

niponica

Discovering
Japan

にほにか

no. 34



• 特集 •

日本の食で健康になる!

・特集・

日本の食で健康になる！

にく さかな つか しょうじんりょうり ふる あたら はっこうぶん か どくそうてき しょく
肉や魚を使わない精進料理、古くて新しい発酵文化、独創的な食のイノベーション。
けんこう みらい こうけん にほんしょく ちゅうもく
健康にいいだけでなく、サステナブルな未来にも貢献する日本食のパワーに注目しよう。

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 04 進化する日本の菜食文化 | 16 にっぽん地図めぐり
食の風景 |
| 08 古くて新しい日本の大豆食品 | 18 召し上がれ、日本
甘酒スイーツ |
| 10 こんなにある！
大豆を使った日本の食品 | 20 街歩きにっぽん
長浜 |
| 12 未来を醸す人 | 24 ニッポンみやげ
味噌汁もなか |
| 14 日本から生まれた食のイノベーション | |



表紙／野菜の小鉢が並ぶ、京都「出町ろろ」の定食
(写真＝内藤貞保)

日本語で「日本」を表す時の音「にっぽん (nippon)」
をもとに名づけられた「にぽにか (niponica)」は、現代
日本の社会、文化を広く世界に紹介するカルチャー・マ
ガジンです。日本語版の他に、英語、スペイン語、フラ
ンス語、中国語、ロシア語、アラビア語の全7カ国語版
で刊行されています。

no.34 R-050317

発行／日本国外務省
〒100-8919 東京都千代田区霞が関 2-2-1
<https://www.mofa.go.jp/>

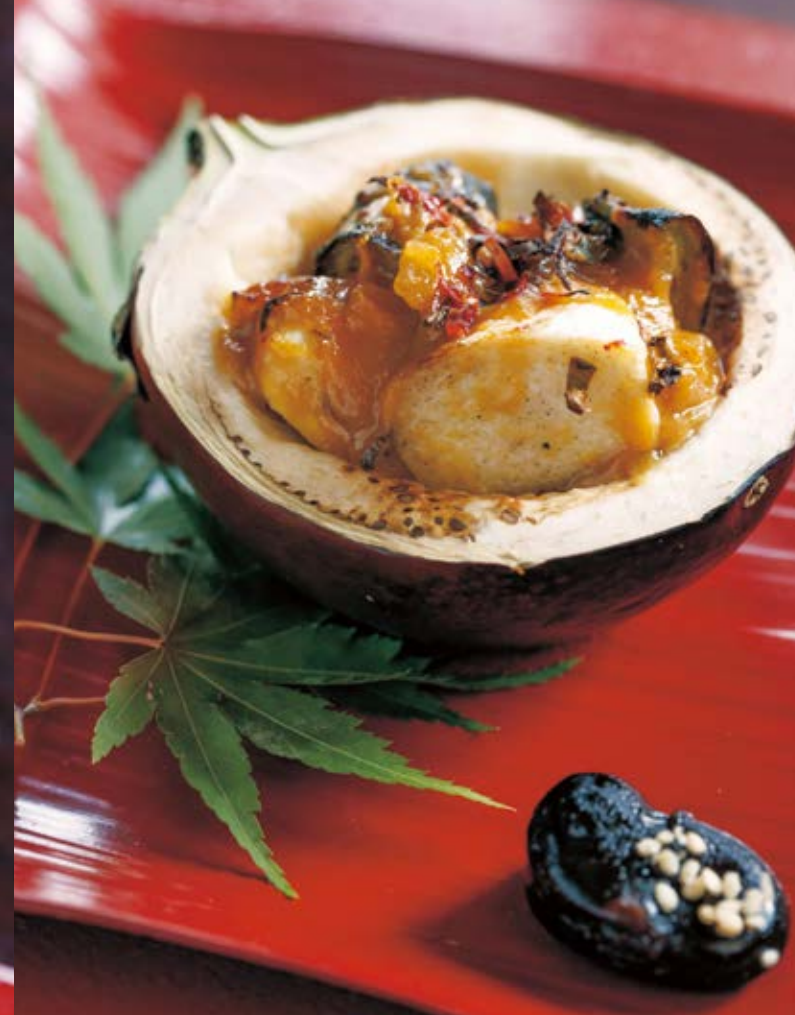
日本では古くから地域に根
付いた野菜がつくられてき
た。写真は京都で生産され
てきた京野菜



