



愛知県岡崎市にあるカクキュー八丁味噌。大きな桶の中に約6トンの味噌を、上に約3トンの石を職人が積み上げ、2年以上かけてじっくり仕込む。www.hatcho-miso.co.jp



1

味噌

滋味深い発酵調味料

健 康的で美味しい和食の味付けの大役を担っているのは発酵調味料である味噌と醤油である。共に中国をルーツとするが、今から1300年前にはすでに日本人好みに改良され、1500年代終わりごろには中国とは全く異なる純日本化された芳しさと旨味の強い調味料に変容していた。それを更に改良し昇華させたのが、現在の日本の味噌、醤油である。

味噌には①大豆を主原料とするもの、②米を主原料とするもの、③大麦を主原料にした三系統がある。①は大豆だけだが、②と③には副材料として大豆が加えられる。従ってこれらを造る産地によって色も香りも味も異なる。

味噌はもともと飯のおかず、たんぱく質源として用いられたから、季節の材料を加えて煮詰めたおかず味噌が、全国的に多くある。

その味噌に、ある程度水分が無くなるまで干した大根や、塩で下漬したナスなどを漬ける。そして飯のおかずとして欠かせない、具の多い味噌汁の味付けには必需の調味料である。

また、背の青い魚の臭味を消すために味噌煮にしたり、茹でた大根や蕪、蒟蒻にソースとしてかける。焼いた豆腐に塗って、再び焼く田楽ソースとして用いる。あるいは魚介や肉類の臭味抜きと保存、味付けを兼ねて味噌漬にしてから焼く。和え物の衣(ソース)の味付けにも用い

た。味噌は油やバター、生クリームともフィットする。かくのごとく和食における味噌の存在価値は大きい。

2



3



1:豆味噌の例。愛知県岡崎市の八丁味噌。

2:米味噌の例。関西の白味噌で代表的なものに西京味噌がある。

3:麦味噌の例。辛口味噌で、濃い赤褐色をしている。



1



2

醤油

世界を魅了した味

和 食の万能調味料としての醤油には色の濃いものと淡いもの、ほとんど色のない白醤油、ほんのり甘い醤油がある。

濃口醤油は全国的で、土地により香りや味は異なる。薄口醤油は京都を中心に、白醤油は名古屋を中心に、甘い醤油は九州で使用される。

濃口醤油はまさに万能調味料で、日本人が最も好む握り寿司や刺身のソースとして欠かせない。旨味があり、人の気持ちを癒す働きもある。

また、魚介類や肉類の焼物のソースとしても重用する。日本の濃口醤油には芳しい香り以外にバニラの香りがひそんでいるから、フルーツの果汁やベリー類ともフィットする。魚介類の煮物の味付けに使えば臭味も消えるし、旨味も増幅する。

