

人・モノ・街のこれからを考える

FUTURE DESIGN

日本が誇る食文化
すごいぞ！発酵

VOLUME

73



発酵

日本が誇る食文化 すげいぞ!

人生100年時代といわれますが、それに伴う介護や医療費問題は、当事者だけでなく、これからを担う若い世代にも負担を強いる大きな問題。そこで、「自分の健康は自分でつくる」ために、発酵食品が注目されるようになってきました。そもそも発酵とは何か、さらに、日本の誇る発酵食品を追って、各地を巡りました。



発酵研究の第一人者の小泉教授に教わった、江戸時代の旅人も食したという大豆尽くしの味噌汁を再現。のだみそさんのとろみそに、具には豆腐、ひきわり納豆、刻んだ油揚げ。ちなみに白米は、本冊子67号「農業の世界」にご協力いただいた日高家の新米。

人・モノ・街のこれからを考える
FUTURE DESIGN
2023 Vol.73

CONTENTS

03 [特集]
The Power of Fermentation
日本が誇る食文化
すげいぞ! 発酵

14 [連載] 「わっしょいニッポン」
藍染工房ちずぶるー

16 [プレゼント] Something Special
PRISMATEの
「発酵グルメポット」
楽しく使えるレシピブック付



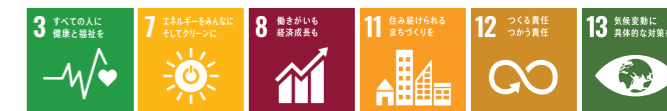
COVER PHOTO

発酵と和食は切っても切れない関係です

日本の食卓の定番ともいえる、味噌、納豆、漬物、鰹節…。健康志向もあり、世界でも人気の和食ですが、それを支えるカギは、「発酵」かもしれません。

SDGsにつながる取り組み

2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標（SDGs）には、17のゴールが設定されています。『FUTURE DESIGN』73号では、下記の6つのゴールにつながる取り組みをご紹介します。



PRISMATEの 「発酵グルメポット」楽しく使えるレシピブック付

『FUTURE DESIGN』73号に対する感想をお寄せください。今回は裏表紙でご紹介したPRISMATEの「発酵グルメポット 楽しく使えるレシピブック付」をご用意しました。アンケートにご回答いただいた方のなかから、抽選で10名様にお送りします。



• 応募締切
2024年1月31日
サイズ：幅131mm×奥行131mm×高さ290mm
重量：760g

• 応募方法
QRコードまたは下記のURL
にアクセスし、アンケートに
ご回答ください。
[https://wss3.5star.jp/survey/
login/cfnucv7v](https://wss3.5star.jp/survey/login/cfnucv7v)



2023年10月発行
発行：東芝エレベータ株式会社
広報室
〒212-8585
神奈川県川崎市幸区堀川町72番地34
TEL: (044) 331-7001
<https://www.toshiba-elevator.co.jp>
制作：有限会社バース
印刷：株式会社メディア グラフィックス

「発酵」の5つの特長

1 腐らない (腐りにくい)

食品に空気中の悪玉菌が付着して繁殖すると腐りますが、善玉菌を入れると保存期間を長く保てます。牛乳は乳酸菌を入れるとヨーグルトやチーズになりますし、また足の早い魚の代表、サバやサンマも「なれずし」として何十年ももたせることができます。発酵技術は冷蔵庫のなかった時代に始まり、今でも食品の保存方法の一つとして用いられています。

2 栄養成分が変わる

発酵によって、人間の体では作れないビタミンや、活力源のアミノ酸が大量に作られます。分かりやすいのは甘酒です。本物の甘酒は、炊いた少量のごはんに米麹を入れて造ります。デンプンが麹菌によって分解されるとブドウ糖になる他、人間が生きるのに必要なビタミンやアミノ酸なども作られるため、「飲む点滴」とも呼ばれます。

また近年、発酵食品は免疫賦活性が高く、免疫細胞を多く作ると発表され、味噌が腸に対して高い免疫効果を発揮することが分かりました。「免疫」とは読んで字のごとく「疫(病気)を逃れること」で、免疫細胞が多ければ多いほど病気になりにくいというわけです。さらに、今、最も免疫効果が高いといわれているのが、味噌とキムチのような漬物、納豆、そしてヨーグルトです。

3 元の原料と においや味が全く違う

例えば、煮た大豆と納豆では全く違いますし、牛乳とチーズもしかりで、栄養成分はもちろんのこと、おいしさの種類にも違いがあります。私が一番好きな「くさや」も原料のムロアジとは大違い。「なれずし」もそうですね。



