

「循環」再ハッケン!

月刊日本館

Issue

05

特集 | Feature

おいしさの
小さな原動力



Let's Go Visit the World-Famous, "Fermentation Restaurant."

醤油も、味噌も、ワインも、チーズも。
おいしい食卓に、「発酵」あり。
小さな料理人・微生物たちの厨房を覗いてみよう。

issue 05

Small Things That Make It Sweet

特集記事



和食に関するA to Z 後世に残すべき大事な要素とは

定義が曖昧で、捉えどころがない和食。その姿形は常に変化し続けます。その中でも大事にしたい「らしさ」について。

P.04



醤油はなぜうまい？ 調味料から考える日本の発酵文化

「世界を見渡せど、日本ほど多種多様な発酵調味料を食べる国はありません」。日本はなぜ発酵大国となったのか？その背景を専門家が語ります。

P.14



微生物が作り出す造形美。 〈Dress the Food〉KAORUさんの、 発酵食美術館へようこそ

納豆、甘酒、鰹節。身近な発酵食品3種の造形美を、フードディレクター・KAORUさんの視点から覗いてみましょう。

P.24



和食に関するA to Z 後世に残すべき大事な要素とは



Index

- ・ 実はこれまで曖昧だった和食の定義
 押さえておくべき3つのポイント 5
- ・ 言語化した時に漏れてしまうもの 和食に欠かせない美学の正体 7
- ・ 外からの影響を受けて変化し続ける和食
 其中で、変わらない軸とは? 8
- ・ 長い循環の中で育まれてきた和食文化
 それを意識的に残す段階に 10

循環の立役者は微生物。中でも、「発酵」は私たち人間にとって身近な微生物の仕事です。この記事では、発酵が重要な役割を果たす「和食」について紹介します。近年では、季節にあわせた食材を余すところなく使うエコフレンドリーな食文化としても世界中から注目を集めています。しかしながら、和食というジャンルは捉えどころがなく、料理人や研究者によってその定義が異なる。和食の代表的な料理とは何でしょう？ 寿司や天ぷらだと言われれば何となく納得できるのですが、ラーメンは和食のうちに入るのかと問われると、頭を抱えてしまいます。また、いまの日本では世界中の食文化が楽しめる反面、和食を食べる機会が減ったともいわれますが、その文化を今後どのような形で残していくべきなのでしょうか。

そこで今回は、醸造学の博士号をもち、現在は自身の料理教室で和食を研究指導している柳原尚之さんに語っていただきました。テーマはずばり、「和食に関するA to Z」。柳原さんが「和食を体験するなら」と太鼓判を押す日本料理店『てのしま』のお料理とあわせて、お届けします。

談：柳原尚之

写真：湯浅亨

和食とは何か。その言葉自体の歴史は「フランス料理」や「中国料理」ほど古いものではなく、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されるまでは定義も曖昧でした。一度は和食の代表格として京料理をユネスコに登録しようという動きもありましたが、特定地域の利益につながるため実現には至らず。それから専門家の間で何度も話し合いながら、和食の定義が絞られていったのです。

実はこれまで曖昧だった和食の定義 押さえておくべき3つのポイント

1つ目は、日本ならではの豊かな食材を生かしている、ということ。日本は南北に長い島国で、まわりの海には暖流と寒流がぶつかる潮目があるのですが、そこにはプランクトンが豊富に生息し、良い漁場となります。日本近海には多種多様な魚が生息していて、豊洲市場では常時150～200種類を取り扱っています。野菜の種類も同じくらい豊富。よく一汁三菜という言い方がされますよね。ごはんとお味噌汁に3つのおかずがつく。その三菜も、主菜・副菜2種という考え方ではなく、本来は煮たり焼いたり蒸したり、異なる調理方法で作ることを指します。一つの献立の中で使われる食材の数にしても、和食ではだいたい13種類くらいでしょうか。海外の料理は平均7～8種類と言われており、それとくらべてもかなり多いことがわかります。