野菜の色調(カラートーン)を生かしたいなら旨味の効いただしと薄口や白醤油を使う。季節の具

材と米と一緒に炊くにも醤油。炒飯やピラフにも隠し味として使えば、醤油のロースト香は胸をときめかせる。和え物のソースとしても用いるが、油脂との相性も抜群である。



3

1:埼玉県にある弓削多醤油では、今でも木の樽で醤油を仕込んでいる。

2:生絞り醤油は絞りたてを、すぐに瓶詰めする。

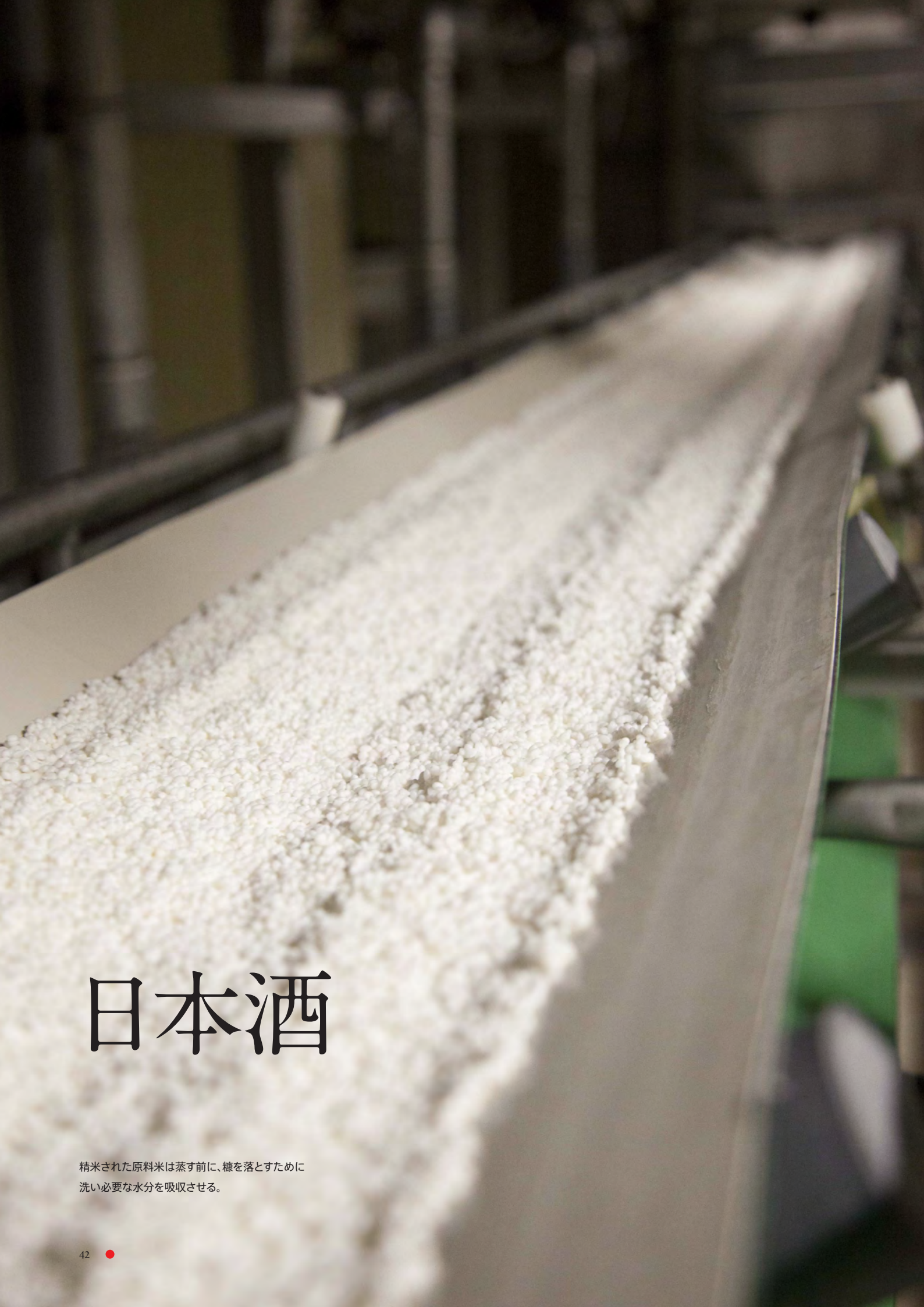
3:主人の弓削多洋一さん。

4:刺身に使うのにおすすめの生絞り醤油。

yugeta.com/



4



日本酒

精米された原料米は蒸す前に、糠を落とすために
洗い必要な水分を吸収させる。



酒造りの要となる麹造りの工程。温度湿度を調節し約2日かけ蒸した米に麹菌を繁殖させる。



大きな梁がめぐらされた仕込みタンクが並ぶ酒蔵の内部。



炭酸ガスを抜きながらもろみを攪拌する。発酵の状況を見守る杜氏の重要な仕事だ。



米から造る酒だが、日本酒になると色は無色透明だ。



最高の原料と技術を駆使して造られる大吟醸は、各蔵にとって最高峰となる製品である。
小澤酒造 www.sawanoi-sake.com

日本の食文化の一環として育まれた日本酒

日 本酒は米を主原料とした醸造酒である。また米の重量に対し約1.3倍の量を使用される水、そして米の主成分であるデンプンを糖分に変える麹、これらの原料が織り成す微妙な風味が、酒蔵や地域による酒質の違いとして表れている。また一粒の米が芳醇な液体に変わるまで、精米から発酵が終わりもろみを搾る上槽と呼ばれる工程に至る製造期間は、2か月から3か月にも及ぶ。その間の複雑な工程も、多様な香りと味わいを生む要因といえるだろう。