4 無添加の 自然食品である

食材そのものの物質や成分、味やにおいを変化させるには、調味料などの添加物を使う方法がありますが、食品を発酵させて作る発酵食品は、化学調味料などを添加せず、発酵技術だけで変化させることが可能です。無添加の自然食品であるということは、健康にとって非常に価値のあることです。

5 歴史性・文化性が高い

江戸時代、日本橋を起点に、東海道や中山道を通して江戸と京都を往来していたわけですが、特に中山道は山坂が多く、道中の疲労は相当なものだったと思われます。夜明け前に出発し、午後1時頃には次の宿場町に辿り着くという日々を支えたものは何だったのか、調べていくうちに驚くべきことが分かりました。

それは、毎朝、出発前に食べていた味噌汁です。なんと食材は

豆腐とひきわり納豆で、さらにその上に薬味代わりなのでしょうか、油揚げを刻んだものが振りかけてあったそうです。すなわち、全部大豆。大豆には和牛と同じ量のタンパク質が含まれていますし、さらに、味噌や納豆は発酵によってアミノ酸やビタミンなどが豊富です。いにしへの旅人の重要なエネルギーとなったのは、発酵食品だったのです。

世界の中で 発酵食品の多い地域とは？

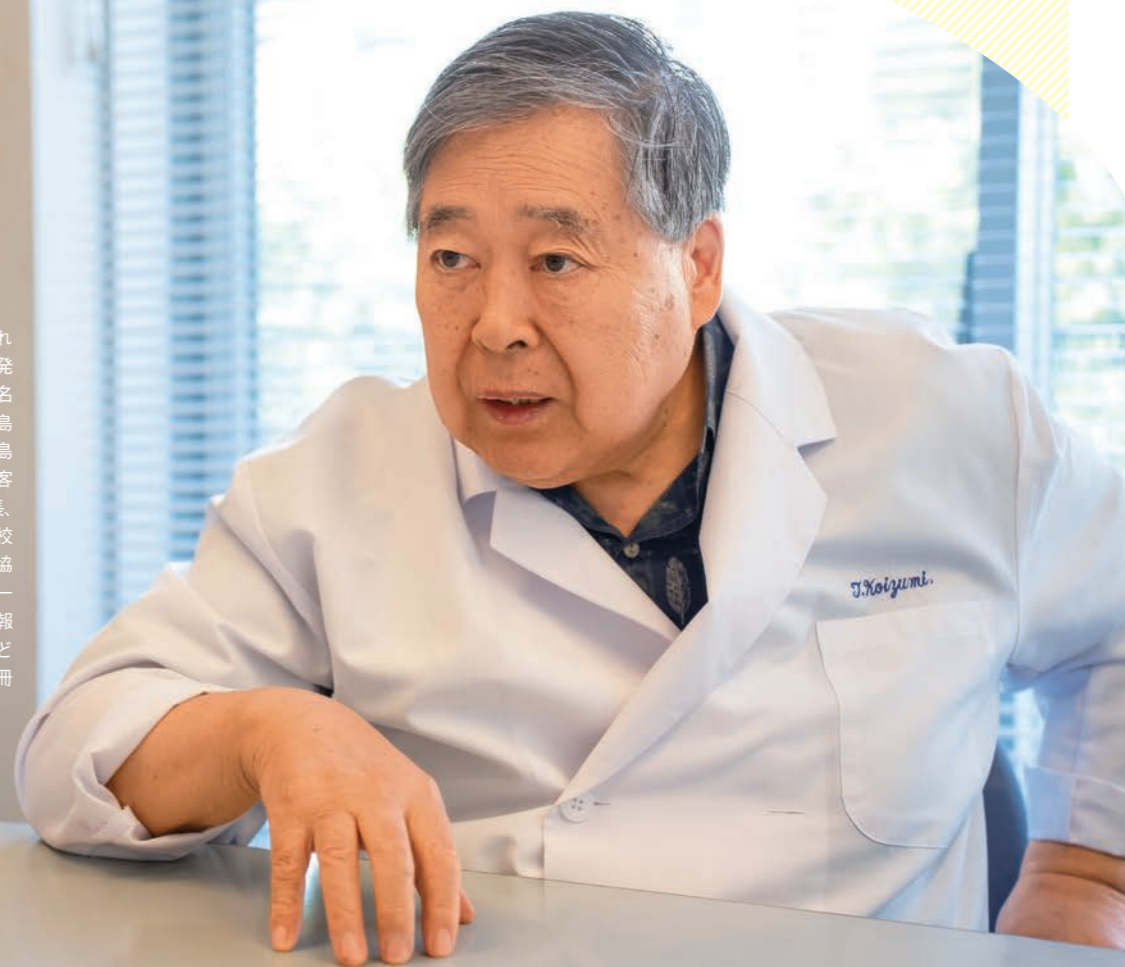
発酵とは何か、その特長が分かったところで、今度は地域性についてです。日本で発酵食品が一番とっているのが東北地方と言われます。冬の厳しい寒さを乗り切るために保存のきく発酵食品が根付いてきたのではないかと思います。納豆、漬物、味噌、醤油、日本酒と、地域の名産も数多くあります。また世界で発酵食品を多く食すのは日本を含めた東アジアと、インドネシア、タイ、ベトナム、カンボジア、ミャンマーなどの東南アジアです。同じアジアといってもインドや、それより西側のヨーロッパでは少ないんです。では、なぜ東アジアや東南アジアに発酵食品が多いかというと、一番関係するのは温度と湿度なんです。アジアモンスーン地域のように、温度が高く湿度が高いところには、発酵微生物が多く存在します。それに比べてヨーロッパなどは地中海気候で湿度が低く、菌が少ないのです。菌は目には見えませんが、その土地や家々、醸造所や蔵、樽や桶などに住み付

