

味噌を仕込む



すずき もも

イラストレーター・絵本作家／スローフード・フレンズ北海道事務局長

東京生まれ、北海道夕張育ち。広告や雑誌、カレンダーなどのイラストを描くほか、イラストと文のルポタージュや札幌や北海道の町案内の本やパン屋さんやお菓子屋さんの案内本を執筆。代表作に『さっぽろ おさんぽ日和』近著に『わくわく おやつ手帖』（どちらも北海道新聞社刊）などがある。最近では絵本制作にも携わり『えりも砂漠が昆布の森に』（文／川嶋康雄／絵本塾出版刊）やシャガール展のための絵本『シャガールおじさんとねこのビビ』（北海道新聞社刊）、えりも町のアイヌ絵本『海からきた少女～ポロエンルムのお話』（えりも町教育委員会）などがある。個人活動では、「スローフード・フレンズ北海道」の事務局長として、農業や漁業およびその環境の大切さや日々食べることの大事を伝えたいと、いろいろなアプローチで取り組んでいる。モットーは四つのS、「Simple, Slow, Small, Smile: ささやかに、ゆっくり、ほどほどに、にこにこ」。

毎年2月に仕込んでいる「手前味噌」。作り始めてかれこれ10年近く経ちます。本業はイラストレーターで絵描きだけど、元来の食いしん坊が高じて、仕事も市民活動も食にまつわることがとても多い今日この頃。食べ物を絵に描いていると、食べたときのおいしさが思い出されて、ぐーぐーとおなかが鳴る事もしばしば。そんな私なので、おいしかったごはんの「このおいしさがどこから来るのか」そんなことにもついつい興味津々です。

発酵したものはおいしい

発酵したものはおいしい。そのことに気がついたのは、昔、滞在したフランスでした。食べるのが苦手だったチーズや好きじゃなかったワインが、どれを食べても飲んでもおいしくて、すっかり虜になって帰国。しかし、フランスのチーズはおいしく食べられたのに日本の市販のものが食べられない。どうしてなんだろうと自分なりにひもといってみました。そうすると作り方や発酵が違っているということに気がついたわけです。フランスで食べたものは自然な発酵に任せたものが多く、そうすることでおいしさが生み出されたものでした。そして、日本で食べていたものは発酵してないか、発酵を止めてしまったものだということがわかりました。かれこれ、25年も前の話です。

今では自然に発酵させたパンもワインもチーズも、北海道のいたるところで作られ、食べられるようになりました。たくさんの食の挑戦者たちがヨーロッパの技術を取り込んで、北海道流に進化させてくれたおかげですね。

発酵した味噌と醤油に出会う

さらに25年前、いわゆる本物の食に目覚めた私が次に気がついたものは塩、そして日本食には欠かせない味噌、醤油でした。そのころ友人の家で、ごちそうになった玄米と野菜を中心にしたごはんには、自然の塩とそのような塩を使って発酵させた味噌、醤油が使われていました。すごくおいしくて、体にするする入っていくような味わいだったのを思い出します。その後、近所の自然食品店で海水を煮詰めた自然の塩を見つ

け、料理に使ってみるといつものごはんがグッとおいしいのです。それまで使っていたものを見てみると精製塩とありました。醤油も味噌もこの精製塩を使い、即席で発酵をさせて止めたもの。ああ～そうなんだ、やはり時間をかけて発酵させ熟成させたものはおいしい、と改めて思ったものです。今まで身近にありすぎて、どのように作られたのか気にしてなかった味噌や醤油も、日本の伝統の発酵食品なのでした。

それから、塩を替え、味噌、醤油は自然の塩を使い、麹で時間をかけて発酵したものに変えていきました。味噌汁のおいしいこと、野菜を炒めても、かけ醤油にしても、後味がすっきりしていて、なんと言っても体が喜んでいました。その頃は少し体調を崩していたこともあり、余計しみるような味わいに、心も舌も体も反応したのかもしれません。

考えてみると、海水の塩にはたくさんの微量元素が入っています。海水は私たちが生まれる前、お母さんの胎内でプカプカ浮いていた羊水とほぼ同じもの。体になじむわけです。それに気がついてから、人類が長年食べてきた物をなるべく多く食べるのが、家のごはんの基本になりました。最近の科学力で作られたような食べ物ではなく、親のそのまた親の…と続く代々受け継がれてきたDNAが記憶しているだろう味のごはん。手前味噌はそんな頃に作り始めました。

手前味噌はかわいい

味噌作りは思いのほか簡単で、手順通り作ればほとんど失敗はありません。大豆をよく洗い柔らかく煮て、麹と塩を手でしっかりすり合わせたものに、すりつぶした大豆と煮汁少々を入れながら、しっかり手を使って混ぜ合わせます。味噌玉を作って空気を入れないように樽に詰めて、涼しい場所におき、発酵をさせます。寒い時期に仕込み、ゆっくりと発酵が始まり、夏の暑さを超えて一気に味噌らしい色に変わります。その頃に一度ふたを開け、カビを取り除き、返しを行い、再びしっかり詰めて寝かせます。11月頃には食べられるそうですが、私は最低でも1年寝かせます。今年食べる味噌は今年の2月頃に仕込んだもの。その年の大豆の出来や塩の種類、

置く場所や気候によって、味噌の味は毎年変化します。それも味噌を作る楽しみのひとつになりました。

「手前味噌」とは本当によく言ったものだなあとあります。毎年出来上がった味噌を小分けしながら、味噌がかわいいなと思うのです。とても変ですが、どんな出来上がりもおいしいと思えるから不思議です。たまたま味噌を作る仲間と手前味噌を持ち寄って味比べをするのですが、みんな、うちの味噌が一番と思っているようです。その家の状態が発酵する味噌に作用して、その家の味になるような気がします。以前、3人の友人で3人分を一気に作り、3等分して持ち帰り、それぞれの家で発酵させ、1年後、持ち寄って味比べをしたら味が違うのです。面白いですね～。100人いたら100通りの味噌が出来上がるのです。まさしく我が家の味、手前味噌の出来上がりです。

手仕事をする手を持ち続けたい

手前味噌を仕込むことで気づくことがもうひとつあります。手仕事をするということです。昔ほどの仕事も手仕事でした。毎日の手仕事や季節ならではの手仕事。「手」は使えば使うほど美しく素晴らしい。いつかお会いした豆農家のおじいさんの濃いしわのある大きな手を見たとき、そう思いました。手にはパワーがあって、だからこそ手仕事にはホッとするようなぬくもりを人々は感じるのでしょうか。手仕事をする「手」をずっと持ち続けたいと、味噌作りを始めて意識するようになりました。そして、私にとって季節の手仕事の代表であるこの味噌作りは、人生や子育てにも似ているように思うのです。黙々と、焦らず手をかけて、発酵する環境を整えて、ゆっくり熟成させておいしい良い色合いになるまで待つのです。早さを競うようなこの世の中で見落としてしまいがちになりますが、ゆっくりじっくり時間を送るのも悪くないし、そうやって人生にも子育てにも長い時間をかけることの面白さ、焦らず待つことを楽しむ気持ち、手間ひまを惜しまないことの意味を、味噌を仕込むたびに教えられます。しっかり熟成したおいしい味噌のような人生でありたいと思う今日この頃です。