進化する日本の菜食文化

世界的に健康志向が高まるなかで、プラントベースフードとしての精進料理が注目されている。
味わい深くて環境への配慮もある、古くから日本で育まれてきた菜食の魅力とは。

写真●栗原 論



左ページ／ほおずきやひしの実、麩と海苔の揚げ物など、旬の野菜と料理を盛り込んだ皿「八寸」

左上／刻んだ大根や高菜の漬物を加えた味噌を、茄子とまこも茸に塗り焼いた前菜 右上／胡麻豆腐、松茸、とうがんのすまし汁。だしは昆布だしと野菜だしのブレンド

左下／崩した豆腐と山芋に、細かく刻んだごぼうやにんじん、きくらげを入れて揚げた飛龍頭 右下／肉厚なあわび茸のステーキは、胡麻だれとわさびをつけていただく





酢飯にゆでた菊の花をのせ、
手鞠に見立てた寿司

精進料理は、野菜や海藻、きのこなどの植物性食品を用いた料理で、もともとは禅宗の僧の食事として生まれた。動物性由来の食材や、五葷（ニンニク、タマネギ、ネギ、ニラ、ラッキョウ）と呼ばれる香味野菜は使われない。これまではもっぱら寺院や専門料亭などで供されるのみだったが、菜食への関心の高まりとともに、近年は精進料理をカジュアルに楽しめるレストランやカフェが増えている。

東京都の六本木にある「宗胡」もそのひとつ。植物性料理を先導する世界のシェフ50人に選出された野村

大輔さんが、オーナーシェフを務める。

「海外のシェフからは、調理法の多様さに驚かれます」と野村さんが語る通り、全12皿のコースは実に多種多彩だ。かぼちゃを使った蒸しものを「shojin プリン」の名で提供したり、あわび茸をステーキにしたりするなど、従来の精進料理にはなかったモダンなメニューが登場する。焼く、蒸す、煮る、揚げるといったさまざまな調理法を駆使した料理は、菜食につきまとう「ヘルシーだが味気ない」「質素」といったイメージを覆す。

もちろん、白胡麻を原料とした胡麻豆腐や、豆腐と野



上／れんこんの天ぷらと塩昆布を混ぜ込んだごはん（左）と赤だし（豆味噌をベースとした味噌汁）
下／裏ごししたかぼちゃに、だしを加え蒸したもの

菜を混ぜ合わせて油で揚げた飛龍頭といった伝統的なメニューも出される。いずれも菜食で不足しがちなたんぱく質や油分を補うもので、日本の菜食文化の知恵が活かされている。

和食の基本となるだしも独特で、動物性由来のかつお節ではなく、昆布と野菜のだしを使う。昆布のだしをとる際に沸騰させるとえぐみが出るが、野菜はよく煮出すことでうまみが出るため、別々にだしをとり、のちに合わせる。食材の特徴を見きわめ、手間を惜しまないことで豊かな風味を生むのだ。野菜だしには、調理の際に出



上／オーナーシェフの野村大輔さん。だしの風味を活かす味付けに料理人の技術が見られるという 中／八寸に使われるひしの実。堅い殻のなかにある白い果肉を食べる 下／モダンな雰囲気の中「宗胡」の店内

る皮や切れ端も使うという。「仏教の教えでは、植物にも命が宿っていると考えます。植物の命をいただくからこそ心を込めて調理し、何ひとつ無駄にはしません」と野村さん。調理場での食品ロスほぼゼロ。サステナビリティの観点から見ても、精進料理は時代にも適した料理なのだ。

華やかで、おいしく、身体にも環境にもやさしい。日本古来の菜食文化は、現代において最も豊かな食事と言えるのかもしれない。

古くて新しい 日本の 大豆食品

寿司やてんぷら、蕎麦など、
和食の味を支える醤油は、
大豆から生まれる。

今も受け継がれる伝統の醤油づくりから、
日本の食文化と大豆の
深い関係を探ってみよう。



上／醤油の原料となる大豆
左／ビンに詰めて販売される湯浅醤油

- 1／もろみを攪拌する「權入れ」の作業。粘度のあるもろみをまんべんなくかき混ぜるには、熟練の技が必要だ
- 2／1年半以上、寝かせたもろみを布で包む
- 3／もろみを包んだ布を80枚重ね、少しずつ圧力を加えて絞ると、醤油がでかあがる
- 4／80～100年間使っている杉の樽。樽にも酵母菌、乳酸菌がすみついており、よい発酵が進む
- 5／醤油のもとになったとされる金山寺味噌。大豆と大麦、米を使った甘い味噌で、今も湯浅町でつくり続けられている
- 6／湯浅醤油の伝統の醤油づくりを受け継ぐ、湯浅醤油工場長の湯川福雄（右から2番目）さんら職人の方々