日本の風土が生み出す 発酵力

日々、恩恵を受けている発酵食品ですが、では、「発酵とは何か」と聞かれると、よく分からないという人も多いはず。そこで今回は、発酵研究の第一人者である東京農業大学名誉教授の小泉武夫先生に、発酵の「基本のキ」から教えていただきました。

東京農業大学 名誉教授
小泉武夫さん Takeo Koizumi

1943年福島県の酒造家に生まれる。農学博士。専攻は醸造学、発酵学、食文化論。東京農業大学名誉教授をはじめ、鹿児島大学、福島大学、別府大学、石川県立大学、島根県立大学、宮城県立大学にて客員教授、発酵文化推進機構理事長、同機構が主催する「発酵の学校」校長のほか、省庁や自治体などの協会理事などを務める。発酵学の第一人者で、「FT革命」(東洋経済新報社)、「発酵食品学」(講談社)などをはじめ著書は共著も含め200冊に迫る。



まずは、「発酵とは何なのか」を知ることが大事です

発酵というと「腐っているの何が違うの？」という方もいますが、全く違います。

地球上にはありとあらゆる細菌や酵母、カビなどの微生物がいます。目には見えませんが、今も私たちの周りにたくさん存在していて、その中で人間に良いことをしてくれるものと、悪いことをするものがあるわけです。例えば、乳酸菌や納豆菌、酵母などの細菌は、ご存知の通りヨーグルトやチーズ、納豆やパンなどを作るのに作用します。これらを善玉菌と呼ぶのに対し、病原菌や腐敗菌などの細菌は、その名の通り病気の原因ともなり、人間に悪いことをする悪玉菌です。

発酵とは、私たち人間にとって良いことをしてくれる微生物の生理作用を指します。そして、発酵による働きや特長としては、「腐らない(腐りにくい)」、「栄養成分が変わる」、「元の原料からにおいや味が変わる」、「無添加の自然食品である」、「歴史性・文化性が高い」の5つが挙げられます。

小泉先生の考える **これからの発酵とは？**

時代時代でさまざまな革命が起きました。電気革命、蒸気革命、自動車革命、エネルギー革命、IT革命…。

次に来るのは、「発酵革命」なのではないかと私は考えています。

なぜなら、今世界中が抱える3つの大きな問題の解決に「発酵」がカギとなるからです。

1. 発酵技術で解決！ 医療問題

21世紀の現在も、がんなどの特效薬はまだありませんが、発酵微生物には不可能がありません。今ある抗がん剤やビタミンは、発酵技術によって作ることが可能です。「あなたは胃がんです。これを飲みなさい」と言われ、すぐに治ってしまうような日が来るのではないかと考えています。今は不治の病とか難病といわれる病原体に対して、特効性のある微生物の薬が出てくる日も近いと思います。ここ10年ほどのノーベル生理学・医学賞を見ても、日本人が4人受賞していますがそのうち3人は発酵関連での受賞です。未来の医学に発酵の知見は欠かせないと思います。

2. 発酵技術で解決！ 食糧問題

国連の人口問題研究所によると、世界では特に発展途上国における人口増

や、先進国における労働人口の減少と高齢化による作り手不足による食糧不足が懸念され、あと50年もすると地球上から食べ物がなくなるのでは？ともいわれています。さらに、昨今の異常気象もあります。

その解決にも発酵がカギとなると考えます。

実は、地球上には毎年数億トンと降ってくる資源があるんです。それは落ち葉です。実は落ち葉はブドウ糖。我々哺乳類はブドウ糖がないと生きられません。微生物は繊維をブドウ糖に変える働きがあり、葉っぱを微生物で処理すれば、ブドウ糖がどんどんできるわけです。それから、菌類というピンとくると思いますが、シイタケなども微生物。つまり、微生物たちに食糧を作ってもらおうというわけです。

