

連載：長野県諏訪地方、時代を超える豆たち【最終回】

味噌の新たな可能性を探す、老舗の二代目

町田 裕樹

長野県諏訪地方は「信州味噌」で知られる味噌どころでもあります。今回は長野県岡谷市の諏訪湖のほとりにある喜多屋醸造所に伺いました。取材に応じてくれたのは喜多屋味噌を営む、佐々木一夫社長の長女である愛さん。高校卒業後に上京して料理を学び、都内の料理店へ就職したのち、2014年春に帰郷。現在は2012年に取得した「みそソムリエ」(みそソムリエ認定協会)の資格を活かして、地元の素材を使った味噌作りに取り組む一方で、味噌の魅力を伝える活動を精力的に行っています。諏訪地方の味噌作りの歴史や味噌の魅力について聞きました。

みそソムリエについて

まず、私が持っているみそソムリエは、一般社団法人東京味噌会館が主催し、みそソムリエ認定協会が認定する資格です。味噌の歴史や味噌料理に敬意をもち、味噌の魅力の後世に語り継ぐ、味噌の伝承者に与えられます。2010年から始まって、1年に

1回試験が行われています。

味噌について学ぶようになったきっかけは東京・表参道で毎週末に開かれている青山ファーマーズマーケットへ出店したことでした。そこで初めて実家である喜多屋味噌を売りに挑んだものの、味噌に対する知識が少なく、魅力を伝えられないだけでなく、接客もおぼつかず、とても悔しい思いをしました。そこから一念発起して味噌について学びなおして、みそソムリエを取得しました。

今は実家でじっくりと味噌作りや味噌に関する知識を身につけて、機会があればまた東京に行って売りたいと思っています。味噌が熟成して、どんどんおいしくなっていく様子を間近で見ていると、ついついか



看板商品「雪娘」を持つ愛さん

まちだ ゆうき 長野県在住
農家兼業ライター・校正者

わいくなってしまいます。

味噌はスポットライトが当たりづらい調味料で、どちらかといえば縁の下の力持ち的な存在です。今度東京で販売できるチャンスがあれば、しっかりと味噌の魅力をアピールできるよう、勉強中です。

諏訪地方の味噌の歴史

「信州味噌」の名の通り、長野県は全国的にも味噌どころとして知られています。知名度が上がったのは関東大震災や終戦直後に、東京で味噌がなくなった時に、大量に味噌を生産していたのが諏訪地域だったことからです。

東京で信州味噌が消費されるようになると、瞬く間にその評判が広がり、全国的にも認知されるようになりました。さらに時代が進むと、長野県長野市にあるマルコメ味噌株式会社がダシ入り味噌を開発して大々的に売り出したことで、一躍信州味噌の名は誰もが知る存在となりました。

諏訪地域はもともと味噌の生産高が日本一でした。ここは昭和初期の頃、生糸の一大生産地で、その時に女工さんたちを養うために味噌屋さんも増えていきました。全盛期は岡谷市内だけでも47社の味噌醸造所がありました。しかし、現在は味噌を作っているのは4社ほどになっています。今でもこの地域の味噌の生産技術はトップクラスで、毎年10月頃に行われる品評会・鑑評会、長野県内や全国規模の味噌コンクールではいつも上位に入っています。

長野県内でも諏訪地方の味噌づくりは独

自の路線を歩んできました。今でも長野市にある長野県味噌組合とは別に信州味噌研究所という組織が岡谷市にはあります。ここでは酵母の研究などが行われていて、諏訪地方は味噌の産地としても特異な存在であったことが伺えます。

諏訪地方の気候と味噌づくり

おいしい味噌づくりには、この地域の気候条件が欠かせません。諏訪地方は昼夜の寒暖差が大きく、気温の差によって味に深みが出る味噌づくりに適しています。味噌を熟成するまでには、様々な菌のはたらきがあります。低温から高温になることによって、味噌の中で働く菌の種類が変わるのです。

まず低温のときに麹菌が味噌の基礎部分を耕してタンパク質や糖質がブドウ糖、アミノ酸になります。それらを乳酸菌が食べてくれるので酸味が出てきます。また、このときに酸性度が高まることで、全体的なpH値が整えられて次に酵母菌が活動しやすい環境になります。

1年のうちでも特に5、6月が最も菌の働きの盛んになります。その時期に向けて冬から仕込む必要があります。厳冬期に仕込む理由はそれだけではなく冬場は雑菌の繁殖も抑えられるので、質の良い味噌に仕上がるからです。この低温の期間がしっかり確保されないと、その後に酵母菌が入ってくる余地がなくなってしまいます。例えば、一気に温度が上がってしまうと乳酸菌が増えすぎて酸っぱくなってしまいます。菌に

