

あいのう農産加工集中コース

基礎調味料を自分でつくと
食卓はもっと豊かになる

一月六日(土)〜七日(月)の三日間、あいのう農産加工集中コースが開催され、西は岡山、東は群馬から二十名が参加されました。講座の様子と参加者の感想を紹介します。

● 実習 ●

麴をつくるどころから

日本の伝統調味料をつくる

講座のメインは麴を中心とした日本の伝統的な基礎調味料づくり。麴を起すところからはじまり、醤油・味噌・みりん・どぶろく・甘酒・塩麴・醤油麴を三日間ですべて学ぶという盛りだくさんの内容です。

初日は《米麴づくり》と《醤油を仕込むための醤油麴づくり》。

米麴づくりでは、前日から浸しておいた米を蒸し、冷ましてから種麴をつけます。これを麴室(こうじむろ)とよばれる場所へ運びます。米の心白(しんぱく)まで麴菌が菌糸を伸ばせるよう、蒸し時間や麴室での温度管理に気をつけなければなりません。



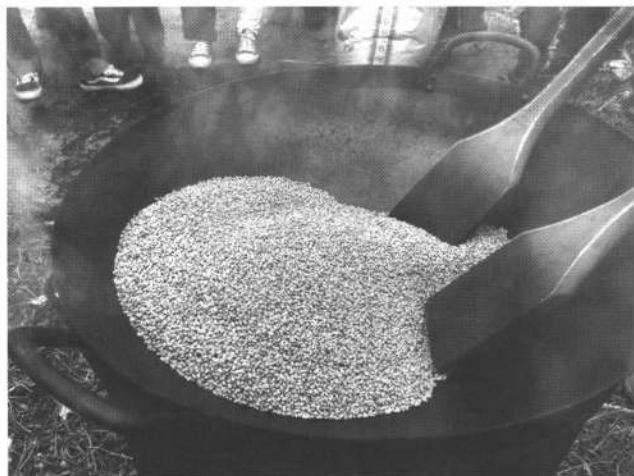
《米麴》

写真は、蒸し上がった米に麴菌をつけているところ。このあと平らに均してコンテナごと室にいれ、二八〜三〇℃で二十四時間ほど保温。その後室から出し、メッシュ状の通気のあるトレーの上に紙を敷いて、かたまりをほぐしながら、麴のついた米を三〜四センチ厚さに広げて盛り再び室へ。およそ十二時間後にかき混ぜ再び室へ。さらに十二時間ほどのち、室から出す。

醤油用の麴は小麦を煎り、煮込んだ大豆と混ぜて種麴をつけてつくります。これを別の麴室に運びます。

《醤油》

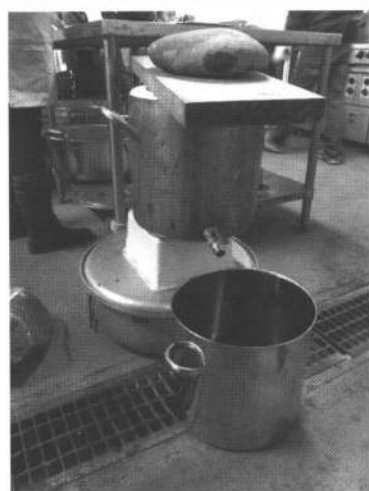
醤油用の麴を仕込むために、野外で薪火で、豪快に麦を炒る。炒った麦を粉碎し、そこに黄麴と呼ばれる麴菌を入れ、煮込んだ大豆と混ぜて紙を敷いたメッシュ状のトレイに盛りつけ、室に入れて二八℃で三日間保温。できあがった醤油麴に、水と塩を加え、毎日かき混ぜて一年で醤油が完成する。



二日目は《甘酒》や《塩麴》など、比較的手軽にできる加工品を中心に学びました。家庭用の炊飯器を使って手軽に作れる甘酒のおいしさには一同びっくり。この日の夜に行われた懇親会でおいしくいただきました。また、醤油は仕込んでから搾るまでおよそ一

《昨年仕込んだ醤油のしぼり》

仕込んだ醤油を布袋に入れ、上から重しをかけて搾る。写真の蛇口付き寸胴鍋は葛原さんお手製のもの。搾り粕は「もろみ」であり、これもまたうまみがありおいしい。今年はおまけの加工品として、このもろみと米麴、唐辛子を合わせた「うまみそ」も仕込み、みなさんにお土産として持ち帰っていた。



