

ちづの食人

しよくにん

Vol.9



山形地区芦津
綾木 貞子さん



良菜会の『手づくり味噌』
※保存料無添加 700円/1kg

貞子おばあちゃんの
「味噌」



『智頭の食人(しよくにん)』

第9号は、先月号に引き続き、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。

「味噌づくりは冬の農休みの仕事でね、皆が好きなときに寄って、好きなように味噌を仕込むのよ。子どもからお年寄りまで、皆に美味しいって食べてもらえるのが励みになってるの。」と寒い日も朝早くから味噌の仕込みをする貞子おばあちゃん。自慢の味噌は小学校や中学校の給食にも使われており、子どもたちの健康を支えています。そんな貞子おばあちゃんに紹介してもらった料理は、大豆の風味と麴の甘味が美味しく、日本の食卓に欠かせない「味噌」です。

貞子おばあちゃんの 「こだわりポイント」

- *もちろん麴も手作り！
- *食塩は赤穂の天塩を使う！
- *大豆は鳥取県産大豆を使う！

味噌



おかずや薬として利用されてきました。

今では日本人の食生活には欠かせない必需品ですが、これは鎌倉時代に「汁一菜」という武士の食事習慣が確立し、味噌汁という形で食する方法が流行してからのことです。室町時代に裕福な庶民の間での自家醸造も始まり、その後、日本全国それぞれの地域で原材料、気候風土、食習慣や嗜好等に合わせた、様々な特色を持った味噌がつくられるようになりました。味噌の種類は地方名から、信州味噌、加賀味噌、仙台味噌、西京味噌などと呼ばれ、「故郷の味」として親しまれています。

味噌は元々、寺院や貴族階級に珍重される贅沢品・貴重な食品で、味噌汁として調理されることは少なく、

おかずや薬として利用されてきました。

【材料(出来上がり5kg分)】

- ・米麴・・・1.6kg
- ・大豆・・・1.2kg
- ・塩(赤穂の天塩)・・・640g
- ・湯冷まし・・・600ml

【作り方】

- ①大豆を洗って一晩水につけ、圧力鍋でやわらかく(小指と親指で潰れるくらい)煮る。
- ②米麴と塩を合わせ、お風呂の温度(42℃)に冷ました大豆と湯冷ましを加え(固さ調整のため)ミンチにする。
- ③②を漬物用袋を敷いた桶にたたきつけるように入れ、上からしっかり押さえつける。
- ④完全に冷めてから袋の空気を抜くようにして、ビニール紐で口を縛り、塩蓋をしてから中蓋をして重石をのせる。

※重石は、はじめは重くして、水分がにじんだら軽くする。味噌の主原料である大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含む食品で、「畑の肉」といわれています。大豆は発酵によって、アミノ酸やビタミンなどが多量に生成され、栄養的に優れた味噌になります。