は、それぞれで活動しやすい温度帯があり、低温から高温まで徐々に温度が移っていくことでバランスの良い、味わい深い味噌が作れます。

味噌と歴史

戦国時代でも味噌がしっかり作れるところは、強い武将がいたといわれています。このあたりでは武田信玄。当時は山梨よりも諏訪地方の方がおいしい味噌がつくれていたので、信玄公の命令で、わざわざ家臣が味噌を教わりにきていたと伝えられています。また徳川家康は当時としては長寿として有名ですが、やはり地元の名古屋には八丁味噌があります。八丁味噌は豆味噌で、栄養価が高いのが特長です。それを毎日食べていて、三根五菜のみそ汁（根菜と野菜がたっぷりに入ったみそ汁）を毎日飲むことが家訓となっていたのも有名です。みそ汁とご飯と煮干し。これが健康の秘訣だったといわれています。

仙台の伊達政宗も味噌を大切にしていた武将の一人です。仙台北下に「御塩噌蔵(おえんそぐら)」という味噌醸造所を建て、日本ではじめて味噌を工場的につくったことでも知られています。これが、今でいう仙台味噌の発祥になります。

喜多屋味噌について

喜多屋味噌の創業は昭和7年。元は酒蔵でしたが、地元で味噌をつくっていた会社を買い取って、味噌作りを本格的に始めました。味噌の原料はシンプルで、大豆と麴

と塩だけです。主原料の大豆は長野県松本市産の種類はナカセンナリです。国産の大豆は炭水化物の含有量が高いので、旨味が引き出されます。麴は一部では麦や豆麴を混ぜた合わせ味噌もありますが、諏訪地方で仕込まれる味噌のほとんどが米麴を使っています。うちも米麴を使用しています。この原料も地産地消を目指していて、なるべく地元の素材を使っていきたいと思っています。ただ、海外の原料と比べると2~3倍の値段になるのが悩みでもあります。塩は長崎県産です。ミネラル分が多い、海水から作った自然塩を使うことで、深みがあり、まろやかさがある味噌に仕上がります。

味噌づくりは様々な要素に配慮しながら行う繊細な作業です。おいしい味噌を作るのも難しいけれど、同じ味にするのもまた難しく、目に見えない菌たちのはたらきと、その年によって変わる天候にも配慮しないとイケません。また味噌にも一番おいしい時期があるのですが、十分に寝かせておいても未熟で香りが十分でないことと取り出すことはできませんし、仕込んでいる状態で一番おいしくなってしまうとお客さんが手に取った時は味が進んでしまうかもしれないので、一概にどのタイミングが正解とはい切れません。この繊細さと、味の幅があって人それぞれ味の好みに分かれるのも、味噌の魅力です。



寝かせておいた麴を移す作業。このとき使っていた麴は米粒の形が残っていてサラサラとしたタイプ。味噌の種類によって使い分ける



蒸しあがった大豆と麴が入った樽に塩を入れる作業

喜多屋味噌のおすすめ

現在の看板商品は「雪娘」です。赤と白の二種類があります。白味噌は大豆の皮をむいて仕込みます。日本酒に例えると白味噌は吟醸のようなものです。皮をむく手間がかかるのと、麴が多く入っているのが特徴です。赤は皮をむかずに仕込むので、皮の部分に多くふくまれている旨み成分や深みとなる味の素が入っています。

信州味噌は白いタイプの塩分が効いたものが特徴で、麴がたっぷり入っていて、甘くて、上品で、やさしい味わいが特徴です。雪娘は、味噌が大量生産される過渡期に、いち早く高級路線を打ち出した商品です。



雪娘。大豆の皮をむいて仕込む白味噌と、皮をむかずに仕込む赤味噌がある

当時はまだ一般的だった家庭で仕込む味噌と比べると、技術が確立されない大量生産の味噌の味は劣る点も多かったようです。

そこで、味と品質を上げて、大量生産でも美味しい味噌を目指したのが雪娘です。当時は高かったかもしれませんが、今の価格は1kg 650円で、高級路線とはいえリーズナブルだと思います。

また、雪娘には発酵を抑制するためのアルコールが入っていない無添加の商品もあります。通常、流通している味噌には2%のアルコールが入っていますが、これによって菌のはたらきを穏やかにして、味噌が美味しく食べられ、かつ長持ちするように工夫されています。

一般流通させるのにはアルコールを添加するのは欠かせない技術ですが、味噌で一番大切なのは菌が生きていて動いていることです。それによって体の中の整腸作用などがよくなり、自分たちが元気になる源になってくれます。