年かかるため、昨年仕込んだものを使ってこの日に搾り方を学びました。二日目の夕方になると、室(むろ)に入れた麴の発酵が進み、温度が上昇しはじめます。温度の上昇は早すぎず、遅すぎずが大切。以前、酒蔵で日本酒の麴づくりに携わっていた講師の葛原さんから微妙な温度管理の仕方についてそのつと説明がされます。

最終日も盛りだくさん。午前中は《どぶろく》と《みりん》の仕込みを行いました。参加者のなかには味噌・しょうゆを作ったことがある方もいたもの、みりんをつくったことがある方はおらず、大量の焼酎を使うことに驚かれました。この日のお昼前には初日に仕込んだ米麴と醤油麴がそれぞれでき上がり、米麴は煮込んだ大豆と混ぜて《味噌の仕込み》に、醤油麴は塩と水とを混ぜて《醤油の仕込み》に使いました。できあがるのはおよそ一年後。その間、時間をかけてゆっくりと発酵させます。

午後からは葛原さんが味噌・醤油をつくらせている土の香工房と愛農ネット本部の加工場を見学しました。

《みりん》

蒸したもち米に焼酎を注ぎ、米麴を入れる。毎日かき混ぜ半年で完成。ホワイトリカーでもつくれるが、今回は玄米焼酎を使用。めっちゃくちゃおいしくなみりん。



●座学●

食品表示と添加物の勉強会

二日目の午後、愛農流通センター社長の江端さんを講師にお招きし、食品表示と添加物の勉強会を行いました。

三日間の講座では昔ながらの製法で味噌や醤油、みりんなどの日本の伝統調味料をつくりましたが、わたした



ちの身の回りで売られているそれらの調味料に目をやると、その値段は高いものから安いものまでさまざまです。「なぜものによってこんなに値段が違うのか?」「食品添加物が使われるのは何のためなのか?」勉強会ではそれらの製法の違いや値段が違う理由、つくり方や材料を見分けられるようになるための食品表示の基本的な見方について学びました。「まずはほんらいの作り方を知ること。ほんらいの自然な作り方を知らなければ、不自然な作り方に気づくことはできません」と

江端さん。安い価格や食品に添加物が入れられていることには、それなりの背景があるのです。

勉強会の目的は安い値段で提供されている加工食品や添加物を否定することではありません。良いか悪いかではなく、まずは身の回りにある食品がどういふものなのかをちゃんと知ること。そのうえで「安いから」だけでなく、「何となく」でもなく、自分なりに選ぶ「ものさし」を持って買うもの。使うものを選んでほしい。好むと好まざるとにかかわらず、「買うこと」はそれを売る人やその産業を downstream することにつながります。

講座では三日間を通じて、自分の手で作ることで生まれる食の豊かさを体験していただきましたが、日ごろ口にするものについて「誰からどんなものを買うのか?」を考えることもわたしたちの食の豊かさをつくるうえで大切なことかもしれません。添加物をはじめ、原産地・遺伝子組み換えなど、表示が義務づけられているもの、そうでないもの、表示の仕方など、日ごろよく目になっている調味料のことでも

意外と知らないことが多く、勉強会が貴重な学びの場となった方も多かったようです。

●食事

玄米菜食を食し

体の声に耳を傾ける

もう一つ、この講座で大切にしていたのは食事の時間です。名張市で活動されている「生命(いのち)いきいき料理教室」のみなさま、自然食品店「ハラペコあおむし」スタッフのみなさまをはじめ、食事スタッフの方には作っていただいた料理は大好評。最終日に参加者のみなさまからうかがった感想のなかでいちばん多く聞かれたのが「食事がおいしかった」という言葉だったほどです。

今回は三日間を通して玄米菜食を中心とした食事、そして一年前の講座で仕込んだ醤油や土の香工房のお味噌、玄米塩麴などの発酵調味料をふんだんに使ったお料理を食べていただき

二日目のお昼ご飯。ごぼうの混ぜご飯、具たくさん味噌汁、白菜の塩麴和え、そしてメインは大好評だった大根の唐揚げ。



ました。

講座では麹菌を軸にした発酵について学んできましたが、私たちの体においても腸には多様な微生物が存在し、発酵は大切な役割を果たしています。講座初日には家庭栄養研究会の

