいいかというと、酵母乳酸菌があつて整腸作用がいいのです。これらが、長寿に良い影響があるとわかったそうです。

熟成したいい味噌を食べると、30~40分でおなかがにゅごにゅごします。本当です。8ヶ月以上寝かせて色のついたいい香りした味噌を朝飲むと、おなかがにゅごにゅごします。最近ヨーグルトで植物性乳酸菌ってありますが、金沢のかぶらずしの乳酸菌の量は測ったら、ヨーグルトより多いんです。天然のそういうものを食べている日本人の知恵とは、そういう食生活の中にあるんだなとよくわかります。ですから伝統食は、大事にしてほしいです。

(会場) 賞味期限が切れたらどうしたらよいのですか。

(山本社長) 消費期限と賞味期限がありますが、賞味期限は美味しく食べれる目安です。目安をすぎても食べられますが、メーカーの意図した味ではありません。



(株)ヤマト醤油味噌の商品管理の説明

(会場) 乳酸菌はどうなるのですか。

(山本社長) 12~14ヶ月をピークにだんだん減ってきます。賞味期限内に食べると美味しいです。それをすぎても食べられますが、メーカーの意図した味ではありません。

味噌汁作り体験

6ヶ月熟成と14ヶ月熟成の2種類のみそ汁で食べ比べ。

(山本社長) みなさんに質問です。さて、どちらがおいしいでしょうか？！



みそ汁作りの手順を聴く。



具は、あさりとねぎのみ。



山本社長自ら、みそ汁作りの講師。



興味津々、みそ汁作りを始める。



二つを、食べ比べてみましょう。



おいしい方は、真っ二つに別れ…。

(山本社長) 答えは、どちらも「おいしい」。人の育った環境はみんな違いますので、その人が「おいしい」と思えるみそ汁が、「おいしい」のです。

(参加者) … (言葉はないが、納得のご様子。)

4 情報提供・参加者との意見交換

(山本社長) 食べながら結構ですので、一つ質問をさせていただきます。1週間に何回くらい味噌汁を食べますか。1週間に6回以上と3～6回、それから3回以下で聞きますので、1回だけ手を挙げてください。ではいきます。1週間に6回以上という方は。すごい、ほとんどですね。1週間に3～6回、2日に一度ぐらいの方は。では、1週間に3回以下の方は。ありがとうございます。



「あなたは、週何回みそ汁食べますか？」

小学生の方に同じことを聞くと、6～7割の方が1週間に3回以下です。学校給食でしか食べていないのではないのでしょうか。小学生がそういう状況ですから、僕は暗い気持ちになって、味噌屋をやめようか、先がないなと思っていたのですが、今日はもう少し商売を続けてもいいかなと、ちょっとだけ安心しました。

では、せっかくだすから、もう一つ質問します。白い方は「特選味噌」で、色の付いた方は「鼎（かなえ）味噌」ですが、どちらがお好みでしょうか。まず、こちらの白い方がいいという方は。僕が毎日食べているのは「生・こうじ味噌」で、これは両方のいいとこ取りです。では、「鼎味噌」の方がおいしかったという方は。何が違いましたか。

(会場) こくがあるというか、こちらの方が酸味を感じました。

(山本社長) そうですね、乳酸菌が入っているので、うま味が出ます。「鼎味噌」の説明をすれば、おっしゃるとおりです。香りがありますよね。塩分はどちらも12%で同じなのですが、こちらの方が丸い味に感じるのは、タンパク質がたくさんあって、塩の粒の周りをコーティングしてオブラートで包むようになるからです。そのために、実際に塩はあるのですが、直接舌に触れないので、しょっぱく感じないわけです。これを「塩熟（な）れ」と言います。舌がそのように感じるのですね。

(会場) 普段、普通にご飯を食べるときは、おかずの中に脂っぽいものがあるから、味噌汁でさらっとしたいから「特選味噌」の方がいいと思うのですが、今日はご飯しかありませんので、おかずのないときは濃い味噌汁の方がいいと思います。

(山本社長) なるほど。次の「生・こうじ味噌」はいいところ取りで、わが家ではこれを使っています。8カ月熟成したもので、石川県産麴と県産ダイズを使っている県産フーズです。

(会場) 具がお肉の場合はどちらを使えばいいのでしょうか。

(山本社長) お肉を使うと、どれも一緒ですね。油分で、高い味噌も安い味噌もあまりよく分からなくなります。ただ、逆に季節の野菜ものであれば、素材の味が出るのできちんとした味噌がいいです。