写真●佐々木孝憲

良質なたんぱく質や脂質が豊富で、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの栄養素がバランスよく含まれる大豆。スーパーフードとして健康志向の人に好まれてきたが、近年は代替肉の原料にも活用され、世界的に注目度が高まっている。

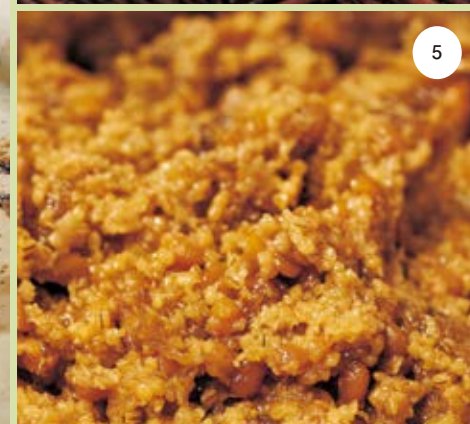
日本人はそんな話題の食材に、古くから親しんできた。大豆は、野菜中心の和食にあって、不足しがちなたんぱく質を補う貴重な存在。煮たり、煎ったりしても食べるほか、さまざまに加工した大豆食品が食卓を賑わせてきた。味噌や豆腐、納豆はその代表格。だが、なかでも醤油の重要性は別格で、この調味料のない和食など想像がつかないといっても過言ではない。

醤油は、13世紀に禅僧が伝えた味噌の製造過程で生まれ、工夫と改良を重ねながら、現在の赤黒く香ばしい醤油へと完成したとされる。発祥地の和歌山県湯浅町では、今も伝統的な製法による醤油づくりが行われている。

茹でた大豆と炒って砕いた小麦を混ぜて麴種をかけ、温度を一定に保ちながら3日間麴菌を繁殖させる。これに、大豆の茹で汁と塩を加えてもろみと呼ばれるものとなる液をつくり、木樽に入れて、1年半以上、さらに発酵させていく。この時に大切なのが、權入れという作業である。權という道具で攪拌させることで、発酵を促すのだ。醤油蔵に空調設備はなく、日々変化する気温の中でもろみの状態を確認し、權入れの頻度や時間を調整する。

こうして熟成させたものを布で包んで絞り、さらに2週間ほどおいて油や澱などの不純物を取り除いた後、火入れ作業を経て、ようやく醤油は完成する。加熱すると菌の発酵が止まるだけでなく、醤油独特の香ばしさが生まれるのだという。

良質な大豆を使い、時間をかけてつくられた醤油は濃くまろやかで、うま味の深さが際立つ。本格的な醤油を、ぜひ一度は味わってみてほしい。





とう ゆう
豆乳ヨーグルト

赤カブの漬物「すんぎ漬」から発見された植物由来の乳酸菌を使って発酵させた豆乳製のヨーグルト（写真提供＝マルサンアイ株式会社）



とう ふ
豆腐

煮た大豆のしぼり汁（豆乳）に、にがりなどの凝固剤を加えて固める。シンプルに味わうなら、薬味と醤油をかけるだけの冷や奴（写真）や、昆布だしで温めた湯豆腐がいい



えだ まめ
枝豆

大豆として収穫する前の、夏に旬を迎える緑の若い大豆を枝豆と呼ぶ。調理はそのまま塩水で茹でるだけ。香りがよくておいしく、かつヘルシーな酒肴として不動の人気を誇る



だい ず めん
大豆麺

大豆を50%配合した麺。通常の小麦粉の麺に比べ、糖質は約40%以下、たんぱく質は3倍以上。パスタやラーメンのように調理できる（写真提供＝キッコーマン株式会社）



なっ とう
納豆

火を通した大豆に納豆菌を加え、発酵させた健康食品。独特な香りと粘りが特徴で、日本の朝食の定番メニューだ

こんなにある！
大豆を使った
日本の食品

大豆はさまざまな形に加工され、日本の食卓を彩る。古くから食べられてきた食品から、味や見た目、食感を再現した新しい「もどき」食品まで、低カロリーでヘルシーな大豆のバリエーション。