和食の定番。ワカメとたけのこ、海のものとの山のものの“出会いもの”に、春らしく菜の花を添えています。(『てのしま』店主・林亮平さん)

2つ目は、四季折々の料理であるということ。日本、特に江戸期では、旬のものをいち早く食べることを「粋」としてきました。例えば王宮料理が発祥のフランス料理では、普段食べられないフォアグラやキャビアなどの高級食材を使うことが贅沢ですが、和食はそうではありません。例えば、初鰹。春先、日本橋の魚河岸に入ってきた鰹を人より早く高い値段で買って食べるのが贅沢でした。日に日に値段は下がるのでいつかは誰でも食べられるのですが、初物に価値を見いだしていたのが江戸っ子。現代で新物の果物が高値で競り落とされるのも、同じ理由からです。

3つ目は料理が健康的であるということ。和食では、出汁を引いたり、食材を茹でたり、調理の際は主に水を使います。そこに醤油、味噌、みりん、酢などの発酵調味料を加える。海外では油の中で調理をして、香辛料で味をつけます。だから向こうで料理が美味しい時は、よく「フレイバー・イズ・グレート(香りが良い)」と表現されます。和食は油を使用しない分、食材が持つ本来の美味しさがより大事になるわけです。



春の魚といえば、桜鯛（真鯛）。静岡の焼津からいただきました。産卵前に力をたくわえて脂がのっています。（『てのしま』店主・林亮平さん）

海外の料理人に和食のことを説明すると、「こういう料理を作るのは日本人だけだ」と驚かれます。海外のシェフはインパクトを出したがりです。例えばスペインでは日本人からするとものすごく酸っぱい料理が出てきたりするんですが、それが良しとされる風土があります。一方、日本の料理人はバランスを重んじる傾向にあります。それがどこのお店で食べても美味しいという、日本料理店の平均点の高さにつながっているのかもしれませんが。



言語化した時に漏れてしまうもの 和食に欠かせない美学の正体

ただ、どれだけ和食の定義を煮詰めてみても、言語化できないニュアンスは残ります。ひとつは日本人の美意識。例えば、カレーライスやラーメンは和食なのか？ 現在では、日本人は和食よりもその2つの方が食べる頻度は高いはず。でも、それらが和食かといわれるとやっぱり違和感があります。国民食なのに、和食とは言いがたい。不思議です。

箸の置き方ひとつにしたって、縦に置くと大半の日本人は気持ち悪いと感じる。美意識ですよ。これには面白い話があって、遣隋使の頃に中国から箸の文化が入ってきた時点では、横置きだったそうです。その後、遣唐使の時代になり、中国の文化自体が変わり箸が縦置きに変わりましたが、日本では横置き文化がそのまま残りました。つまり、海外由来のものがいつの間にか和食の一要素となり、そこに美意識が宿っていく、ということです。



戻した道明寺粉の上に、煎った道明寺粉を散らして、桜の花を表現しました。具は、桜の花の塩漬けとタケノコを桜の葉っぱで巻いて桜餅に見立てたものに、天然のタラの芽と、北九州の宗像からいただいた甘鯛です。（『てのしま』店主・林亮平さん）



外からの影響を受けて変化し続ける和食 その中で、変わらない軸とは？

では、和食の軸をなすものはいったい何なのか。それは米です。米に合う食べものが日本人の好みだとすると、海外由来の料理でも和食になりうるものが見えてきます。例えば、すき焼きが日本に入ってきたのは明治の頃ですが、いまそれを日本料理じゃないと主張する人は少ないでしょう。そう考えると、先ほど挙げたカレーライスにしても、一般家庭で食べられるようになって50～60年ですから、あと数十年も経てばすき焼きのように和食認定される可能性は大いにあります。



ホワイトアスパラごはん。ごはんもアスパラの出汁で炊いています。ホワイトアスパラの規格は25センチと決まっているので、下の部分は捨てられてしまうんですが、実はそこから美味しい出汁が出る。これは実際に生産者の元に行かないとわからないことです。(『てのしま』店主・林亮平さん)

