〈ふるさとの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった⑰⑨

土地から生まれた地元食。地域に百の家庭があれば百の食があり、私たちは何を食べて大きくなったのでしょうか。ブランド化した食ではなく、土地から生まれた食材に育てられた子どもの頃。ふるさとの食卓の思い出を添えて家庭のレシピを紹介します。

和歌山大学
食農総合研究教育センター　客員教授
湯崎　真梨子

みそづくり

生きている麹を育てる

村の家庭では自家用みそを1年分仕込む生活文化があった。ごはんとみそ汁と漬物だけでも栄養的に優れ、みそ汁は毎日の食卓の基本食であり「うちのみそ」「ふるさとのみそ」の味として味覚に根付いた。この身に染みついた自家製みその味は「手前みそ」の語源にもなっている。

買ったおみそはおいしいと思えない、何か物足りない、との言葉を聞くことがある。都会に出た親戚にも「ふるさとの自家製みそ」を送る。これだけ多彩なみそが売られていても、だ。わが地方の、わが家のみそにこだわる。そんな秘密を探りたくて、今も家庭で自家製みそを作っている太地の旧家、和田家の「義母が残した」とおっしゃるレシピを聞いた。

「太地では8月の旧盆の仏様に新みそをお供えするために7月10日ごろまでに仕込みます」。わが家の新みそをご先祖にお供えするのである。

那智勝浦町誌には「みそ醤油は午の日につくるのがよい」との俗信が載っている。午の日は五穀豊穣や家内安全を祈願する縁起のよい日とされており、みそ醤油づくりを1年の大切な行事として縁起にあやかった伝承かもしれない。

みその原料は、大豆と麹と塩。麹は、みその発酵、熟成には欠かせず、麹作りはその地の、その家の風土気候、作り手の知覚を反映して独特の味、香り、うま味を作り出す。みそ作りのポイントだ。

「みそ作りで一番大切なのは米と麦の麹付けです。何度も夜中に起き麹の花の付き具合をじっと見ていた姑の姿を思い出します」とはお義母さんの味を受け継ぐ千明さん。麹花とは、麹菌が繁殖して胞子が付いた状態のこと。

「夏だと一昼夜寝かせ、2日目くらいでぽつぽつと花が付き始め、やがて白い花が咲く」。

花が付くと「部屋中に麹の香りが満ちてくる」そうで、それは生きている麹が健やかに成長した証し。しゅうとめさんが、見つめながら慈しみ育てた麹の花だ。

■湯崎真梨子（ゆざき・まりこ）
和歌山大学
食農総合研究教育センター　客員教授
【プロフィル】
博士（学術）。大阪府立大学大学院人間文化学研究科博士後期課程終了。元和歌山大学教授。専門は農村社会学、地域再生学。内発的発展、食料経済、地域資源、地産地消、低炭素化社会などがテーマ。自らの研究に加え、地域と協働するプロジェクト研究もマネジメントしている。熊野方面には年間30～50日は訪問し研究する。

レシピ

和田家のみそづくり

麹の香りがする、かぐわしい新みその味わい

和田千明

【材料】▽丸麦…5升▽米…2升▽大豆…3升▽塩…材料1升につき1・8合塩（1斗＝10升で18合塩）▽麹の種…1袋（1斗当たり1袋約40グラム使用）

《麹作り》

①丸麦を洗い一晩水に漬けておく。
②翌朝丸麦をザルに上げ水切りをする。
③蒸し器に布巾を敷き、丸麦を指の先でつぶれるまで約40分蒸す。
④米を炊く直前に洗い、米の6割の水で炊く（米も麦も蒸す人もいる）。
⑤大きいたらいに米と麦を入れしゃもじで混ぜ、約40度の人肌程度まで冷ます（冷まさないで麹菌をふると麹の花が付かないで失敗する）。
⑥木のもろぶたに移し、混ざった米と麦の表面全体にまんべんなく麹の種をふる。
⑦もろぶたを重ね、麹菌の発酵を待つ。
⑧もろぶたの表面全体が白っぽくなり麹が付いたら、もろぶたを斜めにして隙間を空ける。発酵の度合いによってもろぶたの開け具合を調整する（**写真A**）。最終的に交互に十字になるような置き方にして発酵を促す。
⑨⑧の発酵がさらに進み、表面が固くなったらしゃもじで切り底を表にする（**B**）。
⑩両面に麹の花が付いてきたら塩を分量の約7割混ぜ込む（**C**）。
＊発酵が進みすぎると、粘りが出て軟らかくなりすぎるのでタイミングが大事。

《みそ作り》

⑪麹ができるまでの間に水切りした大豆を鍋で吹きこぼれないように指でつぶれるまで煮る（**D**）。
⑫煮汁をきり、軟らかくなった大豆をミンサー（自動ひき肉機）でつぶす（**E**）。
⑬大豆に残りの塩を混ぜる（**F**）（後に表面にふる塩を少し取っておく）。
⑭大きなたらいに米麦の麹、大豆を全て入れ混ぜよくこねる（**G**）。この時雑菌が入らないように注意する。
⑮みそ玉を両手で作る（**H**）。
⑯仕込む容器（瀬戸物のふた付きものがよい）の内部を焼酎で拭き底に取っておいた塩をふる。
⑰容器にみそ玉の空気を抜くために強く打ち付ける。
⑱みその表面を平らにし取っておいた塩を表面にふりラップをし、重しをして1カ月冷暗所に置く（**I**）。
＊冷凍保存すると新みその味と色が楽しめる。冷凍しても固まらない。
＊発酵熟成していくみそと新みその合わせみそも味わい深い。
＊和田家では冷暗所で1年中かめに入れて常温保存する。

A もろぶたの重ね具合で発酵調整

B しゃもじで底を表に

C 発酵が進んだ麹に塩を混ぜる

D 大豆を煮る

E 煮た大豆をミンサーでつぶす

F 大豆に塩を混ぜる

G 材料をすべて混ぜる

H みそ玉を作る

I ラップで表面を覆い冷暗所で保存

■次回は11月26日（土）付掲載予定