

食育体験レポート 2016 in 安来

醤油と味噌

島根県立大学短期大学部松江キャンパス
健康栄養学科 1年 安達百香 宮崎友香

矢田醤油醸造元

今回私たちは、身近に手に入る調味料である醤油と味噌について取材してきました！そんな醤油と味噌の世界を覗いてみましょう(*^▽^*)♪

安来市内には複数のお醤油屋さんがあるのですが、今回伺わせていただいたのは、安来市中津町にある矢田醤油店です。飯梨川近くにある田んぼに囲まれたのどかなところですよ。創業大正9年。歴史のあるお醤油屋さんです。現在従業員は6名で、仲よく楽しそうに仕事をしておられます。

まずは、矢田醤油店の社長さんが、醤油・味噌の種類やできるまでの過程についてお話をしてくださいました。

醤油について

* 醤油の種類

醤油は、地域や風土、住んでいる人たちの好みによってさまざまな種類があります。作り方によって5種類に分類されます。それぞれ、色・味・香りが異なり使い方も違ってきます。

しょうゆの原料は
大豆、小麦、塩の
3つ！



濃口しょうゆ

全国の消費量の約8割を占める一般的なしょうゆです。風味が良くて、煮物や焼き物などいろいろな料理に合います。



薄口しょうゆ

関西で生まれた比較的色の薄いしょうゆで、全消費量の約1割を占めています。特徴としては色を薄く仕上げるために、こいくしょうゆよりも少し塩が多くなっています。素材の色を美しく仕上げる煮物などに使われます。



再仕込しょうゆ（島根県東部では、さしみ醤油として使われています）

別名甘露しょうゆとも言われ、山陰から九州地方にかけての特産品です。塩水のかわりにしょうゆで仕込むのが特徴です。寿司、さしみ、冷ややっこなどのつけかけで使われるしょうゆです。