(会場) 素材をものすごく生かしていますよね。

(山本社長) これは最高です。

(会場) 商売敵かもしれませんが、お肉のときは八丁味噌を使った方がさらっとして、割とおいしくいただけるように思います。

(山本社長) 前に申し上げたように、チーズと一緒に、どれがいいとか、どれが上、どれが下ということはありません。合わせるものとの相性が確かにあると思いますから、自分の味覚を信じていいと思います。僕らはこのように作っています、これが特徴です、とは言いますが、最終的に決めるのはお客さまなので、お好きなものを選んでいただければいいと思っています。

(会場) 私は母からよく「お味噌汁1種類だけお味噌を使うのではなく、2種類を混ぜた方がおいしいよ」と言われて、それを守っているのですが。

(山本社長) そのとおりです。しかも、できるだけ産地の離れているところのものを使う方がいいのです。

(会場) 関西のものと、こちらのものとか。

(山本社長) そう言われていますね。高級料理店では名古屋の八丁味噌と京都の白味噌を合わせて使うことが多いようです。これは本当に高級な料理屋さんの使い方、本来のお味噌はその土地によって味が違うわけですね。例えば信州味噌の場合は米の割合が非常に低く、その代わりダイズの割合が高くて、少し塩辛くて熟成したタイプですが、これは多分、山のものに合うのだと思いま

す。能登の味噌は振ると揺れるくらい水分が多く、塩辛いのですが、あれはお魚の味噌汁を作るとおいしいのです。加賀味噌の場合は、能登の味噌とは少し違って、米麴が非常に多く、溶くと「ふわっ」と麴の甘い香りがするという特徴を持っています。そして、信州味噌に比べると柔らかく、水分が多いので溶きやすい。逆に信州味噌は固くて溶きにくいのです。

味噌は日本の知恵の塊です。西洋人は牛乳を発酵させてヨーグルトやチーズにしています、バラエティに富んだチーズがありますね。あれも、いい悪いではなく、一種の文化だと思います。同じように、日本人は豆を発酵させて納豆や味噌や醤油にしているわけで、味噌も当然、その土地のものに合うように、何十年、何百年という単位で改良されて今まで残っているのです。古いものが残っているということは、必ず何か理由があるからだと思います。味噌の場合は、やはり土地のものとの相性がい



醸造の奥深さに、感心の参加者たち

いなどがあると思うのです。

また、お味噌汁の具も海のものや山のものをおいしく合わせるとおいしいといわれます。当然、その中で、ぜいたくに珍しい味噌、遠くの味噌を合わせてやるということも自然に生まれたというか、私はお客さま、正客さんへの心配りなのではないかと思えます。

(会場) お醤油は、国産ダイズと輸入ダイズをどんな割合で使って造っていらっしゃるのですか。それから、醤油もお味噌も輸出されているようですが、その場合に、醤油は粉末にして輸出していると聞いたことがあるので、こちらではどのような輸出の仕方をなさっているのか、教えてください。

(山本社長) 今、実際にお醤油を持ってきますので、少しお待ちください。「ひしほ醤油」は搾りたての生醤油で、非常に香りのいいものです。外国の方は、これを刷毛で塗って、オーブンでグリルして食べます。また、ひげを剃るときに使う泡のようにして使っていて、これをエスプーマと言います。

今、外国でどう使われているかという質問も出たので、資料をお配りします。その中に、どのように作られているかというお話も書いてありますが、絞りたての生醤油と、それから、特に業務用の製菓、お菓子作りのときにはパウダーが必要とされるので、そういったものを今準備中です。

それから、ポン酢もエスプーマにして食べます。エビをグリルした上に白い

泡をつけて食べると、柚子の香りがしておいしいとされています。

こちらはジンジャービネガーといって、甘酢です。このまま水で溶くと、しょうがドリンクになります。これは甘鮭などにつけてもおいしいし、エビをグリルするときの味付けにも使われています。甘いですから、このままアイスクリームの上にかけてもおいしいのです。

こちらはオリーブオイルにわさびの味がついたもので、リッツカールトンやウェスティンホテルで使っていただいている商品です。目薬1滴分をお醤油一皿に混ぜて使うと、とてもおいしいのです。テーブルの上に味見用のものが準備してありますので、後でご賞味ください。カルパッチョが最高です。それから、きれいなグリーンソースですから、ステーキを白いお皿の上に載せて、その周りに点々と飾り油にして、肉汁（グレービー）と混ぜて食べるととてもおいしいのです。