3. 発酵技術で解決！ 環境問題

ここでも発酵技術は救世主。生ゴミの焼却では大気汚染やダイオキシンの発生が心配です。化石燃料を使うため燃料費もかかり、地球温暖化は深刻な問題に。だからこそ、ゴミは発酵して、堆肥として土に戻す。山に持って行けば、豊かになった山から湧き出す水で、田んぼや川、そして海まで豊かになります。また、メタン菌の発酵でメタンガスを作るバイオマスや、サステナブルで効率の良い水素などのエネルギーは、全て発酵によるものです。

発酵研究の第一人者、小泉教授の研究所には月光仮面ならぬ「発酵仮面」の表札が。「面白いでしょ！」とご本人。

そして一番大事なのが、私たち自身、そして子孫のこと

免疫細胞を増やし、病気になりにくい体をつくるためには、発酵食品が最適です。発酵食品とそうでない食品との一番の違いは、発酵食品は「体の中に生き物が入ってくる」ということです。例えば、ヨーグルト1gには約2億5000万の乳酸菌がいて、それが体内に入るわけです。

だから私は、「発酵の力を信じなさい」と言いたいのです。私たちの体内に入った微生物たちが良い働きをしてくれます。それにはやはり日本人という民族本来の食生活に戻すべきだと思います。するとおのずと発酵食品を摂取することになるわけです。これからはあなたの時代じゃなくて、あなたたちのお子さん、お孫さんの時代。親として、おじいちゃんおばあちゃんとして、発酵食品を積極的に摂取して日本食を見直すことをおすすめします。



日本は世界一の発酵王国です。その根拠の一つが、海に囲まれ、塩があるということ。塩には殺菌作用があり、発酵菌との相性も良い。また、水田や畑、山があり、発酵させる魚や野菜、豆類、穀物などの原料も豊富です。

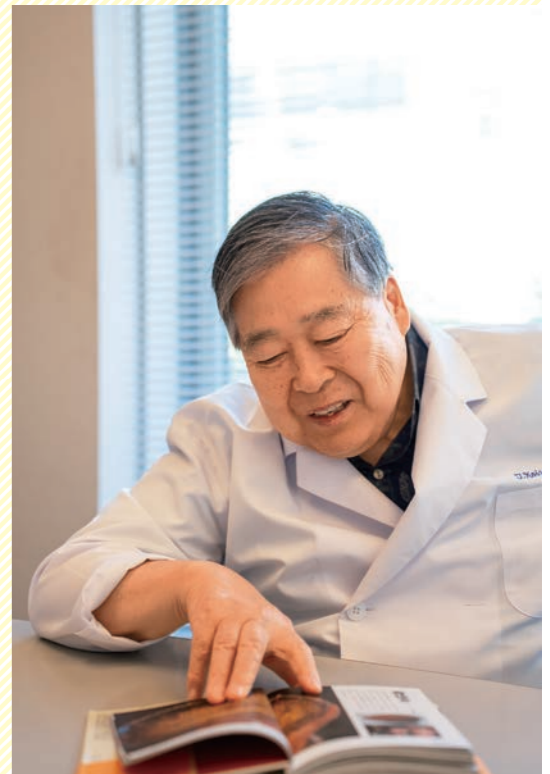
例えば平安時代の末期に麹屋さんがあり、目に見えない麹菌を培養して、その胞子を酒屋や味噌屋や醤油屋に売っていたんです。顕微鏡などない時代に、日本では菌を売っていたんです。世界初の微生物産業ですよ。また、奈良時代には魚や野菜などを原料とした4種類の醤油を造っていたことが文献にあります。漬物にしても、土地土地でさまざまな種類があり、大根の漬物だけでも83種類もあると言われます。

“日本人は発酵民族といっても過言ではありません”

今、なぜ、発酵なのか？ 私はユネスコの世界遺産に和食を登録するときのメンバーで、そのとき和食について詳しく調べました。それによると、今はよく一汁三菜といわれる和食ですが、江戸時代までさかのぼると、ご飯と味噌汁、香の物（漬物）の一汁一菜で、主食以外は発酵食品のみだったことがわかりました。だから日本人を発酵民族と呼んでも過言ではないと思います。また、肉食よりも植物食の歴史が長く、人参や大根、自然薯などの根茎や、白菜や小松菜などの葉物、そして春には山菜、秋にはキノコを干したり漬けたりして一年中食してきただけです。そうした食の歴史を長く持っていた民族が、急に肉食になったらどんなことが起きるのか？ 草ばかり食べているウサギに肉ばかり与えたらウサギだって具合が悪くなるはずですよ。