たまりしょうゆ

濃厚なうまみや独特な香りが特徴です。主に中部地方で作られていて、寿司、さしみなどのつけしょうゆや、色つやを濃厚に仕上げたい時によく使われます。

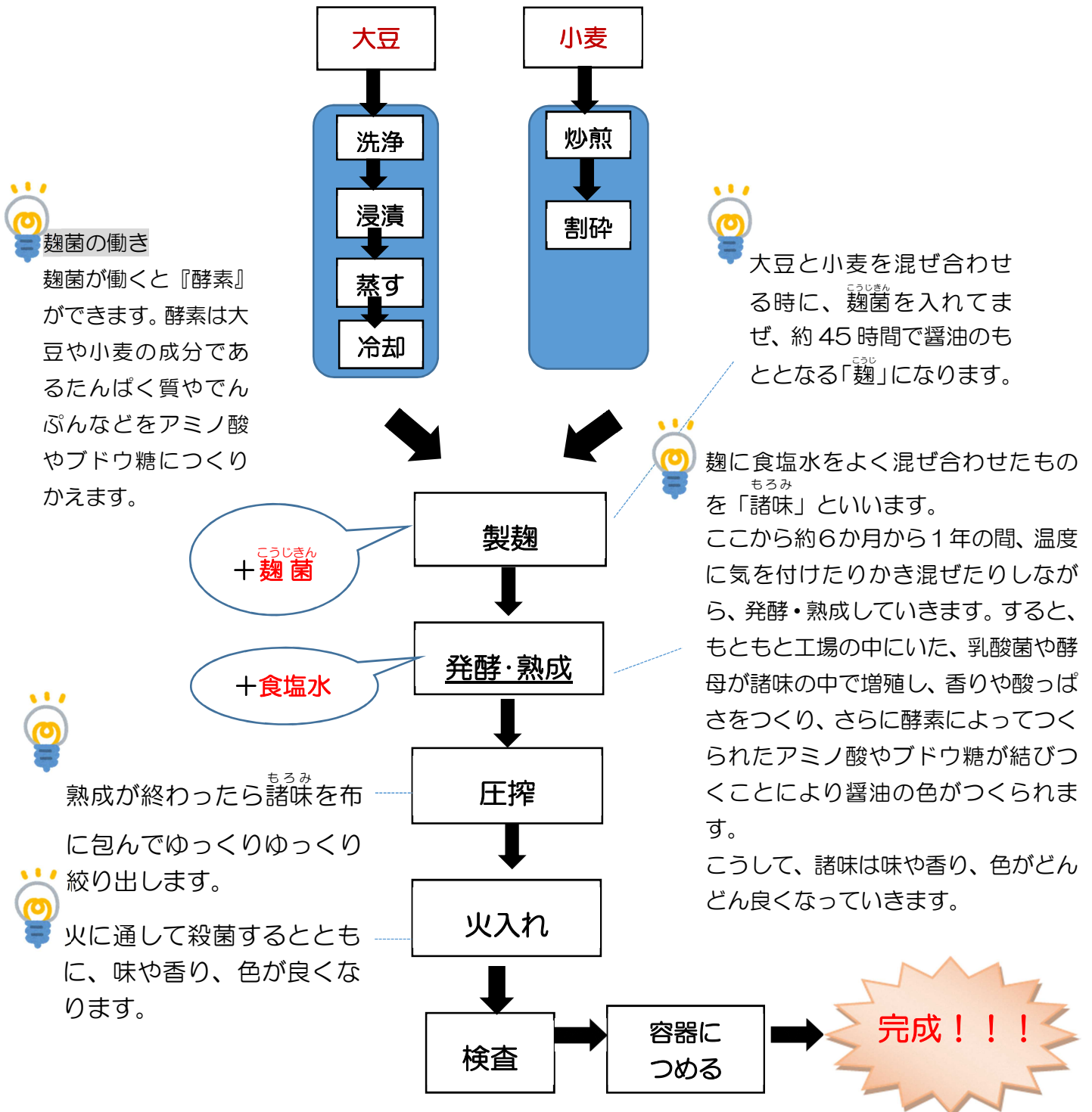


しろしょうゆ

特徴はほとんど大豆を使わずに小麦で作られていることです。琥珀色をしていて、甘味が強いです。主に愛知県碧南地方で作られ、料理には茶碗蒸しやお吸い物などに使われます。

おいしいしょうゆができるまで

*醤油の仕込みは、夏（7月中旬～9月中旬頃）以外は常に！
仕込みから約1年間、手間暇をかけておいしい醤油ができあがるそうです。



麹菌の働き
麹菌が働くと『酵素』ができます。酵素は大豆や小麦の成分であるたんぱく質やでんぷんなどをアミノ酸やブドウ糖につくりかえます。

麹に食塩水をよく混ぜ合わせたものを「諸味」といいます。ここから約6か月から1年の間、温度に気を付けたりかき混ぜたりしながら、発酵・熟成していきます。すると、もともと工場の中にいた、乳酸菌や酵母が諸味の中で増殖し、香りや酸っぱさをつくり、さらに酵素によってつくられたアミノ酸やブドウ糖が結びつくことにより醤油の色がつけられます。こうして、諸味は味や香り、色がどんどん良くなっていきます。

熟成が終わったら諸味を布に包んでゆっくりゆっくりに絞り出します。

火に通して殺菌するとともに、味や香り、色が良くなります。



麹の部屋（麹室）です！！温度設定をすることで、麹の保存ができます！！

温度 25～35℃ 湿度 90%以上で保存します



醤油を保存しているタンクです！とても大きくて数がたくさんありました！！

自然の流れにまかせて1年程度ねかせておきます

Q 特に気を使って作業されているところは？

①麹をつくる時の温度、湿度の設定。②発酵時の攪拌の回数と時間です。

Q 時間のかかる作業はどんな作業ですか？

麹をタンクに仕込んで発酵・熟成をし圧搾するまでの日数が加温醸造で6か月前後。天然醸造で必ずひと夏を経て1年前後を要します。この間、諸味の発酵状態を観ながら攪拌の回数と時間を調整しなければなりません。

味噌について

*** 味噌の種類**

米味噌	米、大豆、塩を原料としてつくられる。白味噌も米味噌の一種。
麦味噌	麦、大豆、塩を原料としてつくられる。中国、四国、九州地方を中心に生産される。
豆味噌	大豆、塩を原料としてつくられる。中京地方を中心に生産される。
調合味噌	米味噌、麦味噌または豆味噌を3種もしくは2種を調合したもの。米麹、麦麹または豆麹を混合したものを使用した味噌。米味噌、麦味噌、および豆味噌以外の味噌。