天ぷらしかり、和食の中で海外の影響を受けていないものはありません。お米だって元を辿れば外から入ってきたもの。日本は、国外のものを積極的に取り入れて自分たちの文化に昇華していく力に長けている。むしろ、そうやってアレンジしていく過程こそが和食らしさと言えるかもしれません。

私は自身の料理教室を運営する中で、「和食かくあるべし」とは考えないようにしています。食材も世界中から入ってくるわけだし、これまでの歴史と同様、いろんな要素を取り入れて和食を進化させていきたい。和食は多面的で、食材、器、調理を総合して日本らしさを出すもの。だから、日本の器に乗せて箸で食べたら、それは何であっても新しい和食に見える。何かの要素がひとつずれていたとしても、必ず落としどころはあります。

ただひとつ、天ぷらのように調理法として油を使うのではなく、海外のように油を調味料として使うことになると、自分でも少し「違うかな」と感じるかもしれません。あくまで食材の持つ味をいかしたい。もうひとつ、お米という真ん中だけは変えたくないですね。お米にあうもの（おかず）を時代や状況にあわせてアレンジしていくのは問題ないのですが、米自体がなくなると和食の道筋が消えてしまう気がします。



北海道の江差町で獲れた天然のサクラマス、瀬戸内のレモンを使って幽庵焼きにしました。いまは食品物流も進化したことで臭みも出にくいので、魚の脂の甘味だけで召し上がっていただくという意味で、漬け床からみりんを抜いています。下に敷いているのは「ずんだ」。本来は枝豆を使うのですが、季節にあわせてグリーンピースで表現しました。均一じゃないこのテクスチャが気に入っています。(『てのしま』店主・林亮平さん)

和食文化はこれまで家庭で守られてきたと思っています。焼き魚とごはんとお味噌汁、ほうれん草をサッとゆがいて、煎ったゴマと出汁、醤油をかける。それだけでも立派な日本料理だといえます。その普段の料理を、新鮮な食材にこだわり、器にこだわることで、格調高い料理となります。

ちなみに今日は、日本料理店のオススメとして、懐石料理の名門『菊乃井』で修行を積まれた林亮平さんの『てのしま』を挙げさせてもらいました。ここは食材本来の味を生かし、技術に裏打ちされた料理を老若男女が楽しめるように提供している。一つ一つの料理に和食の大切なエッセンスが詰まっています。

長い循環の中で育まれてきた和食文化 それを意識的に残す段階に

日本の歴史は長い流れの中にあり、文化がはじまってから一度も外国に侵略されたことがありません。政治のトップが変われど、天皇制の中で文化が途切れることなく継続している、稀有な国なのです。室町時代に茶や生け花のような伝統文化の形式美が誕生し、江戸時代には西洋文化を取り込むようになる。さらに明治維新のころには天皇陛下にフレンチのフルコースを出すようになったりもするんですが、毎回必ず揺り戻しがありました。そこで海外文化が独自に解釈されていく。先ほども申し上げたように、それこそが日本のお家芸。和食においても、この循環が絶えず続いてきたことが重要だと思っています。

いま、世界中で食文化の融合が加速しており、それが味の均一化につながっているのが事実です。日本国内に限っても、例えば京料理と江戸料理では組み立て方が異なるのですが、現代では東京でも薄口醤油も使いますし、塩をあてた魚を使うことが主だった京都で生のマグロが出てくるようになりました。



東は水が硬めで、それに比べると西は水が柔らかい。だから寿司の文化が違う、というのが私の持論です。江戸前は普通に炊くと硬めになるので、握りに向いている。海外からのお客さんにもこの違いのことを話すと興味を持ってくれます。(『てのしま』店主・林亮平さん)

地方の駅には必ずファミレスのチェーンがあるのと同じような現象が、いまは世界規模で起こっています。フランス料理を食べに行っても日本の食材が当たり前のように出てきます。だからこそ、和食においても「ここを大事にしていこう」という基盤や指針を持つことは、今後いっそう大事になってきます。