無添加（アルコールが入っていない）の雪娘は味噌樽の中でも空気に触れにくい中心部分から取り出されています。味噌の最大の利

点が味わえる味噌の中でも特上の部分で、その分値段も高くなってしまいますが、機会があれば是非一度食べてもらいたいと思います。

しかし、一般流通するのは難しいのが現状です。なぜなら、菌が活着しているため、日数が経つとパッケージが膨らんでしまい、見た目も悪くなってしまふからです。冷蔵保存しないといけないというのも流通できない大きな理由です。しかし、菌がそのまま入っている利点は多く、例えば豚肉を味噌につけておく場合だと、無添加の味噌の場合は肉の柔らかさが格段に違い、うまみも凝縮されます。菌が活着している様子を実感できるはずです。

最近、私が取り組み始めているのは「愛の味噌シリーズ」です。コンセプトは一般の家庭でいつでも味噌が食卓にあってほしいと願ってつくりました。テスト販売が終了して、パッケージがきて、昨年11月くらいから販売しています。現在は中央高速道諏訪湖サービスエリアとガラスの里で販売しています。種類は、梅みそ・ハバネロ・燻しみそ・納豆みその4種類です。

納豆みそはご飯につけてもらうように考案しました。納豆はもともとエネルギーもあって、アミノ酸の含有量も高く、味噌と合わせることでさらにその効果が上がることがわかっています。ハバネロはスープや麺類、お鍋の薬味としても重宝します。ゆずこしょうの代わりに使ってもらうと良いアクセントになります。燻しみそは、お酒のアテとしてとっても合います。テスト販

売でも一番人気でした。桜のチップで、無添加の赤味噌を2時間くらいかけて、じっくりスモークしています。最後に味を整えるのに使わせてもらったのが、同じ市内にある酒蔵 高天さんの日本酒です。日本酒をいろいろ買って試してみたのですが、高天さんのお酒が一番しっくりきました。地元素材とのコラボレーションした商品でもあります。

このシリーズが他の味噌調味料と違う点は、加工する時に火を通してないことです。非加熱にすることで味噌の菌を生きのまま摂ってもらえる。女性目線、女性をターゲットに作っています。食べて、健康で、キレイでいられること。それをサポートできるのは、味噌の力だと思っています。

愛さんの今後の活動

今後は新商品を含めて、各家庭に当たり前に味噌があることを目指します。昔は味噌と米とお漬物があれば生活できた日本人なので、原点復帰という意味も含めて味噌を普及していきたいと思っています。そして、食材としてだけでなく、味噌があれば



喜多屋味噌醸造所に併設された直売所。ここでは無添加の「雪娘」も販売している

健康でいられるというのも伝えていきたいポイントです。朝、味噌汁を飲むだけで1日元気に過ごせるなど、昔から日本人が当たり前にやっていた味噌の活用方法を伝えていきたいと思います。

今では科学的に証明されていることも多くあります。例えば、味噌を食べている子供の方が集中力が高いという研究結果も出ています。また、味噌にはアミノ酸が多く含まれており、疲労回復効果もあります。特に麴が多く含まれている白味噌はGAVA（アミノ酪酸）の含有量も多く、リラックス作用があるといわれています。朝は赤味噌でアミノ酸をたっぷりを摂って活動できるエネルギーにしてもらって、夜は甘みの強い白味噌で疲れをとって体をいたわるのもいいかもしれません。

大豆は畑のお肉と言われるくらい栄養価も高く、体にいいことは知られています。ただ、大豆のままだと栄養価が吸収されにくい面もあります。味噌は、菌の働きで発酵している分だけ体に取り入れやすく、エ

ネルギーにもなりやすくなっています。

味噌を勧めると塩分の問題を気にされる方が多いのも事実です。ただ、実は塩分はそれほど問題ではありません。なぜなら味噌は発酵しているのです、同じ塩分を含んだ塩をそのまま摂るよりも30%ほど塩分吸収率が低くなることがわかっています。コーンスープ1杯の塩分含有量が0.8g、味噌汁は1.1～1.3gくらい。味噌だと塩分が30%カットされると考えると、塩分量はほとんど差がありません。

また、塩分は長寿の大敵だと言われていましたが、平均寿命日本一の長野県をみると塩分摂取量は全国で4位か5位くらいと高いのです。それでも長生きされている方が多いということは、味噌から塩分を摂ることによって塩分の吸収率が抑えられているのかもしれない。塩分を気にして味噌を摂っていない方にも、最近の研究成果などを踏まえて味噌の効果をお伝えしていきたいと思っています。