

ちづの食人

しよくにん

Vol.8



山形地区芦津
 綾木 貞子さん



良菜会の『手づくり米麴』
 ※保存料無添加 500円/500g

貞子おばあちゃんの
 『米麴』



『智頭の食人(しよくにん)』

第8号は、芦津・八河谷の地元グループ「良菜会」の代表として、手作り味噌やみずみずしくて美味しい野菜を作っている、山形地区芦津集落にお住まいの綾木貞子さんです。

作りすぎた野菜を余すことなく誰かに食べてもらえたら・・・という『もったいない精神』から、地元の仲間たちと情報交換しながら、野菜の販売などを行える場所を作ろうと良菜会を発足。「楽しく、仲良く、元氣よくをモットーに、無理なく自分達にできることを楽しみながらやっているのよ」と活き活きと活動しています。

そんな貞子おばあちゃんに紹介してもらう料理は、大豆の風味と麴の甘味が美しく、日本の食卓に欠かせない「味噌」です。今月号と来月号の2回シリーズで紹介していきます。今月号は味噌づくりに欠かせない「米麴」を紹介します。

貞子おばあちゃんの「こだわりポイント」!

- * 育苗機いんばちを使って発酵させる
- * 温度管理をしっかりと行う

米麴



麴とは原料となる穀物(米、麦、豆など)を蒸したものに「麹菌」を附着させ、繁殖しやすい温度、湿度などの条件下で発酵させたものです。

和食の基本となる醤油や味噌などの調味料は麴なくして成り立たず、日本固有の食文化を支えてきました。麴には多くの酵素(食物の栄養を分解して消化・吸収を助ける)が含まれています。麴に含まれる酵素は、30種類以上とも言われており、まさに麴は酵素の宝庫です。女性にとって嬉しい成分であるビタミン類を生成する働きがあることや、消化のサポートをする働きがあることから、美容健康面でも注目されています。

【材料】

- ・米・・・1升
- ・種麴(麹菌)・・・2g

【道具・器具】

- ・蒸し布・蒸し器・清潔な布巾

【作り方】

前日準備

- ・米を洗って一晩水につける。

1日目

- ①しっかりと水気を切る。
- ②蒸し器を準備し、蒸し布に米を包み、清潔な布巾を上に乗せて蒸す。蒸気があがってから40分蒸す。2段に分けて蒸す場合は20分蒸し、上下を返してさらに20分蒸す。

※布巾と一緒に蒸すことで、布巾の殺菌・消毒になります

- ③蒸し上がった米を餅取り布の上を広げ、お風呂のお湯の温度(42℃)に冷ます(温度が高いと麹菌が死ぬので注意)
- ④米に麹菌をまんべんなくふりかけ、もみこおように混ぜる。
- ⑤殺菌した布の上に米を広げ、平らにして包み28℃で保温する。

※清潔な発泡スチロール等に入れて毛布でくるみ、コタツなどで保温してもよい

2日目

- ・午前・午後とほぐすように混ぜ、再度包んで保温する。

3日目

- ・午前に取り出し、麴の完成。