このように、作り方は伝統的ですが、使い方については現代的な食生活に合う形で提案しています。逆に僕も外国へ行ってシェフから「フランス風のものやアメリカ風のものには要らないんだ。そんなものを持ってきたって、絶対に買わない。僕が欲しいのは日本的なものだ。伝統的な日本の製法で造った、昔ながらのものを持ってきてほしい」と言われて、目を見開かされました。「その代わり、その使い方については、自分の方が君より腕がいいのだから、自分に任せておけ。西洋風のものに仕上げてやる」と言われて、なるほど、そういうことかと思いました。非常に日本的なものだからこそ、逆に輸出できるのだと思っています。

何かほかにありますか。よろしければ、せっかく資料をお配りしましたので、その話を少ししたいと思います。最近、どうしてなのかよく分かりませんが、伝統食品や発酵食品が東京の方でも非常に人気になっています。

そういえば、皆さん、食事は終わりましたか。ソフトクリームがもう一つあるのです。先ほどお出ししたのは醤油のソフトですが、今からお出しするのは玄米ソフトといって、玄米の味がするものです。テーブルにはアイスにかける醤油とアイスに混ぜる味噌を準備してありますので、最初は何もかけずにそのまま食べてみてください。そして、アイスにかける醤油をほんの少しだけかけて、混ぜたら味が変化することを確認してください。それで半分くらいまで食べていただいて、醤油がなくなったら、最後にお味噌をちょっと、目薬3～4滴分を入れて、それは混ぜてください。醤油



醤油・味噌ソースのお味は

はかけるだけでいいのです。そのままなめてもらってもいいのですが、味噌は必ずコーヒーにクリームを入れたときのようによく混ぜてください。そうすると、また味が変わります。なぜか洋風になるのです。お醤油をかけると「ふうん」「ああ、そうか」というような味ですが、醤油をなくしてから、最後にちょろっと味噌を入れてよく混ぜて食べると、なぜか西洋の味になります。

面白いでしょう。味噌は発酵食品で300種類くらいの香りがあるのですが、熟成した香りが乳脂肪と混ざることによって、予期せぬキャラメルのような味になります。A+BがCになるのです。

なぜそうなるのかということをお話したいと思います。「べっぴんをつくる蔵元の糰パワー」の9ページを開けてください。皆さんもまず一口だけ、そのまま何もかけずに食べてください。これは玄米ソフトですので、米粉の味がすると思います。その後、アイスにかける醤油をちょろりとかけて食べてください。味が変わりますでしょうか。香ばしくなりませんか。

(会場) みたらし団子みたい。

(山本社長) そのとおりです。

(会場) これは、味噌を造るときに混ぜるお米と一緒にのものを使っているのですか。



玄米ソフトクリーム味の虜に…

(山本社長) はい、一緒です。

味噌の方は、味噌が見えなくなるように、しっかり混ぜてください。コーヒーに白いクリームを入れて、クリームが白が残らないくらい、味噌の色が残らないくらいに、アイスクリーム色になるまで混ぜてください。そうしたら、味が変わります。どうですか。

(会場) バタークリームみたい。

(山本社長) おっしゃるとおりです。昔、子どものときに食べたバタークリームの味です。シナモンのような味もします。でも、シナモンは入っていません。

たくさん入ると味噌の味になります。ものには適当というものがありますから、たくさんかけると「何だ、ただの味噌じゃないか」という話になります。

(会場) おいしいですね。

(山本社長) 喜んでもらえればうれしいです。ありがとうございます。お味噌は、味噌が見えなくなるくらい、しっかり混ぜてください。

面白いですね。お味噌と醤油はかけるだけかと思ったら、いろいろな使い方があって、外国のシェフの方がスパイスの一種のようにしていろいろと使っているようです。

それから、搾りたてのお醤油は赤いのです。「ひしほ醤油」を後で光にかざしてみると分かるのですが、バーガンディーの赤ワイン、ブルゴーニュの赤ワインのように赤い色をしています。フランス人にそれを言うと、「なるほど」という話になるわけです。これが開封して3カ月たつと真っ黒になります。

味噌も醤油も、混ぜるといろいろな香りが内部から立ち上がります。フランス人が好んで使うのは、刷毛で塗ってオーブンに入れるとバニラのような味になるからです。フォアグラの上に醤油を一刷毛さっと塗ってグリルすると、キャラメルのような香りがするといわれています。どうしてそうなるかということは、「べっぴんをつくる蔵元の糀パワー」の9ページに載っています。実は発酵と熟成のおかげなのです。