実はこれまで、日本の法律文の中に「食文化」という言葉は存在していませんでした。それが平成29年に、文化芸術基本法の改訂によりこの言葉が記載されるようになりました。ただし、残しておけば継承できるというものではなく、日常の中で柔らかく変化していくもの。だから、同じ形で残らずとも、その時々々の食文化を記録することが重要。これまで自然に残ってきたものを、これからは意識的に継承していく。万博の日本館も、そのきっかけになれば嬉しいです。



『てのしま』で使用されている季節の食材たち（取材は4月初旬）。店主の林さんはできるかぎり現地に趣き、生産者の方々から直接話を聞くようにしている。そうすることで、厨房の中だけでは気づけない“ありのままの食材”の魅力に出会うことができるという。

『てのしま』

京都の老舗料亭『さきのい菊乃井』で修行をつんだ林亮平さんと、グラフィックデザイナーから和食の料理人に転身後、北欧で和食店を経営していた女将の林紗里さんによって、2018年3月にオープン。店名は、林さんの本家がある香川県の離島「てのしま手島」から命名。コンセプトは「みんなの和食」。2023年、ミシュランガイド東京の一つ星を獲得。

●東京都港区南青山1-3-21 南青山1-55ビル 2階

☎ 03-6316-2150



料理研究家

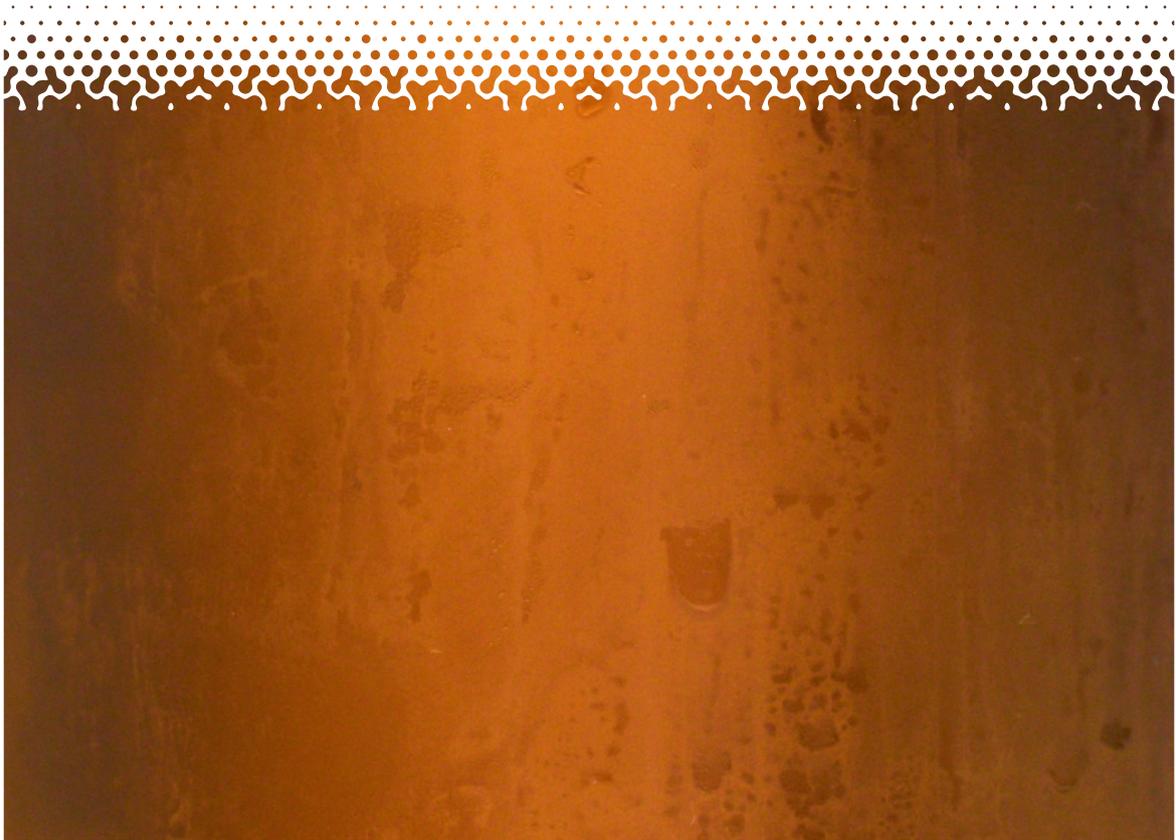
やなぎはら なお ゆき

柳原尚之

1979年、東京都生まれ。東京農業大学大学院修了。博士（醸造学）小豆島の醤油会社勤務やオランダの帆船でのキッチンクルーを経て、現在は、東京・赤坂の柳原料理教室で、日本料理、茶懐石の研究指導にあたる。NHK「きょうの料理」などテレビ番組出演の他、大河ドラマなどの料理監修、時代考証も手がける。2015年に文化庁文化交流使、2018年に農林水産省日本食普及の親善大使に任命。



醤油はなぜうまい？ 調味料から考える日本の発酵文化



Index

- ・ 発酵大国を支えるのは、米麴の持つ「分解力」 15
- ・ 世界からリスペクトされる日本の醤油 19
- ・ 健康にいい理由は「わからない」。発酵の不思議 21

醤油、味噌、納豆、酒……私たちの食卓には欠かすことのできない発酵食品。