毒抜きしたフグの卵巣。今も石川県では「ふぐの子ぬか漬け」として売られている。



といわれる猛毒がある卵巣を、江戸時代から発酵技術によって毒抜きする方法を見出して食べているんです。もうマジックですよ。今でも石川県で売られています。

今、日本の医療費が国家予算に占める割合は、約3割といわれます。一概には言えませんが、私は日本人の主食文化が変わったことも原因の一つではないかと考えます。食事が洋風化し、発酵食品の消費量が減少した。これは国にとっても、各個人にとっても、未来の世代にとっても、由々しき問題です。日本の空気中や土壌には発酵菌がいっぱいいるのにもったいないと思います。

発酵の現場を

見てみよう

日本には数知れないほどの発酵食品があります。なかでも今回は、酢味噌、日本酒について、その製造現場に伺い、造り方やこだわり、歴史などをお聞きしました。

Warehouse

坂元醸造

桜島を臨む
カルデラの丘。
自然が熟成させる
伝統の壺畑



鹿児島
の

黒
酢

DATA

坂元醸造株式会社 壺畑
鹿児島県霧島市福山町福山3066-4
<https://www.kurozu.co.jp>

起源は江戸時代後期
熟成させた壺造り「黒酢」

鹿児島湾北部に面する霧島市福山町。桜島を見下ろす段々畑に広がる坂元醸造の黒酢の「壺畑」。この日は秋の仕込みの真っ最中。「一見単純そうに見えますが、特に最後の振り麹は、普通に入れると沈みます。それを、下の原料に蓋をするように、米麹を水面に均一に浮かせます」。そう教えてくれたのは、醸造技師長の坂元さん。聞くと、厳しい社内資格制度の中でも、熟練の醸造技師だけに任される作業らしい。

熟成が進むほどに角が取れてコクが出て琥珀色が濃くなる。それを先代が「黒酢」と命名。その坂元醸造にいたる歴史は約200年前江戸時代末期まで遡ります。当時、薩摩藩では寒天の密貿易が行われ、その製造に酢が必要で、この地が適していたのです。それは、三方を山に囲まれた温暖な気候、火山活動でできた始良カルデラからの上質な水、当時はすぐ近くに米などの集積港があり、さらに微生物にとって通気性の良い薩摩焼の壺。密貿易ゆえに詳しい文

献は残っていないようですが、代々受け継がれてきた製法がその歴史を物語ります。製法は、原料を壺の7割量で仕込むと、糖化、乳酸、アルコール、酢酸と発酵を半年行い、その後、1〜5年かけて熟成。週に一度、全ての壺を開けて攪拌して管理します。「当社では世界に類を見ない製法で、仕込んだ後は他の微生物を一切添加しません。春と秋に仕込むのも、微生物が人間と同じように夏や冬には動かずじっとしているからです」。そう話す藤田さんは、醸造技師というより、まるで生きもの係のお兄さん。

働く微生物たちと醸造技師の皆さんの技術によって造られた黒酢。料理や飲料にも使いやすい健康食としても人気です。

お話を伺ったのは



坂元醸造株式会社 醸造技師長 坂元宏昭さん
Hiroaki Sakamoto
醸造技師 藤田翔吾さん
Shogo Fujita

【黒酢ができるまで】

ここで発酵!

熟成

少しずつ色づき
黒酢となります



週に一度、竹の枝で攪拌。江戸時代から変わらぬ伝統技法です。

ここで発酵!

酢酸発酵

仕込みから約半年で
酢酸菌の働きで
アルコールが酢酸に変化

糖化

仕込み直後から
デンプンが分解されて
ブドウ糖に



耳を澄ますと「ブツブツ」。まるでこれから酢となる赤ちゃんの産声のよう。

ここで発酵!

乳酸発酵

ブドウ糖が乳酸菌の
働きで乳酸に変化し、
雑菌の繁殖を抑えます

ここで発酵!

アルコール発酵

仕込みから1〜2か月で
ブドウ糖が酵母の働きで
アルコールに変化

仕込み

原料は「蒸し米」
「米麹」「地下水」のみで、
作業は4工程



春は4〜6月、秋は9〜10月に仕込みます。醸造担当の4人衆が実に手際よく、高さ約60cmの壺に、奥から順に「混ぜ麹」「蒸し米」「地下水」「振り麹」を入れます。特に最後の「振り麹」の投入は、熟練の技が光ります!!