まず、麹菌がお米の表面に付いて麹に変わります。麹菌は何をするのかというと、酵素(エンザイム)を出します。タンパク質を分解する酵素やでんぷんを分解する酵素、脂肪を分解する酵素ですが、酵素とは生き物ではなく、分かりやすく言うと、はさみのようにちよきちよき切るという機能のことです。でんぷんの大きな粒をちよきちよき切っていくと、グルコース(ブドウ糖)になります。タンパク質の粒を酵素がちよきちよき切っていくと、抗酸化性がある体にいいと言われているペプチドに変化します。脂肪はグリセリンと脂肪酸に分解されます。それが半年ぐらい、ですから、秋に仕込んで、春になるまで働いています。

ペプチドやグルコース、グリセリンができてくると、今度は酵母が働きます。酵母とは空気中や桶の中にいる、おちょぼ口の小さい生き物です。おちょぼ口ですから、最初からタンパク質を食べようと思っても食べられないのです。タンパク質が小さくなってペプチドになると、それをようやく食べてアミノ酸を作っていきます。また、ブドウ糖を食べてアルコールにします。清酒は清酒酵母がブドウ糖を食べてアルコールを作るという形でできるのです。脂肪からできたグリセリンは、脂肪酸エステルという良い香り成分になります。

半年以上たってようやく酵母が働きだしますので、6カ月熟成させたものは、酵母がまだそんなに働いていないということで、香りもそんなにありません。このようなタイプは、麹の甘い香りがぷうんとします。もう少し熟成させると、脂肪酸エステルという良い香り成分が出てきています。

発酵と熟成という話をすると、フランス人は「なんだ、ワインと一緒にじゃないか」と言って、説明しなくても、1年寝かせたものだと言えば「それはいい、買おう」という話になるのですが、日本の小学生にはしこたま説明しなければならず、そんな長い説明を誰が聞くのだという話になります。普段から糠漬けなどを食べていれば割と話を持っていきやすいのですが、糠漬けを食べていても糠床を見たことがないと、味噌蔵に来た途端に「臭い!」「息がでкин」と言います。でも、1分もすればもう慣れて、ちゃんと息をしているのです。要は、嗅いだことがない、体験したことがないということですね。それを聞くと一言言いたくなるのですが、私は「ありがとう」「いい経験をしたね」と言っています。そうやってどこかで文化をつなげていかなければいけないと思って、頑張っています。時々ドンキホーテのような気分になりますが、当たり前のことをきちんとやるということが本当に難しい時代だと思っています。

もう一つ、せっかくですから宣伝すると、あまりこの辺では飲まないのですが、甘酒があります。甘酒は夏の腹下し防止剤なので、割と水の悪い地域でたくさん飲まれました。それから、米作地帯では朝、農作業に出る前に、夏バテ防止のために昔から飲まれています。これはブドウ糖の固まりで、「飲む点滴」と言われています。これを飲むと夏バテしないということで、今ではスポーツクラブに行く前に飲む方がとても多くなっています。ヘビーユーザーもいるのですが、実際にスポーツ飲料と比べても、アミノ酸とブドウ糖の値が非常に高いことが分かっています。甘酒は江戸時代から続いている飲み物なのですが、江戸時代から今でも廃れないで続いているということは、やはり何かいいところがあるからなのだなと思って、造りながらびっくりしています。とても面白いものです。



「こうじ」の効能の説明

これも、味噌麹で造っています。最近はこのに塩を混ぜると塩麹という調味料になるということで、作り方のパンフレットを置いてあります。塩水の中に約1週間置いておくと、そのまま新しい調味料として使えるということで、味噌の代わりに、そういった発酵食品も増えてきています。

(会場) 赤麹の入った塩がありますよね。

(山本社長) 紅麹を使った紅塩ですね。紅麹は血圧を下げる働きがあるとされています。

(会場) あれを天ぷらにつけると、すごくあっさりしています。

(山本社長) そのとおりです。

次に、このアイスにかける醤油がどうしてできたかという裏話をします。僕は取りあえず何にでも醤油をかけてみるということで、例えばハーゲンダッツのアイスクリームに生醤油をかけると、スタケの煮物の味がします。プリンにかけると、茶碗蒸しの味に変わります。洋ではなく和風になってしまうのです。ショートケーキにかけると、生クリームは何とかいけるのですが、スポンジにしみ込んだ醤油はいかんともしがたく、まずくて食べられません。それから、シュークリームのカスタードクリームに混ぜると、なぜか動物性のウニの味が変わるのです。パイナップルにかけると、食べられないことはありません。中華でパイナップルの入っている酢豚がありますね。スイカには塩をかけますが、代わりに醤油を入れると、まずくて食べられません。そういう遊び心の中から、いろいろな商品ができています。