みその原料は米麹、大豆、塩の3つ！米麹の他に麦麹や豆麹を使った味噌があります。



原料からみると、米味噌、麦味噌、豆味噌の3種類とこれらを混合した調合味噌に分けることができます。全出荷量のうち、米味噌は80%、麦味噌と豆味噌はそれぞれ5%、調合味噌は10%を占めています。米味噌とは大豆に米麴を加えて作ったもの、麦味噌とは大豆に麦麴を加えて作ったものです。豆味噌は大豆のみを主原料としています。



甘口、辛口というように味噌は味によって分けられます。辛さ加減は食塩の量によりますが、もう一つの決め手は「麴歩合」です。「麴歩合」とは原料の大豆に対する米や麦の比率のこと。塩分が一定なら、麴歩合が高い(麴の量が多い)ほうが甘口になります。

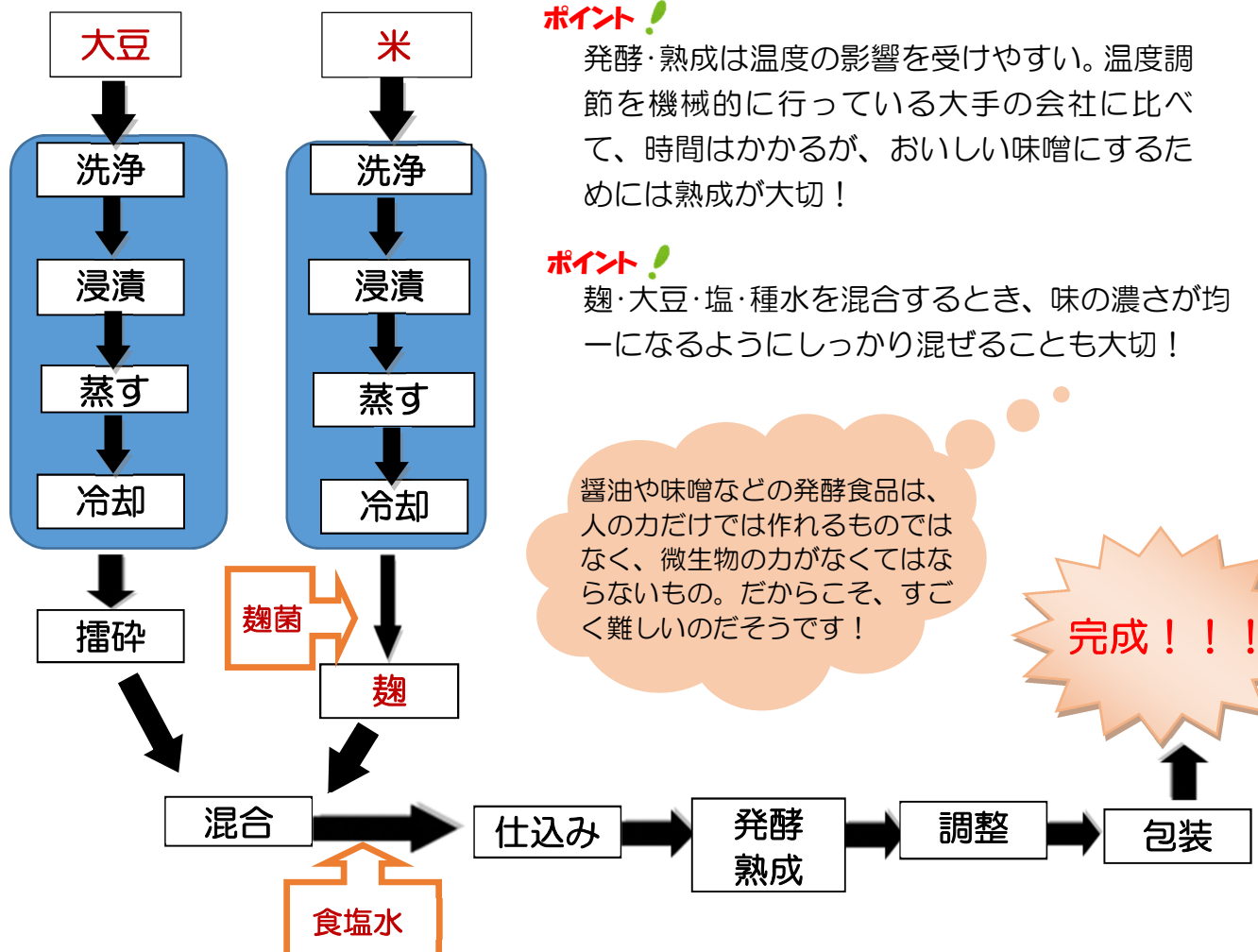


味噌は、出来上がりの色によって、赤系味噌、淡色系味噌、白味噌に分けられます。その色は、大豆などの原料の種類、大豆を煮るか蒸すか、麴が多いか少ないか、発酵の途中でかき回すかどうかなど、いろいろな条件によって違ってきます。

おいしい味噌ができるまで (米味噌)

*味噌の仕込みは、冬場！

12月に入ってから年を明けて3月いっぱいぐらいまでされるそうです。



ポイント!