その豊かな発酵食文化で、日本はいまや「発酵大国」と呼ばれ、世界から注目を集めています。

発酵食品は世界各地にあれど、日本ほど多様な発酵調味料を生み出してきた国はないと、日本の発酵調味料研究の第一人者であり、東京農業大学醸造科学科で教授を務める前橋健二先生は話します。最小限の原料であるにも関わらず複雑で豊かな味わいや、健康にもたらす素晴らしい効果は、どのように生まれるのでしょうか。

日本が誇る発酵調味料の驚くべき力を、ぜひ、ご賞味あれ。



発酵大国を支えるのは、米麴の持つ「分解力」

——日本は「発酵大国」といわれるほどに発酵食品が豊かだといいますが、海外の発酵食品と比較して、どのような違いがあるのでしょうか。

前橋教授 日本で古くから親しまれている発酵食品といえば納豆や漬物。調味料では味噌、醤油、みりん、お酢、がありますね。飲料では日本酒、焼酎のほか、甘酒。大きく調味料、食べもの、お酒、ノンアルコール飲料の4つに分類できます。

世界の主要な発酵食品としては、チーズやヨーグルト、ソーセージなどの熟成肉や、魚を発酵させたものなどが挙げられます。食料を保存しようという考えから発酵がはじまったわけなので、「食べ物」としての発酵食品は世界中にたくさんあります。また、自然現象として糖分が発酵するとアルコールを作りますから、お酒も当然世界中にあるわけです。酢、つまりビネガーは世界中で親しまれていますが、発酵調味料の種類に関しては、飛び抜けて日本に多いんですね。

——世界中に発酵食品があるとのことですが、発酵食品を全く食べない地域はあるのでしょうか。

前橋教授 いいえ。食べないところはないと思います。発酵とは加工技術の1つであり、自然現象でもあります。発酵食品を食べずに暮らすということ、現代の科学技術で実現しようとするれば可能かもしれませんが、現実的に発酵食品を一切食べないということは考えづらいですね。食品を保存していたら、自然に発酵してしまいますから。



——日本と海外で調味料にはどのような違いがあるのでしょうか。

前橋教授 一般的に、調味料=味を与えるものと捉えると、塩、砂糖、スパイスが大半です。調味料と分類することはできませんが、フランス料理だとソースが非常に重要な位置付けとなっていますよね。食材の出汁を取ってブレンドで味を作り出す。「おいしさ」を作るにはその方が合理的なのかもしれません。