山崎万里さんにお越しいただき、食べものと腸の働き、便の関係についてお話しいただきました(？)ページより山崎さんのお話の報告記事を掲載)。参加者のみなさまにも食事と便の記録をつけていただき、三日間の体の変化を追いかけていただきました。正月休み明けの三連休ということもあり、年末年始に食べすぎたという方も多くおられましたが、三日間を通じて自分の体に変化する様子を感じた方も多かったです。

●懇親会●

前回の参加者も

一年の成果を手に参加

二日目の夜は葛原さん、江端さんも交えての懇親会でした。前回の加工講座(二〇一六年十二月開催)を受講した林さんも、ご自身で仕込んだ醤油・味噌・甘酒・どぶろくを持ち込んでご参加くださいました。講座参加者の方はふだんやっていることも住んでいる場所もさまざまですが、どこか似たような価値観を持つ方も多かったよう

です。食品加工に興味があるという共通点で、縁があったたまたま三日間もともにした参加者同士の出会いが、思いがけず自身の暮らし方や生き方を考えるきっかけとなったという方もおられました。話はつきぎ、この日は夜遅くまで盛り上がりました。

●最後に●

おみやげ、そして講座の後

講座の最終日、講座でつくった米麹・醤油を仕込むための麹・味噌・塩麹などたくさんのおみやげが参加者の方に渡されました。醤油はご自宅で仕込んでいただき、味噌は寝かせて、できあがりはおよそ一年後。帰宅後も時間とともに変化していく「育てる楽しみ」を味わっていただきます。

講座終了後は加工集中コース参加者のフェイスブックグループページで交流を続けています。「この道具よかったですよ!」「自分で仕込むときの麦が欲しいんだけど・・・」「仕込んだ醤油、こんな感じになったけど大丈夫でしょうか」など、前回の参加者もいっしょにな

って交流や学びの場として活用していただいています。この講座はあくまでスタート。ここでの学びや出会いをきっかけに、参加された方がそれぞれの形で豊かな食生活を実現してくださればうれしく思います。

最後に、講座を実施するにあたって素晴らしい学びの機会をくださった講師の葛原さん、江端さん、山崎さん、食事作りや講座の運営に際してご協力いただいたみなさま、そして前向きな姿勢で講座をともに作り上げてくださった参加者のみなさまに心より感謝申し上げます。

わきあいあいと笑い声の絶えない楽しい講座となりました。みなさまに感謝。



(報告・田中)

次ページには、ご参加くださったみなさまの感想を掲載しています。ぜひご覧ください。

あいのう農産加工 集中コース 最後の感想会から 参加者の声



できるものは作り、買うものは納得感を持って買う

上田直子さん

この講座に参加する目的の一つに「自分で納得して食べ物を選べるようになりたい」ということがありました。講座を受けて、なぜ高いみりんはあんなに高いのか、安いみりんは安いのか、そういったことが腑に落ちた感じがします。いっぽうで実際に作ってみて「こんなに簡単に自分でも作れるものなんだ」ということが新たな発見でした。できるものは自分でトライし、買うものは納得感を持って買う。選ぶモノサシができたという気がします。

食事は大満足でした。以前、玄米食をしばらくやっていた、その時はうまくいかなかったのですが、もう一度はじめてみようと思えました。講座に参加されたみなさんがそれぞれなりわいを持って頑張っている方だということがすごく新鮮で、いろいろと考へさせられることがあり、お知り合いになることができて良かったと思います。

醤油のおいしさに
衝撃を受けた

井沼佑太さん

三日間で発酵、麴の動きに意識を向け、夜に室を見に行つて少しずつ成長しているようすを見ることを通して、実感として麴が育つて醤油や味噌を作っていく、その過程を学べたのがすごくよかったと思っています。最初に衝撃を受けたのは去年造つたという醤油の美味しきでした。一年後、自分の手でそういう醤油ができあがっているのを楽しみに、育ててみたいと思つています。あとほうろちがよく出るようになったのが衝撃です。こうしてしゃべっている今でもうんちにいけるなあというぐらいです。

「自分が知っていて選べる」
ことを大事にしたい

伊藤嘉乃さん

三年前にこの講座に参加してはじめて麴と出合い、甘酒や味噌を作るようになりました。二回目の今回、とうとうハードルの高かった、あの醤油に手を出してみようと思つています。