ふう とう ふ
チーズ風豆腐

豆乳100%でつくられたヘルシーなチーズ風商品。食感や質感はもちろんのこと、熱すると溶けるというチーズの特性も再現している（写真提供＝相模屋食料株式会社）



だい ず
大豆パティ

大豆由来の植物性たんぱく質を使用したパティをはさんだ野菜バーガー。パティには大豆独特の香りを消すためにしいたけエキスを加えるなどの工夫がなされている（写真提供＝株式会社モスフードサービス）



ゆ ば
湯葉

豆乳を煮立て表面にはった薄い膜を掬い上げたもの。わさびと醤油をつけてそのまま食べたり、乾燥させて保存性を高めて使ったりする



きなこ

大豆を炒ってから挽き、粉にしたもの。砂糖を加え、菓子に用いる。甘いきなこをかけるきなこ餅は、ポピュラーな餅の食べ方のひとつ



だい ず
大豆カルビ

大豆を主原料とした代替肉で、焼肉の牛カルビ肉のような味と形状に仕上げられている。脂質は通常のカルビの約8分の1（写真提供＝ネクストミーツ株式会社）

あぶら あ
油揚げ

薄く切った豆腐を揚げたもの。醤油や酒、砂糖などで甘辛く煮て、酢飯を詰めた「いなりずし」（写真）にしてよく食べられる



だい ず まい
大豆米

米の形そっくりにつくられた大豆加工食品。ご飯としてそのまま食べるだけでなく、炒めてピラフやチャーハンにしてもおいしい（写真提供＝フジッコ株式会社）

未来を醸す人

伝統をバネに、新しい発酵の未来を醸成する若者たち。

写真●逢坂 聡、福田依子
写真提供●発酵デパートメント、石崎嵩人、株式会社ヤクルト本社



上／東京都下北沢にある発酵デパートメント。常時500種類以上の発酵食品がそろう
左下／外出先でも食べやすい「アウトドア納豆」はキャンプにもうってつけ
右下／発酵デパートメントのオリジナル商品「にがり酢」

発酵の魅力を発信する発酵デザイナー

発酵食品を食べる習慣をつけてから、病弱だった体質がみるみる改善したという小倉ヒラクさんは、発酵のパワーに魅せられ、いつしか全国の醸造家や生産者を訪ね歩くようになった。「日本各地に残るさまざまな発酵食品を現代の生活に合うようデザインし、若い世代にも広めていくのが僕の仕事です」。その活動内容は、商品のパッケージデザインから、絵本やアニメの制作、イベントの開催まで多岐にわたる。近年は、東京に「発酵デパートメント」をオープン。伝統的な発酵食品はもちろん、いつでもどこでも食べられる「アウトドア納豆」などのオ

リジナル商品が並ぶショップから、発酵の魅力を発信している。そんな小倉さんが提唱するのは、ふつうの旅とはひと味ちがう「発酵ツーリズム」。生産地を訪ね、発酵食品を味わいながら、蔵が残る街並みやかつて物資を運んだ港などを見て回る。「発酵を糸口に土地の歴史や風土に触れる旅」だ。まずは地域の発酵文化を紹介する展覧会を都市で開催し、実際に当地を訪れて展示内容を追体験するツアーも行う。「普通の旅では訪れない地域で、驚くような景観や文化が残っている。まだあまり知られていない日本の姿を見つけてほしい」。



現場に赴き、醸造家と熱心に言葉を交わす小倉さん

健康に役立つ菌を探す乳酸菌研究者

腸内環境を整えて健康を目指す「腸活」が、日本で流行している。バランスがとれた食生活や適度な運動とともに、腸にとってよい働きをする乳酸菌が入った飲料を飲むことも効果的な活動のひとつ。なかでも、独自の乳酸菌シロタ株でつくられる「ヤクルト」は、1935年に生まれた歴史ある乳酸菌飲料で、甘くて飲みやすく、今なおロングセラー商品として親しまれている。近年発売した「Yakult (ヤクルト) 1000」は、シロタ株を多く含み、一時的な精神的ストレスがかかる状況での「ストレス緩和」「睡眠の質向上」の機能があるとされ、一時期は人手困難になるほど爆発的な人気を呼んだ。