そして杜氏と呼ばれる酒造りのリーダ

一の役割も見逃すことはできない。麹や酵母といった微生物の働き、発酵中の温度や成分の変化等、自然の力を巧みに利用しながら、酒造りに携わるメンバーを統率し設計どおりの酒質を目指していく。原料、工程の全体をつかさどる熟練の技術と培われてきた勘やセンスといった人間的な要素も、酒造りに不可欠な条件となっているのである。

日本酒は主に冬季に醸造され、一年という消費サイクルの中で、冬から春先の酒造期には搾りたてのフレッシュな新酒が登場し、半年間の熟成を経て夏を越し

た酒には円熟した旨味が感じられる。このように季節によって酒質の違いが楽しめるのも、日本酒の大きな特徴である。それははっきりした四季があり、折々に旬の味わいを愛でる日本の食文化の一環として育まれてきたことにあるのだろう。

今日では伝統的な技法に加え最新の科学技術も導入され、実に多彩な日本酒が生み出されている。多種多様な香りや味わいを備えた日本酒は、和食はもちろんのこと各地の料理にも合う新しい感覚の食中酒として、海外でも高い人気を誇っている。

調味料

美味をつくる脇役たち



酢

日本の酢は米から醸造するものと、米から醸造した日本酒を絞った酒糟から造ったものがある。前者は白く透明で日本の酢の主流を成す。後者は三年間熟成させるために、赤茶けており、白酢に比べて香りが高く、旨味に特有の重たさを感じる。この赤酢は東京の老舗握り寿司屋で使われている。この米酢以外に太陽をさんさんと当てて発酵させる黒酢がある。これらの他にわずかだが、米以外の穀物を使った穀物酢や果物を使ったフルーツ酢などがある。

日本では、食欲のない時は酢のものをとって、夏の蒸し暑い時には酢を使った和え物をよく作る。酢には食欲促進効果がある。

そればかりではない。魚介の生臭味を消し、食傷も防ぐ。

小魚の醤油煮に酢を加えると塩分が抑えられ、骨まで軟らかくなる。かつ保存性が高まる。姿のまま焼いたり、揚げたりした小魚を酢に漬けると骨まで軟らかくなり、カルシウムの吸収をよくする。白身魚やサバ、コハダ、ママカリなども酢漬にして酸鹹のバランスを取るとともに殺菌も兼ねる。

肉料理に隠し味として使えば、肉が軟

らかくなり、かつ美味しくなる。また、脂っこさを抑える効果もある。

また、カブラやショウガ(ガリ)の酢漬は食欲を促し、ガリは寿司には欠かせぬ夫婦の如き存在である。

酢は唾液の分泌を良くし、消化吸収を良くする。その上、内臓脂肪を減らし、高めの血圧や血中脂肪を下げる働きをする。日本で寿司文化が発達したのは米の特徴や魚介の鮮度管理、安全な水などの恩恵があるが、殺菌力の強い、旨味を持った米酢があったからである。

みりん

焼酎に麴と蒸した麴米を加えて発酵させた日本特有の甘味料である。砂糖の如く強い甘さではなく、おだやかで上品である。玉子焼やオムレツに少量加えると卵特有の匂いは消える。

また、煮魚を煮る時に加えると、魚の臭いは消える。

和食の味付けの基本調味料は味噌と醤油であるが、旨味を出すためにみりんを加える。魚の煮物や焼物にみりんを加えた醤油や味噌のソースをつけると照りがよくなる。みりん醤油をつけて焼くウナギのかば焼は世界に誇れるものである。

醤油とみりんを合わせ、フルーツの果汁、ベリー類、トマトピューレやペーストをプラスしてソースを作り、牛肉や豚肉、鶏肉を焼くとホッペが落ちそうな味を生み出す。

塩

海水から作る塩にはきめの粗い粗塩と細かい塩、そして丁寧に火で焙じた焼塩がある。その他に海藻が加わった藻塩もある。福島県奥会津地方では山で取る山塩がある。

粗塩は漬物や魚の身の水分を取る時に用い、料理の味付けには細かい塩や焼塩、藻塩を用いる。京都では酒に塩を大量に入れ、煮溶かして酒塩と呼び、野菜の煮物や吸物の味付けに使う。

砂糖

沖縄の黒砂糖は精製していないためにミネラル分を多く含む。これを使って豚の角煮を作る。豚肉の臭いを消し、中性脂肪を減少させる働きがある。

徳島の和三盆は黒砂糖ほどではないが、少量のアクを含む。和菓子の甘味料として欠かせない。ほのかなアクの香りが食欲をそそる。