アイスにかける醤油の発想のネタは、セントレア空港にあるお豆腐屋さんにあった豆腐ソフトです。それを食べるとクリームのはせず、豆腐の味がして、ねぎと醤油がかかって出てきます。僕はそれを見て、「ああ、なるほど。これは冷ややっこのお見立てか。豆腐屋さんだからそうきたか」と思いました。そして、じゃあ僕は醤油屋だから、上にかけるものだけ作ろうと思ったわけです。

「べっぴんをつくる蔵元の糀パワー」の25ページは先ほど言ったエスプーマ（泡）の話です。これがフランスの使い方、左下の写真で白い泡にかかっているのはバルサミコ酢です。白い泡は、ぼん酢のエスプーマです。ジンジャービネガーで Grill した甘いエビに、ちょっとしょっぱい醤油のエスプーマをかけて食べて、フランス人がうなっているのを見て、「こんな使い方があるんだ」と逆に勉強して帰ってくるわけです。



(株)ヤマト醤油味噌よりの参考資料

27ページに載っているのは、エル・ブジというスペインの世界一おいしいと言われる料理屋さんの料理です。オリーブオイルの中に「ひしほ醤油」を入れて、38度で30分くらい火を入れると、38度というと体温ですから、見た目はあまり火が通っていないようなのですが、中までしっかり火が入っていて、ちゃんと醤油味がついていました。その上に日本から持っていったゴマをかけると、

とてもおいしいということで、立派な西洋料理になっています。われわれはこんなやり方があるのかということで、効率はとても悪いのですが、面白いと言いながら苦勞してやっています。

お約束の時間になりました。何かご質問がありましたら伺います。メーカーとしては、できればじっくり寝かせた、いい味噌を使っていたきたいと思っています。今の統計を見ると、日本人は平均して1日1回、しかも夜にしか味噌汁を食べないそうです。本当は朝に食べるとお通じが良くなって、それが発酵食品の一番いいところなのですが、朝は忙しくてそんなものを作っている暇がないので、現代では帰ってきて夜に食べるという方が多いそうです。でも、できるなら2食くらい食べてください。放射能事故の後ですので、毎日2杯食べてください。具は素干しワカメをお願いします。増えるワカメよりも、天日で乾燥したワカメの方が効くそうです。

今日は、あらためて伝統食の良さに光を当てる機会をいただきまして、ありがとうございました。またスーパーへ行って棚を見たら、「ああ、あのあんちゃんのヤマト醤油か。買ってやろう」とご指名いただければ幸いです。今日はありがとうございました（拍手）。

5 閉会

（斉藤課長） ありがとうございました。今日、いろいろ体験されたことを通じて、おいしく、体にいいお味噌や醤油の使い方をしてもらえればと思っております。また、先ほど榎本次長から申しましたように、持ち帰っているいろいろなところで話をさせていただくことが大事だと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。

それでは、時間もまいりましたので、これで終了とさせていただきたいと思います。最後に、北陸農政局消費・安全部長の川村から閉会のご挨拶を申し上げます。

閉会挨拶

（川村部長） 今日はどうもご苦勞さまでした。食育というと普通は子どもの学校での教育の一環だと思っていたのですが、今日は「大人の食育」ということで、なかなかいいネーミングだと思います。

今日は、ヤマト醤油味噌の社長様に先生になっていただき、非常に分かりやす



川村消費・安全部長より閉会の挨拶

い話をしていただきまして、ありがとうございました。また、生徒さんたちにもたくさん質問をしていただきました。本当にいい生徒さんだと思います。聞かれた皆さんも、実際に醸造文化に触れていただき、ためになったのではないかと思いますし、帰ってからは次の世代である子どもさんやお孫さんにぜひ伝統の食文化を伝えていただければと思います。

本日はヤマト醤油味噌様、ありがとうございました。また、皆さんご苦労さまでした（拍手）。

（斉藤課長） 以上で本日の「大人の食育～醸造文化を通じての食文化～」を終了いたします。

お帰り際には、アンケートにご記入いただき、係の者にお渡してください。また皆さまのご意見等を通じまして、これから後、来年になるかもしれませんが、より良い取り組みにしたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

本日はご参加いただきまして誠にありがとうございました。また機会がありましたら、どうぞよろしく願いいたします。