

「昨年「和食、日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。私たちの暮らす東北・新潟にも四季に寄り添い、自然とともに工夫を凝らしつくりあげた地域ならではの食文化がいくつもあります。豊かな東北・新潟の食文化を支える発酵食の中から今回は「糘」が醸す美味を訪ねました。

和の食の  
おいしさと健康を育む  
発酵の文化、糘のちから

有限会社酢屋吉正  
【山形県川西町】  
代表取締役  
佐藤 直有さん

味噌、醤油、日本酒、漬物、納豆。これらのおいしさのカギを握るのが「発酵の力」です。今回取材したのは、山形県置賜地方で長年親しまれてきた糘文化を今に伝える酢屋吉正8代目、佐藤直有さんです。創業は江戸時代の安永年間、約240年の歴史があります。「祖母から聞いた話ですが「粟売りの人が麹菌を売りに来た」「刀を差した侍から麹菌を買っていた」と伝えられています。置賜地方は米沢藩で上杉家ゆかりの地です。川西町は新潟と会津に近く、米沢に入る直前の宿場町でもありました。新潟も会津も上杉家ゆかりの地でしたから、食文化も共通する部分が多いんです。糘を使った食もそのひとつです」と佐藤直有さん。会津地方には塩・糘・米で野菜などを漬ける三五八漬があります。川西町でも定番の漬物なのだから。

「県内でも山形市とは食文化が違って、山形では夏に「だし」を食べますが置賜では食はず、三五八漬を食べます。むしろ秋田県と同じ傾向があるなど食をたどるといろいろな土地の歴史が見えてきておもしろいですね」。

糘の酵素によって、たんぱく質やでんぷんが分解されることで食材は甘さ(ブドウ糖)やコク(アミノ



①



②



③



④



⑦



⑥



⑤



⑧

酸)が増し、おいしくなります。さらにこうじ漬は疲労回復に役立つたり、大腸菌を抑える効果もあるそうです。

「昔は田んぼ作業の合間に三五八漬を食べていましたが、理にかなった食習慣だったんですね。私の子どもの頃はおやつが毎日、甘酒。飽きるからみかんの缶詰を入れたり工夫していました」。そんな工夫が現在の人気の商品「食べる甘こうじ」につながっています。こうじの中に、さくらんぼやラ・フランスマンゴーがたくさん入って甘酒というよりスイーツそのもの。おいしいのはもちろん、美容にもかかせない成分が豊富な女性にはうれしい逸品です。ノンアルコールなので育ち盛りのお子さんのおやつにもおすすめです。

- ①「食べる甘こうじ」シリーズ。手前がさくらんぼ入り。他に、マンゴーやラ・フランスマンゴー入りがあります。
- ②川西町にある酢屋吉正のお店。
- ③数年前に復活させた表面が赤い「紅大豆」。やさしい甘味が特徴です。
- ④「紅大豆」で仕込んだ味噌。微かに赤い皮が見えます。
- ⑤蒸した米に麹菌をまぶし、手でもみほくします。微妙な温度調整が重要なので夜中でも手入れをします。
- ⑥酢屋吉正の蔵にはこの蔵ならではの天然酵母が生息(いき)続けています。
- ⑦「食べる甘こうじ」1本864円(税込)。店舗や公式ホームページから購入できます。
- ⑧「食べる甘こうじ」は凍らせてシャーベットにして食べてもおいしいです。

有限会社酢屋吉正  
山形県川西町大字小松2540-1  
TEL.0238-42-2052  
<http://suyakissyoo.com>

東北・新潟で今も残る  
発酵食・郷土料理

すしこ

米どころに伝わる「ごはんの漬物」。米に赤シソや野菜を入れて樽に漬けます。昔、種刈り時には、体力回復のために毎日食べられていました。



ハタハタずし

雷鳴が響く冬の海で捕れるハタハタは秋田の食卓に欠かせない魚。ハタハタずしは、ハタハタと米に麹や塩、ニンジンなどを加え漬けたもので、秋田の発酵文化の象徴。



秀衡公の瓜割漬

平泉産の白ウリを、塩漬・二五八漬・粕漬・仕上漬と何度も漬ける。手間のかかる漬物。二五八漬は塩・麹・米の割合が2:5:8になっているため。塩分を抑えた上品な味わいです。



仙台みそ

伊達政宗が醸造の専門家を仙台に呼び、兵糧として造らせたのが始まり。戦陣で他藩の味噌は腐敗してしまいましたが、仙台藩の味噌は変質せず、おいしかったことから他藩にも広がりました。



鮭の紅葉漬

阿武隈川を遡上していく鮭を麹と塩で漬けた地域の伝統食。熟成発酵させることで長期保存が可能になり、生鮭のような味わいを長く楽しめます。



かんずり

新潟県を代表する発酵調味料。トウガラシを塩漬したものの上で晒し、すり潰したものに麹や塩を加え発酵させます。地元では鍋料理や野菜炒めなどいろいろな料理に愛用されています。



※「こうじ」は「麹」とも表現しますが、酢屋吉正さんでは米でつくづくこうじにこだわっていることから「糘」と表しています。