一方、日本食の味付けは調味料がベースになっていると言ってもいいでしょう。醤油、味噌の原料は米だけ、麦だけ、大豆だけ。素材を発酵させることでおいしさを作る。日本の発酵技術は、そこが違う。最小の原料から発酵によって複雑な味を作り出す技術があるから、いろんなものを混ぜて作り出そうという概念がないわけです。

発酵調味料は日本の和食文化に強く影響しています。日本の食事はすごく質素なんだけど、滋味深い。積み重ねていく西洋の味に対し、和食は小さいものを分解して複雑にしていくことで広げていく。その点が大きな違いですね。

——食品と違い、発酵調味料が豊富にある国は、日本を除くとあまりないのでしょうか。

前橋教授 お酒などの穀物原料の飲料や、ヨーグルトのような乳製品は海外にも多くあるのですが、調味料はすごく少ないですね。特に海外で発酵調味料を探すとなかなか見つからないんです。どこの国でも親しまれているのはビネガーぐらいですね。お酒があるところには必ずビネガーがあります。

また、アジア圏の食文化には発酵調味料が根付いていますが、そこまで多くの種類があるわけではありません。日本のように種類が多く、あらゆる味を作り出しているのは稀ですね。

というのも、世界中で発酵に用いられるのは酵母と乳酸菌の2つがほとんどなんです。どちらも自然に発生するものですから、それを利用しているんです。酵母と乳酸菌を使った発酵食品は世界中にあります。



「あまりないのですが、例えば……」と紹介してくれたのがイギリス、ニュージーランドで親しまれているマーマイトという調味料。ビール造りのときに出る酵母から作られる。塩味が強くトーストに塗って食べられることが多い。

前橋教授 日本の発酵食品には、酵母と乳酸菌のほか、麹菌を使うことが多いんです。もともと麴の原型は中国から来たものですが、日本はその麴を洗練させて磨き上げていった。味噌も醤油もお酒もお酢も、みんな麴から造られている。

麹菌のすごいところは分解する力なんです。成分を横にも縦にも細かくして、複雑にすることができる。微生物なんて概念がなかった頃から、日本人たちは麹菌によって食べものがおいしくなることを発見していたんですよ。



前橋先生が研究室で作っているという醤油麹

——発酵のメカニズムが解明されたのは、いつ頃のことなのでしょう。

前橋教授 海外で発酵のメカニズムが解明されたのは1860年ごろ。それが発酵研究のはじまりといわれています。当時の日本では、目に見えないものが身近な食べものに作用しているなんて思いもよらなかったでしょうね。その後、明治に入る頃に、海外から研究者が日本に来て、そこで麹菌の存在が判明して研究が進んでいった。

それまでのお酒造りにおいては「火落ち（乳酸菌がお酒の中で繁殖し、酸っぱくなってしまふこと）」が頻繁に起こり、品質が安定しないことが問題になっていました。お酒というものは国にとって重要な税収ですから、ロスなく効率的に生産をしたい。その対策として海外から研究者を呼んでお酒造りの技術を確立していったんです。

また、お酢造りも昔は「壺に米と麹と水を入れておけば自然にお酒になって、やがてお酢になる」というシンプルなものだったんです。でも、私たちがいま口にしているようなおいしいお酢は、そんな簡単にはできません。海外からの技術を積極的に取り入れて、お酒に酢酸菌をうまく増殖させる技術を発達させてきたから飛躍的に品質が向上したんです。

お酒にしても、発酵調味料にしても、現在の製法の基盤が確立したのは江戸時代後期から明治初期の頃ですね。



江戸時代の食について書かれた大著『本朝食鑑』に記載のある製法で前橋先生が造った酢。現代の酢よりもうま味が強い。



世界からリスペクトされる日本の醤油

—— 麹菌を用いて発酵させることにより、味わいにはどんな効果が生まれるのでしょうか。

前橋教授 醤油を造るのも麹菌が出発点になりますが、味と香りの両方を広げてくれるんですよ。そのため、複雑で上品な味わいが出る。海外の醤油はあんまり発酵させていないので、しょっぱくて旨味のあるものはできるのですが、香りに劇的な違いが出ますね。香りがすごくいいのは酵母がよく発酵しているからなんです。