愛知の

豆味噌

発酵と熟成が大豆の旨味を引き出します



のだみそ株式会社
代表取締役社長
野田清衛さん
Kiyoe Noda

愛知県豊田市市塚塚西町にある「のだみそ」。約6000坪の敷地には15棟もの蔵があり、約400個の桶で味噌造りが行われています。蔵に入ると味噌の良い香りが漂います。
ここで造っているのはいわゆる赤味噌。「愛知の伝統である豆味噌（八丁味噌）です。1年半以上かけて熟成させることで、旨味のある味噌本来の味が楽しめます」と、三代目の野田清衛さん。愛知では豆味噌造りが盛んですが、近年、短期間で発酵させる「速醸」製法に切り替える蔵元が増えていきます。昔ながらの、添加物を使わず菌の力でじっくり発酵・熟成させるのだみそは、貴重な存在となっておりつつあります。
味噌の主原料は、大豆と塩と水。

のだみそ

Warehouse

伝統製法を守り、大桶でじっくり「育てる」

【味噌ができるまで】

大豆を浸水
丸大豆を選別・洗豆したあと水に浸す

蒸気で加熱
巨大な蒸し器で蒸し上げる



蒸した大豆を手のひらサイズに丸め、麹菌をまぶした「味噌玉」。

ここで発酵!
麹を定着
大豆を丸めた「味噌玉」を造り、2日間で麹菌を根付かせる

水と塩を投入
豆麴に水と塩を加え、よく混ぜる

ここで発酵!
仕込み・熟成
大桶に仕込み、重石をし、1年半熟成させる

1.高さ3mほどある巨大な桶の中、この日は12tの味噌の仕込みの真っ最中。表面を整えるのは最後の仕上げ。2.完成した味噌の中でもわずか5%しかとれない、マグロでいうトロのような深い味わいの「とろみそ」。3.仕込み前の空の桶。ここに職人たちが入り、エレベーターのようにだんだん上がってくる様子は圧巻。約20回に分けて桶にクレーンで味噌を仕込んでいきます。4.砕いた味噌玉に塩や水を加えたものをクレーンに積みます。



DATA
樹塚味噌／のだみそ株式会社
愛知県豊田市市塚塚西町南山6番地
<http://www.masuzuka.co.jp>

その大豆を米麹で発酵させると米味噌が、麦麹では麦味噌ができ、大豆を発酵させる麹によって味噌の種類が違ってきます。
「豆味噌は、原料の大豆に直接麹菌をまぶして一次発酵させ、それを砕いて塩と水を混ぜて桶でさらに発酵させます。米や麦など他の穀物を加えない分、タンパク質が豊富で、さらにタンパク質は発酵によってアミノ酸に変わるため、他の味噌にない旨味や深いコクが出るんです」と野田さん。
人の2倍ほどの高さの巨大な桶に、クレーンを使って材料が投入されると、それを職人たちが空気が入らないよう丁寧に平らにならししていきます。仕込みが完了すると重石を乗せ、本格的な発酵が始まります。
1年半以上熟成させた味噌の中でも、大桶の中心部分でわずかにとれる「とろみそ」を試食させていただきました。熟した豆の良い香りが口の中に広がり、確かに旨味が濃い。
「日本本来の味を残し、発信していくために、伝統的な味噌造りを通じていくのが私たちの使命です」と語ってくれました。

発酵をコントロールして
狙った味を造り出す

新潟県の最北、日本海に面した村上市は、海と山に囲まれた自然豊かな地域です。村上藩の城下町として栄え、今も市中に武家町、商人町の面影が残るこの地で、1819年から酒造りをしていのが宮尾酒造。「張鶴（しめはりつる）」の醸造元といったほうがピンとくる方もいるかもしれませんが、「この村上の恵まれた風土に合わせ、地元でとれた食材を使った料理と、一緒に楽しんでもらうお酒を目指しています」と11代目蔵元の宮尾佳明さんは話します。

日本酒造りに欠かせないのは、良質な米と水。新潟県は「こしひかり」などの産地としても有名ですが、村上市周辺は酒造好適米「五百万石」の産地でもあります。さらに、山形県との境にある朝日連峰を源流とする伏流水が流れてきており、村上市は日本酒造りに適した土地といえます。

宮尾さんは今から25年ほど前、家業を継ぐことを決めて東京農業大学に進学。そこで発酵を学び、

小泉教授のゼミで酵母について研究したそうです。「麹がデンプンを糖に変える糖化と、その糖がアルコールに変化する発酵とが、並行して同時に起こるのを並行複発酵といいます。これを約1か月間、徹底した温度管理の下で行います。発酵の速度をコントロールしながら、狙った味に近づけていきます」。宮尾酒造では、年によって変わる米の性質を見極め、こうした温度管理などで調整し、ぶれずに同じ味を造り出しています。米の収穫を控えた9月初旬のこの日は、本格的な酒造りに備え、蔵人たちが機械の整備や清掃作業に追われていました。淡麗旨口と表現される「張鶴」。その由来を伺うと、古来より神様へのお供え物とされている神聖なお酒にはしめ縄を張っていたそうで、それと、めでたい鶴を掛け合わせたのではないかと宮尾さん。「どんなに時代が変化しても、品質の良い、うまい酒を造るという姿勢は変えません。ただ、人々のライフスタイルに合わせて、一升瓶だけでなく飲みやすい小瓶で提供したり、新たな酒も考えていきたいですね」と話してくれました。