今回の講座では食事が一貫していて、山崎先生のお話もあり、食べてその結果どうだったかという変化を自分の体を通して見つけ、実体感できたことが大きな体験でした。何となく頭で「食べるもので私の体はできている」と思いながら過ごしていたのですが、自ら体験したことで腑に落ちたということとを今とても感じています。

添加物の話を聞けたこともすごくうれしかったです。添加物を気にしすぎてスーパーでも何も買えなくなっていた苦しい時期もありましたが、その後「どうやって取捨選択して共存していくか、自分で決めれば良い」というところにいきついています。ものによっては市販のものを買ったりもしていますが、今回話を聞いて「やっぱりいいかん、いかん」と思い直しました。plerることもあると思いますが、「自分が知っていて選べる」ことを大事にしながら、苦し

★2月

★ 寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？ ★

もう2月、3年生はあと1か月で卒業です。長かったような ... 矢張り長かったような気がしますが、それぞれの進路に向かっていりますが、先輩として後輩に月見の月を大切に過ごして欲しいと思います。

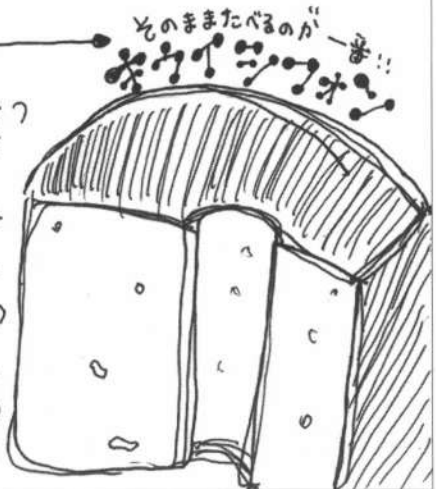
★ 今日私は愛高3年間で一番作った回数が多いであろう「キウイシフォン」のレシピを紹介しま〜！と、とても簡単に作りやすいレシピにモ〜タリなのでよく作りました。ぜひぜひあのキウイを使って作ってみて下さい！！

★ **材料** (17cmシフォン型) 作り方

- ① 卵 4コ
- ★ 卵白 70g
- ★ 卵黄 70g
- ★ 砂糖 100g
- ★ 油 大さじ2
- ★ キウイ 2〜3コ
- ★ 薄力粉 80g

★ **作り方** キウイは3mm厚に切る
オーブン(70℃に
あたためておく。
★ 焼きあがったら逆さにして冷まし、冷めたら生地を外す。

- 1 卵白に砂糖を少量ずつ加えて泡立て機で泡立てる
- 2 薄力粉をふるい入れよく混ぜる
- 3 卵黄と砂糖を泡立て機で混ぜる
- 4 卵黄と砂糖を混ぜたものに卵白の泡を混ぜる



みりんを入れる 焼酎の量に驚いた

飛田卯雪さん(愛農高校専攻科生)

くならないようにこれからも生きていけたらと思いました。

講座に参加させていただいて、いろんな調味料を自分で作れるような気分になっていますが、麴の温度管理や毎日面倒をみるということはまだまだ自分にとってはハードルが高い部分もあると思っています。これから経験を重ねて、将来は自分で作った調味料でご飯を作る、そういう家庭を作っていけたらと思っています。

今回いちばん驚いたのは、みりんにたくさん焼酎をいれていたことです。私は料理にみりんを使うのが好きでその作り方に興味があったのですが、焼酎の量は想像以上でした。いろんなことにチャレンジしながら、いろんなことを知っていくことが大事だと思いました。すごく楽しかったです。

私にもできるかもしれない

古田恵さん

私は「作り方がわかったらいいな」というくらい軽いノリで参加したのですが、講座を受けているうちにだんだんと「私にもできるかもしれないな」と思うようになってきました。そのうち「甘酒は絶対に作ろう」、「塩麴も作ろう」、「塩麴を作ったらこの料理も作ろう」と、どんどん自分のなかのビジョンが膨らんできたのがすごくよかったです。葛原さんの講座はテンポがよく、どこから聞いても何でも来いという状態で面白かったです。また、講座中にいただいたそれぞれのお食事を通して視野が大きく広がり、このあとの生活の仕方が変わりそうだなという感じがしています。三日間でございんな体ができていく過程も体験できずごく満足しています。この後も続けてみなさんと成果を分かち合えたいと思います。