柿山明香さんは、ヤクルト中央研究所で機能性食品の研究を行う研究員。研究所の長い歴史の中で培われてきた菌のライブラリーを参照しながら、健康に役立つ菌を探す毎日だ。「一口に乳酸菌といっても、種類や摂取量によって発揮される効果は異なります」。柿山さんは、東北地方の漬物から採った乳酸菌で果汁を発酵させた飲料の開発に携わった。この飲料に含まれる乳酸菌には、花粉などによる鼻の不快感を軽減する機能が報告されているという。「菌の世界は解明されていないことばかり。まだまだ人の健康に役立つ乳酸菌を見つけれられると思います」。



左／定番の「Newヤクルト」
中／シロタ株を1000億個含む「Yakult (ヤクルト) 1000」
右／柿山さんが開発に携わった「ヤクルトのいいのはっ酵果実」



今後も健康の役に立つものをつくりたいという柿山さん



「ヤクルト」に含まれる乳酸菌シロタ株

おいしく フードロス問題を解決

♣ベジート

形がいびつだったり、傷が入っていたり、市場に出回らずに廃棄されてしまう規格外野菜が紙のように薄いシートに生まれ変わった。その名も「ベジート」は、ペースト状にした野菜に寒天を混ぜ、薄く伸ばして乾燥させるとできる。食品添加物や化学調味料は使っておらず、加工によって野菜本来の味や栄養も損なわれることなく、長期保存も可能。具材を巻いたり、溶かしてスープにしたりと、幅広い料理に使えるのも魅力だ。



上／野菜の味や色をそのままシートにしたベジート
右上／シートで野菜や肉などの具材を巻いておてもなしにも
右下／シート状に成型し、乾燥させる製造工程
(3点とも写真提供＝株式会社アイル)

日本から生まれた食のイノベーション

せかいを救う微生物

♣ユーグレナ

葉緑体を持ちながら、べん毛を使って運動するという、植物と動物の双方の性質を兼ね備えた不思議な微生物・ユーグレナは、59種類もの栄養素を持つスーパーフードとして注目を集める。水と光があれば光合成で育ち、その過程で二酸化炭素を吸収するため環境問題の解決にも役立つとされる。サプリメントや飲料などの食品や化粧品、バイオ燃料や飼料、肥料にも活用されるなど、その潜在能力ははかりしれない。



左上／フルーツ味の飲料
左下／ユーグレナは乾燥してから加工される
下／体長0.05～0.1mmほどしかないユーグレナ
(3点とも写真提供＝株式会社ユーグレナ)



こんちゅうしょく しんきょうち 昆虫食の新境地

♣コオロギラーメン

牛や豚の肉に劣らずたんぱく質が豊富で、飼育しやすいコオロギは、食糧危機を救う食材として期待される。コオロギ粉末入りのスナック菓子などが発売されて話題を集めるなか、ついに国民食のラーメンにコオロギを使ったものが登場した。コオロギの粉末を練り込んだ麺に、コオロギだしのスープ、コオロギの香味油、コオロギと米麴を合わせて発酵させた醤油を使ったラーメンは、エビにも似た香ばしさやうま味があり、とてもおいしい。味わってみれば、昆虫食のハードルが下がり、食材としてのコオロギの力を認識することだろう。



左／一杯に約160匹のコオロギが使われる昆虫食レストラン「ANTICICADA」のラーメン（写真＝栗原 諭）
右上／コオロギと米麴を発酵させてつくった醤油 右下／フタホシコオロギとヨーロッパイエコオロギの2種でだしをとる（2点とも写真提供＝ANTICICADA）

持続可能な社会や健康な生活に貢献する可能性を秘めた新しい食の提案を、日本から。

えいようじゅうぶん 栄養十分でおいしい

♣完全食

「完全食」とは、1食のうちに必要とされる栄養素*がバランスよく含まれる食品のことで、ダイエットをしたい人や、効率よく食事を済ませたい忙しい現代人に重宝されている。かつては液体に溶かして飲む粉末ぐらいしかなかったが、もっと料理らしいものが食べたいというニーズにこたえて、近年はさまざまなタイプの商品が登場。パンやカレー、パスタなど、その日の気分にあった食事を选べるようになった。

*厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」に基づく推定値



左上／全粒粉等を用い、糖質も低減した完全食のパン
(写真提供＝ベースフード株式会社)



お湯をかけるだけでできる即席のカレー（上）と、レンジ調理の冷凍のパスタ（左）
(写真提供＝日清食品株式会社)



にっぽん 地図めぐり

食の風景

自然を味方にしてつくる
日本各地の郷土料理。
その加工過程では、
味わい深い景色が見られる。

佐賀

有明海の海苔ひび

鮎をはじめ食に欠かせない海苔(写真右)。
九州西部の有明海では、大小の河川から流れこ
も豊富な栄養分と、6mの干満差を活かした海
苔の養殖が行われる。支柱に網を張った「ひ
び」と呼ばれる仕かけが並ぶ夕景色は、冬の有
明海の風物詩(写真=PIXTA)



兵庫

干しタコ

タコの名産地・兵庫県明石市の漁師
に受け継がれる保存食。マダコの頭
部と足に竹串を通し、ピンと張った
状態に伸ばしてから、天日で一昼夜
ほど干す。初夏にその年の大漁を祈
り、干しタコを入れた「タコ飯」を
食べる習慣もある(写真=神戸新聞
社)



福島

凍み豆腐

豆腐を凍らせて熟成・脱水したのち
藁でくくり、寒風で干す保存食「凍
み豆腐」。強い寒風が吹く福島の
冬は、凍み豆腐づくりに適している。
水で戻し、煮物や和え物に使う(写
真左=PIXTA、右=福島県観光物産
交流協会)



山梨

干し柿

家の軒下にたくさんの柿が吊るされている、古きよ
き日本の田園風景は、晩秋の山梨県甲州市塩山で今
も見られる。皮を剥いたあとに燻蒸したり、火を通
したりすることで腐敗を防ぐ。20日ほどで甘く柔ら
かな干し柿に仕上がる(写真=PIXTA)



鹿児島

黒酢の壺畑

約200年前から伝統的な製法で黒酢
をつくり続ける鹿児島県霧島市福山
町では、ずらりと並んだ「壺畑」が
壮観な景色を見せる。約54ℓ入る壺
の一つひとつに玄米と水、麴を仕込
み、1年以上かけてゆっくり熟成さ
せる(写真=福山黒酢株式会社 楠
志田)



宮崎

大根やぐら

加工用大根の生産が盛んな宮崎県で
は、冬、大根を干す「大根やぐら」
が各地で見られる。竹製のやぐらは、
高さ約6m、奥行きは50~100mも
ある。10日ほどで辛味が抜け、甘味
とうま味が増した大根は漬物などに
加工する(写真=辻 晃史)



高知

鰹の一本釣り漁

竿で鰹を釣る「一本釣り」は高知県中土佐町で400
年以上続く伝統漁法。鰹が外れやすいよう工夫した
専用の針を使っているため、鰹のかかったさおをあ
げると反動で針が外れ、連続して釣れる。網漁のよ
うに身が傷つかず味もよい(写真=中土佐町)



新潟

かんずり——とうがらしの雪さらし

新潟県名産の少量で料理の味を引き立てる辛味調味
料「かんずり」は、とうがらしや米糍、ユズ、塩を
あわせ3年以上発酵させたもの。他の材料と混ぜ合
わせる前に塩漬けのとうがらしを数日雪にさらす工
程により、とうがらしのアクが抜けて辛味がやわら
ぎ、コクが出る(写真=有限会社かんずり)



山形

食用菊

日本では、菊は観賞するだけでなく、食材としても
栽培されている。中でも山形県の「もってのほか」
という紫色の品種は味も香りもよいとされる。茹で
てお浸しにするとシャキシャキした歯ごたえが楽し
める(写真=photolibrary)

甘酒スイーツ

からだおも 体思いの、やさしい甘味

写真●新居明子



上／カフェのある麴専門店「sawvi」。自然豊かな鎌倉の谷間にひっそりと立つ
下／「sawvi」自家製の米麴（左）と甘酒（右）

米や麦、大豆などに麴菌をつけ繁殖させた「麴」は、和食の根幹をなす発酵食品づくりに欠かせない。また、麴のもとになる麴菌は、学名を *Aspergillus oryzae* = アスペルギルス・オリゼといい、日本では国の菌に認定されるほど重要な微生物だ。