新潟の

日本酒

— お話を伺ったのは —



宮尾酒造株式会社
代表取締役
宮尾佳明さん
Yoshiaki Miyao

宮尾酒造

Warehouse

徹底した
温度管理で
発酵を促し、
「うまい酒」を造る

DATA

宮尾酒造株式会社
新潟県村上市上片町5-15
<https://www.shimeharitsuru.co.jp/>

【日本酒ができるまで】

精米・蒸米

玄米を精米して洗い、
水に浸したあと、米を蒸す



麹造り

蒸した米に麹菌をふりかけ、
麹を造る

ここで
発酵!

酒母造り

タンクに、水、麹、蒸し米、
酵母をいれて、
2週間かけて発酵させる



ここで
発酵!

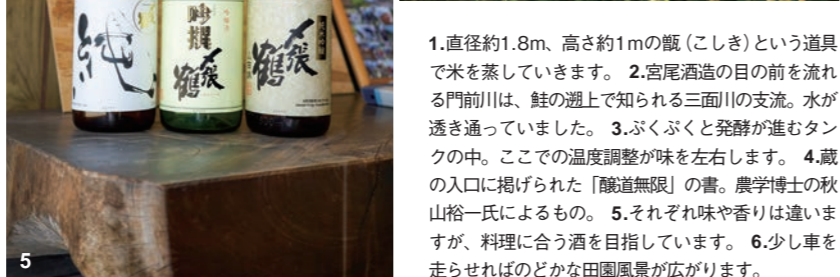
もろみ造り

酒母を大きなタンクに移し、水、麹、
蒸し米を3日かけて継ぎ足し、
増やしていく。
厳正な温度管理の元、
1か月ほど発酵させる。
麹菌がでんぷんをブドウ糖に変え、
酵母がブドウ糖をアルコールに
変える「並行複発酵」が起こる。
これは日本酒ならではの発酵



上層・ろ過・加熱・貯蔵

もろみを搾って、お酒と酒粕とに
分ける。搾ったお酒をろ過、
加熱して貯蔵する



1.直径約1.8m、高さ約1mの甑(こしき)という道具で米を蒸していきます。2.宮尾酒造の目の前を流れる門前川は、鮭の遡上で知られる三面川の支流。水が透き通っていました。3.ぶくぶくと発酵が進むタンクの中。ここでの温度調整が味を左右します。4.蔵の入口に掲げられた「醸道無限」の書。農学博士の秋山裕一氏によるもの。5.それぞれ味や香りは違いますが、料理に合う酒を目指しています。6.少し車を走らせればのどかな田園風景が広がります。

左から代表の西山さん、柴田さん、ドイツからインターンシップで滞在中のレオニーさん、稲津さん、白岡さん。

鳥取県
八頭郡
智頭町智頭



藍染工房ちずぶるー
智頭町の藍染を残したい。
バトンを引き継ぎ、さらなる挑戦を

町の特産品を作りたい、とスタートした智頭の藍染。先代たちの思いを受け継いで、藍の栽培から染料のすくも作りまで、すべてを担う女性たちに会いに行った。

●写真 阿部了 ●文 阿部直美

町の皆が関わり、「メイドイン智頭」が生まれる

浴槽に溜まっていく墨っぽい液体から、海藻を煮出したみたいな独特のにおいがする。鎌でゆっくりかき混ぜながら、「まだですね」と西山美彩子さん。これは「天然建て」と言われる方法で作る藍染用の液だ。染料の「すくも」に、温めた灰汁を足しながら足で踏み、1週間かけて発酵を促してきた。「まだ表面に紫色の膜がないし、黄土色と緑色が合わさったような色にもなっていないですね」。そこで注ぎ入れたのが、地元・諏訪酒造の酒粕。菌の栄養になる。

「やっぱり鎌で混ぜるのは重いから、優ちゃんに木で作ってもらおう」。西山さんが「優ちゃん」と呼ぶのは、町内に住む70代の男性で、藍畑の草刈りにも力を貸してくれる頼りになる存在だ。藍染工房「ちずぶるー」は、たくさんのお助けに支えられている。灰汁にする広葉樹の灰は、薪ストーブを使う人たちから。藍染用の浴槽も、近所の人々が提供してくれた。酒粕と同じく発酵を促す小麦糠は、パン屋からだ。「小さな町なので、〇〇が必要って言うと、誰かしらが持つてきてくれるんですよ」地域との共生。それこそが、ちずぶるーなのだ。



