

日本の食文化と味噌（続）

岡山市北区柳町 2-10-19 222-5739 岡山市南区新保 682-5 243-2355 岡野屋

日本の伝統的発酵食品である味噌について、広大名誉教授 渡辺敦光医学博士著書 “味噌力” によると味噌は、放射線、がん、血管系の病気、糖尿病、便秘、肥満から体を守るまさに万能的食品とのことであります。ぜひ、一読されることをお勧めします。

最近和食が世界的文化遺産に登録されました。味噌は調味料として醤油とともに中心的存在です。日本の気候風土に適した農産物であり、先人の食材として大切にされてきた米、麦、大豆、これら自然の恵みを無駄なく試行錯誤、改良を加え完成し、自分の嗜好に合う食品に磨き上げられた味噌、これに自作の四季折々の野菜を加え、大家族の健康を支えた、ごく普通の先人達の食事。調味にまた視覚的にも美しく、食器にまで創意工夫した先人に頭が下がります。この、先人の食事が世界文化遺産に認められるとはさぞ苦笑していることと思います。私は、単純に、毎年仕込まれる皆様に家族の健康状態を、厚かましく、お尋ねしました。現在、我々の食事は、西洋的な料理・日本的な料理・世界各地の料理が楽しめ非常に恵まれています。毎日の食事をバランスよく食べ、サプリメント・医薬品に頼らず、健康に暮らしたいと思います。現在 75 世帯（家族数約 300 名）の方にお尋ねすることができました。共通していることは、1 日 1 回具沢山の味噌汁を食べておられます。味噌は各地で仕込み方にも特徴があります。まったく手前味噌です。一般的な当地方の手前味噌の作り方を記載します。皆様で個性あるご自分の嗜好にあった味噌に仕上げてください。おばあちゃんの味噌汁は美味しいね！！今年は祖母、母、孫と親子 3 代での味噌作りとなりました。先人の味噌作りがこのような形で伝承されたと、ほほえましく思いました。

一般の手前味噌の作り方

75 世帯（家族数約 300 名）中 症例 8 名

I 材料

麴	2 升 (2.6kg)
大豆	1 升 (1.5kg)
食塩	750 グラム
白湯	0~3 カップ

病名	症例数	発症年齢	病名	症例数	発症年齢
肝臓ガン	1	55~60	C 型肝炎	1	80
多臓器ガン	1	78	糖尿病	1	74
ガン不明	3	61 62 64	脳溢血	1	55 (戦前)

II 作業手順

- ① 一晚浸漬し翌日蒸すか煮る。煮え具合は親指と薬指でつまみつぶれる硬さに煮る。
- ② 石臼、スリコギとすり鉢、ミンチ等をつぶす。厚手のポリ袋に大豆を入れて厚いベニヤ板を上、置き足で踏みつぶす。これが意外に、具合がよるしい。粘りが出ないように豆の形がなくなるまで、丁寧につぶしてください。ここまでできたら 作業は済んだようなものです。
- ③ 規定量の食塩を麴によく混ぜ込む。
- ④ 麴の上につぶした大豆を置きよく混ぜる。この状態が耳たぶの硬さより固めになるように白湯を加える。大豆の種類、炊き方により白湯が不要のこともある。最後の作業、仕込桶に空気を混ぜ込まぬようにして移す。

III 容器に仕込み

- ① 少量の場合、タッパーウェアに入れ終わったら上にサランラップを張り蓋をよくする。張る前に焼酎を噴霧する人もある。
- ② 比較的大量の場合は、ポリ容器または不要の容器があればこの容積より大きめのポリ袋を用意する。容器の中にポリ袋を入れこの中に隙間の無いように詰めていく。味噌の上にラップを張り落とし蓋をして重石を載せる。適当なものがないときはホームセンターで砂を購入して 2 重にしたポリ袋に入れて砂袋を作って重しの代用とするその上に新聞紙等でごみ、虫が入らぬようにする。

門田文化町婦人部では、食塩を 850 グラムで行っています。(カビの発生を抑えるため)