近年は、米と麴を合わせた米麴からつくる「甘酒」が、健康食品として熱い注目を集めている。甘酒は砂糖を全く添加していないのに驚くほど甘く、名前に反してアルコール分がないため、子どもから大人まで誰もが楽しめる。その上、「飲む点滴」といわれるほど栄養価が高い。

米麴に水を加え、60℃前後の温度を保ち6～8時間ほどおいてつくる甘酒。そのふくよかな甘さは、米のでんぷん質がブドウ糖やオリゴ糖に変化することで生じる。必須アミノ

酸やビタミンB群などの栄養素も豊富だ。オリゴ糖は、腸内環境を整える善玉菌のエサになるほか、エルゴチオネインというアミノ酸には老化や生活習慣病を防ぐ高い抗酸化作用があるとされる。そのまま飲んでももちろんおいしいが、昨今は、ていねいに醸した新鮮な甘酒を楽しむ方法として、「甘酒スイーツ」が親しまれている。

観光地として有名な神奈川県鎌倉市にある麴専門店「sawvi」では、店内のカフェで甘酒を使ったさまざまなスイーツを提供する。店主の寺坂寛志さんは、「甘酒の甘さは、砂糖に比べて、とてもまろやか。また甘さだけでなく、アミノ酸のうま味や深みも感じられます」と語る。甘酒の味や香りにはクセがなく、クリ

ーミーな乳製品や、酸味のあるフルーツと組み合わせやすいのも魅力という。

「sawvi」で人気の甘酒スイーツは、甘酒入りの生クリームと大豆の餡を包んだロールケーキや、甘酒入りのジェラートと季節の果物を重ねたパフェ。ジェラートをひとさじ食べると、米の香気がふわりと口中に広がり、自然な甘みが疲れた体にやさしく染みわたっていく。滋養効果があるときけば、甘いものを食べる時の後ろめたさもやわらぐ気がしてくるから不思議だ。

体にいいだけでなく、おいしくて、目にも楽しい、いいことずくめの甘酒スイーツ。食わず嫌いの人や初心者でも試しやすいデザートをきっかけとして、発酵食のファンがますます増えていくにちがいない。



上／シャインマスカット（写真）など旬の果物を使ったパフェ。甘酒のジェラート、クリームチーズ、キャラメリゼしたクルミが層になっている
左下／甘酒に、牛乳や生クリーム、ラムレーズンを加えたジェラート
右下／甘酒入りの生クリーム、味噌と大豆ペーストの餡、米粉のスポンジ生地と、和洋がミックスされたロールケーキ

みずうみ はぐく はっこう まち
湖に育まれた発酵の町

なが は ま
長浜

しぜん れきし ちえ
自然と歴史の知恵がつまった
はっこうぶん か ざと
発酵文化の郷を、
こうだい みずうみ たず
広大な湖のほとりに訪ねる。

写真●逢坂 聡、アフロ、PIXTA





- 1／豊臣秀吉が築城した長浜城。現在は復興された天守が立つ
- 2／黒漆喰の建物が並ぶ黒壁スクエア
- 3／山車の上で演じられる子ども歌舞伎は、長浜曳山祭の見どころ (写真提供＝長浜曳山文化協会)
- 4／独特の発酵臭と濃厚なうま味が魅力の鮎ずし (写真提供＝徳山鮎)
- 5, 6／鮎ずしにクリームチーズと果実のジュレを合わせた一品を、琵琶湖北側にある余呉湖の美景とともに味わう

- 7, 8／創業480年以上という歴史を感じさせる富田酒造店内と酒粕を利用したジェラート
- 9／湖のスコーレでは麴づくりのようすの見学も可能
- 10／滋賀県産の味噌や醤油などの購入も可能
- 11／店内のカフェで味わえる麴とチーズを使ったケーキ

日本列島のほぼ中央部に位置し、国内の湖で最大の面積を誇る琵琶湖。その東岸に広がる滋賀県長浜市は、豊かな自然環境に恵まれた風光明媚な町だ。市域を囲むように雄大な伊吹山系の山々がそびえ、町からは神が棲むとされる小さな島・竹生島が琵琶湖の湖上に浮かぶ神秘的な景色が眺められる。