(左) 7月末、藍畑で草刈りをする。この後伸びた葉は8月に収穫。
(右) 藍染液に浸した後、水に晒すことでぱっと青色に。

杉山に囲まれた智頭町は、江戸時代、鳥取県で最大の宿場町として栄えた。昔ながらの木造家屋が残るなか、「石谷家住宅」は、部屋数が40もある和風近代建築で国の重要文化財だ。一般公開で観光客が訪れるようになり、何か特産品を考えた石谷美子さんの呼びかけで、地元的女性たちが始めたのが藍染だった。智頭は、鳥取一の河川・千代川の上流域にあたる。水瓶を汚さない染色として、藍染はぴったりだった。当時主に60代

だった女性たちは、講師を招いて勉強会を開いた。「メイドイン智頭」にこだわるため、種から藍を育て染料のすくもも手作りすることに。2005年、企業組合の藍染工房ちずぶるーが発足した。空のように澄んだ藍色こそが、ちずぶるーの本領といえる。藍を収穫したら、色素を含む葉だけを手作業で選り分けて乾燥させる。先代が何よりも大切にしてきた、ひと手間だ。すくもにするには、乾燥した葉を発酵させる工程も行う。兵庫県西宮市出身の西山さんがちずぶるーを知ったのは、鳥取大学の農学部を卒業後、地域おこし協力隊員として智頭町に来た時。5人になっていたメンバーは高齢化し、存続が難しくなっていた。藍染を何とか残したい。後継者探しのため、西山さんは藍染講座を企画。そこで出会ったのが、柴田千穂さんだった。智頭生まれの柴田さんは、高校を卒業後に大阪文化服装学院に進学。そのまま大阪で暮らし、結婚と出産を経て智頭に戻ってきた。たまたま知人から藍の種を貰ったことで、藍染に興味を持った。「農業をやったことがなかったんだけど、自分で藍を育てて藍染をやってみたくな」と思ったんです。スニーカーとかTシャツを染められたら面白いかなって」

藍染に魅せられた西山さんと柴田さんは、「手伝わせてほしい」とちずぶるーに通った。最初は無給で働きながら「縫い絞り」や「ろうけつ」など染めの技法を教わる。智頭農林高校の畑を借りて、先生に教えるを請いながら藍の葉を育てる日々も始まった。「先代のお師匠さんたちは、1から立ち上げて商売として成り立たせてきたので、思い入れも強かったです。長い時間を共に過ごしたことで、快く私たちに組合を引き渡してくださいました」と西山さん。なんと、4、5年の引き継ぎ期間を経て、2020年に西山さんが代表を引き継いだのだった。技術だけでなく、その思いまでしっかりと受け止めて、ちずぶるーは再スタートした。先代は、藍を安定的に建てるために化学薬品を用いていたが、現在は藍の発酵が盛んな夏は、天然建てに挑戦している。新商品も次々に生み出してきた。「いまだに染める時にわくわくするんですよ。藍は生き物だから、毎回染め上がりが違うって面白い」と柴田さん。ものづくりの原点を見ている気がした。藍を通して、人が集う。今もお師匠さんが手伝いに來てくれるし、藍の収穫日には有志が集う。町の皆が関わって、「メイドイン智頭」が生まれる。「今度、シャツを持つてくるから染めてね」と近所の女性が声をかけていった。この距離間がたまらない。

気になるモノを見つけました

Something Special

21

発酵食品をご自宅で簡単に手作りできる!

PRISMATEの 「発酵グルメポット」 楽しく使えるレシピブック付

ヨーグルトやチーズ、甘酒、納豆などの発酵食品を手軽に作れるのがPRISMATEの「発酵グルメポット」だ。ヨーグルトなら牛乳パックに種菌（市販のヨーグルトでOK）を入れてよく混ぜて本体にセットし、温度とタイマーを設定したら、あとは待つだけ。温度は20～65℃まで1℃刻みに、タイマーは48時間まで1時間刻みに設定できる。発酵はもちろんのこと、低温調理にも使えて便利だ。

専用のスプーンや容器などとともにレシピブックもついてきて、料理好きだけでなく初心者でも、つい調理してみたくなるだろう。

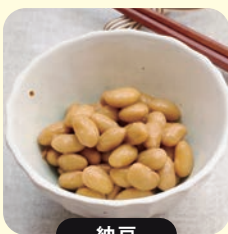
機能もさることながら、見ての通り白い本体に木製の蓋付きで、温かみを感じる北欧デザイン。シンプルなスタイルでキッチンや食卓にも馴染みそうだ。



＼ 手軽にいろいろ作れます! /



ヨーグルト



納豆



甘酒



ローストビーフ

🎁 合計10名様にプレゼントします。詳しくはP2へ