極端な例ですけれども、ハワイで造られている化学醤油があります。



海外の醤油は日本の醤油と比較すると強い匂いが立ち上がる。味わいもしょっぱい。

前橋教授 海外で食されている醤油は濃くて、しょっぱいことが特徴です。日本の醤油は麹菌の作用によってアミノ酸、特にグルタミン酸が多分に含まれていて、いい香りが立ち上がります。また、乳酸菌の働きによって“しまり”といいますか、塩味だけではないしっかりとした味わいが生まれている。日本ほど洗練された醤油造りをしているところはないですね。

日本では江戸時代にこいくち醤油が誕生して以降、大手の醤油メーカーが主導して醤油を磨き上げ、洗練した味を作ってきました。大豆の煮方はどのくらいの加減がいいのか、麹はどのくらい加えたらいいのか、あらゆる観点から検証し、おいしさを追求してきました。

西洋のウスターソースは日本の醤油にインスパイアされたという説があるんです。「黒くてうまい液体が日本にある」と。それをまねて黒くしたらいいですね。自然に煮込んだってあんな色にはなりませんから。

—— 醤油、酢は海外にもありますが、味噌はあるのでしょうか。

前橋教授 味噌の原型はそもそも中国から伝わってきたものなので中国には似たようなものがあります。韓国や台湾にもありますが、西洋にはないですね。

中国から渡ってきた「ひしお」という、大豆を塩漬けにしたものや麦が元になって、米麴を使った日本の味噌が生まれました。中国では麦や豆を原料にしたものが主流だったのですが、日本では米麴を使った味噌が生まれて、やがて米麴を使った味噌が全国で使われるようになりました。そういった意味では味噌は日本で生まれたと言って差し支えないと思いますね。

麹菌の孢子だけを純化して、きれいに生やす。その麹製造の手法は日本独自の技術のためものです。



同じくハワイの味噌。やはり塩分が強いという。



健康にいい理由は「わからない」。発酵の不思議

—— 麴製造の技術が確立したのはいつ頃なのでしょう。

前橋教授 平安時代には米麴でお酒を造っていましたが、それ以前からあったのでしょうか。一説によると、お供物のご飯にカビが生えて麴になったという話もあります。

中国では小麦粉を団子状にして麴を作っていたのですが、日本では米つぶの状態に麴を生やす。不思議なことに、かたまりと米つぶで、生えてくるカビに違いが出るんです。やがてそれが技術として確立して、日本独自の麴技術が生まれました。

—— 微生物の存在が知られていない時代に発酵食品が作られていたことを考えると、偶発的に生まれたものなのでしょう。

前橋教授 おそらくは。ただ、確かなことはわかりません。カビを食べることって、やっぱり怖いことなんです。カビ=毒というのが世界的なスタンダードですが、日本人はカビが毒ってということが科学的に解明されていない時代から食べていましたから。

—— なぜ食べられたのか不思議ですね。

前橋教授 たまたま毒のないカビを食べて、安全だった。それを繰り返して食文化として根付いていったんだろうと想像します。おいしいし、お腹を壊すこともない。そういった経験的なものなのでしょう。現在は、日本で使われている麴菌が安全であることは科学的にも証明されています。

——発酵食品は一般的に健康にいいといわれていますが、調味料に関しても同様なのでしょうか。

前橋教授 発酵の前に、そもそも大豆自体が健康にいい食材なんです。「畑の牛肉」といわれているように、タンパク質が豊富な上、コレステロールを下げるとか、癌を抑制するとか、血圧を下げるとか、あらゆる機能が詰まっている。

「味噌はなくてはならないもの」なんて江戸時代から言われているぐらいですから。むしろ、大豆をおいしく食べるために発酵させていると考えることもできます。調味料になれば、どんな料理にも大豆を取り入れることができますからね。