発酵・熟成は温度の影響を受けやすい。温度調節を機械的に行っている大手の会社に比べて、時間はかかるが、おいしい味噌にするためには熟成が大切!

ポイント!

麴・大豆・塩・種水を混合するとき、味の濃さが均一になるようにしっかり混ぜることも大切!

醤油や味噌などの発酵食品は、人の力だけでは作れるものではなく、微生物の力がなくてはならないもの。だからこそ、すごく難しいのだそうです!

完成!!!

～矢田さんのお話を伺った後、実際に味噌づくりを体験させてもらいました！～

味噌づくり体験の様子

普段では考えられない量
をはかったよ～!!!



まず、みそ作りに必要な塩の重さを量ります



量った塩をお湯に溶かして塩水を作ります



蒸した大豆

慎重に作業を進めていき
ます！



蒸した大豆、計量した塩、麹、水を合わせて
いきます



材料を均等に混ぜるのは大変！
ここで均等に混ぜておくのが、味を均
一にするコツです！



みその材料を混ぜ合わせたものを機械
に入れ、ペースト状にしています！



今回作らせてもらったみそは、全部でこんなにたくさんできました!! (v) これで 180 kg分の味噌ができます! 900gの商品だと 200 個分になります!



このまま蓋をして発酵・熟成させます。3か月から長いもので1年かけて熟成させて完成です!

Q 矢田さんの原動力や醤油・味噌づくりの魅力はなんですか？

醤油・味噌ともに製品になるまでに主として麹菌、乳酸菌、酵母の3種類の微生物の働きによって完成するので、それぞれの菌の活動が充分発揮できるように環境を作ってやる事です。

特に、天然醸造の場合には仕込時期によって環境温度と湿度が異なるので良好な環境を作るのに苦労するが、だからこそこの仕事に魅力を感じます。



* 矢田醤油店の後を継ぐ矢田さんの娘さんにインタビュー！

娘さんは私たちが通う短大の先輩！矢田醤油店を継ぐために大学で勉強を重ね、管理栄養士も取得！昨年、矢田醤油店へ帰ってこられました。すごいですね！

Q 仕事に対する思いを聞かせてください！

最初は仕事を継ぐなんて、面倒くさいな一なんて思っていたけど・・・醤油ってスーパーやコンビニにまで当たり前、なおかつたくさんの種類が売られている。それなのに「矢田醤油さんのとこじゃなきゃダメ」って言ってわざわざ遠くから取り寄せの注文をくれたり、買いに来てくださるお客様がいる。そのお客様にとって“なくてはならない存在”なんだなってわかった時に「これはこの先もそんな存在であり続けたいといけないなあ」としみじみ感じて・・・。今まで作り上げてきたものがいかに大きい存在か分かったから「継承」って味も大事だけど思いも引き継いでいかなんといけないなあ。とも感じました。なによりお客様に“美味しい”ってってもらえるのが嬉しい！

Q 働いているうえで伝えたいこと・・・

日本の文化で昔からある醤油や味噌。当たり前の存在になっているけれど、完成するにあたってどれだけの手がかけているのか、知ろうと思わないと分からないことですよね。でも、当たり前だからこそ意識をして毎日の食事に使ってもらえたらいいな！なんですって食べられているんだろう？発酵食品って？そんな疑問を持つことで、味噌・醤油はもちろん、食に興味をもってほしい！と思います。



最後に

今回、短い時間ではありましたが、私たちのことを温かく迎えてくださり、醤油や味噌について今まで知らなかったことをたくさん学んだり、実際に味噌づくりをさせていただいて貴重な体験をすることができました。また、矢田醤油店の従業員さんは私たちの先輩ということもあって、将来のことや学生時代のお話もしてくださったのでとても楽しい時間となりました。

取材にご協力いただいた矢田醤油店の皆さんありがとうございました！！

矢田醤油店

島根県安来市中津町 131

Tel : 0854-22-2338