16世紀に天下統一を成し遂げた武将である豊臣秀吉が築いた長浜城の城下町として栄えた長浜は、江戸時代（1603～1868）以降、京都と北陸地方を結ぶ北国街道の宿場町となり、さらに湖上交通の要衝という地の利を生かして商業の町として発展した。その面影は、古い蔵や家屋などを活用した店舗が集まる観光スポット「黒壁スクエア」に見ることができる。そこから東に1kmほど歩くと、千年近い歴史を持つ古社・長浜八幡宮の門前にたどり着く。毎年4月の例祭「長浜曳山祭」は、豪華絢爛な山車の巡行とともに、山車の上で子ども歌舞伎が演じられるユニークさでつとに名高い。

琵琶湖の多様な生物相は、水辺の町である長浜に豊かな恵みをもたらしてきた。中でも豊富な魚介類を保存するための発酵食のレシピは、古代から今へと受け継がれている。その代表が、琵琶湖の固有種であるニゴロブナ（鮎）の「鮎ずし」である。春に獲ったフナを塩漬にし、その後炊いた米と漬け込み乳酸発酵するもので、鮎の原型

になったともいわれる。市内各所に鮎ずしの名店があるが、独特の味を賞味するなら、中心街から北へ車で30分ほど行ったところにあるオーベルジュ「徳山鮎」に足を運んでほしい。ほかに土地の食材を使っためずらしい発酵食のメニューが用意されており、湖北の大自然を満喫しながらいただく味は格別だ。また長浜には、米と麴（米などに麴菌をつけ繁殖させたもの）で醸造する日本酒の蔵も多い。名産の米と奥伊吹山系の伏流水を用いる「富田酒造」では日本酒のほか、製造過程の副産物である酒粕を使ったスイーツなどの商品も用意されてい

る。2021年には、発酵をテーマにした商業文化施設「湖のスコーレ」がオープン。醸造室やショップをめぐって、味噌やチーズの製造体験に参加したり、施設内でつくられる麴を使った甘酒（米麴からつくる甘味飲料）をお土産に買ったり。長浜で育まれてきた発酵文化をたっぷり学び、遊べる施設になっている。町のあちこちに発酵食を味わえるスポットが点在する長浜を歩けば、自然や歴史もおのずと味わえてしまう。一味違う和食の旅をしたい人にはぜひおすすめしたい。



長浜エリア地図

- ①竹生島
- ②長浜城
- ③黒壁スクエア
- ④長浜八幡宮
- ⑤徳山鮎
- ⑥富田酒造
- ⑦湖のスコーレ

●交通案内
東京駅から長浜駅まで東海道新幹線とJR北陸本線を利用して約2時間30分。
大阪駅から長浜駅までJR東海道本線を利用して約1時間30分。

●問い合わせ
長浜・米原を楽しむ観光情報サイト
<https://kitabiwako.jp/>



左／豆腐とわかめ、サトイモとオクラなど、さまざまな具材の味噌汁が楽しめる上／草花をデザインした皮に、味噌汁の種が入っている

お湯をかければ できあがり 味噌汁もなか

写真●逢坂 聡



もなかの皮を少し碎いてお湯を注ぎ、かき混ぜたらできあがり

味噌汁はかつお節や煮干しでとっただし汁で具材を煮て、味噌を溶かし入れた汁物で、日本の食卓に欠かすことのできないメニューだ。大豆を発酵させた味噌にはたんぱく質やビタミン、アミノ酸が含まれ、腸にやさしい乳酸菌も豊富。豆腐や野菜などの具材も加えれば、一杯で十分な栄養が摂れる。血行をよくし、体を温める効果もあり、朝食として登場することも多い。

味噌汁をつくる時間がない忙しい現代人には、「味噌汁もなか」という便利な商品がある。もなかとは本来、もちを薄く焼いた皮に小豆餡を入れた和菓子だが、餡のかわりに、フリーズドライ製法で固めた味噌や具材の種が入っていて、お湯をかければできあがる。栄養は本来の味噌汁と遜色なく、風味もよい。皮の色や形もさまざまで、見た目にも楽しい。手軽な味噌汁を家で味わってみませんか。

協力：花一会