ただ、発酵調味料の健康効果としては経験的に知られているのがほとんどで、科学的にはあまりわかっていないんです。発酵調味料の中にだけ存在する健康物質はあまりないにもかかわらず、含まれている成分が多く複雑なので、健康効果の要因を特定できない。なので味噌も醤油も、総合的な評価しかできていないんですね。

——何が作用しているかはわからないけど、健康にいいことはわかっている。不思議ですね。

前橋教授 科学的に断定することはできません。が、有力とされるのはやはり発酵食品の最大の特徴である菌の存在ですね。人間の中には腸内細菌が大量にいて、菌と一緒に暮らしているわけで、腸内環境を良くすることで免疫が上がる。発酵食品を摂取することで、腸内環境が改善されているのではないと考えられます。

人間は体の防御機構として、異物を認識して、免疫力を向上させる機能を有します。例えば、花粉が来たのか、ゴミが来たのか、ほこりが来たのか、またはバクテリアが来たのか。そういったことを細胞はちゃんと認識して免疫力を強化する。反対に免疫力が落ちると、さまざまな病気を引き起こします。発酵食品を摂取するのは、つまりあらゆる菌を体に取り入れて、免疫を高めておくということ。トータルで健康を維持できるというのが発酵食品の一番の効果なので、確かに免疫に働きかけると考えるのが妥当だなと思います。

発酵調味料の健康効果に関しては技術の解明が追いついていないだけなので、今後の研究によって明らかにしていきたいですね。





微生物が作り出す造形美。 〈Dress the Food〉KAORUさんの、 発酵食美術館へようこそ



Index

・ 納豆—結束と躍動.....	25
・ 甘酒—米の七変化.....	31
・ 鯉節—肉か樹皮か.....	35

「発酵食品の印象は？」と聞かれたら、なんと答えますか。健康に良い、うまみがある、調味料が多い……。では、ビジュアルに関してはどうでしょう。普段は味や香りに注目しがちな発酵食品を、まじまじと観察してみると、そこには微生物の働きによる、美しい世界が広がっていました。

納豆、甘酒、鰹節。食べもののエネルギーな美しさをビジュアルで引き出すフードディレクターのKAORUさんの写真とキャプションから、身近な発酵食品3種の造形美を覗いてみましょう。

発酵食品ならではの美しさや生命力にあふれる、発酵食美術館へ、ようこそ。食べるだけでは伝わらない魅力を、ぜひ感じてみてください。



納豆—結束と躍動

日本の発酵食品の代表格、納豆。その起源は、平安時代後期に八幡太郎義家（源義家）が争いを収めるために移動していた際に、馬に積んでいた煮豆が俵に入っていたために発酵してできたなど諸説ありますが、いずれの説においても、わらに棲む納豆菌と、煮豆の偶然の出会いがきっかけであるといわれています。

納豆菌はわらの中のみならず、上空3,000mでも発見されたことがあるほど、どこにでも存在し、そして生き延びる強さを持つ菌。そして、血栓（血のかたまり）を溶かすナットウキナーゼという酵素を作り出す働きなどが代表的な、私たちの健康を支えてくれる菌なのです。

納豆には、糸引き納豆、ひきわり納豆、五斗納豆、寺納豆の4種類が存在します（※）。そのうち、作る過程で納豆菌を使わない寺納豆以外の3種類を、KAORUさんは観察しました。そこには、豆同士の“付かず離れず”な関係性がありました。

※) 出典：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」p.293



01:「生」 衛生の観点から、わら納豆は現代では、人工的に純粋培養した納豆菌を使って作った納豆をわらの中に入れる、という作り方をすることがほとんど。しかし今回観察したのは、わらにいる天然の納豆菌を使った原始的なもの。わらの香り、そしてそこに棲む生きた菌が放つ、ずっと嗅いでいたいと思うほどの芳醇な香りが広がる。



02:「結び」 完成したわら納豆の包みは全長30mほどとても長く、上下と真ん中が紐でくっつてある。全部の紐を取るのではなく、真ん中の紐だけをほどいて両側からぐっと押し出すと、納豆がまとまって出てくる。意外にも、納豆はわらにまとわりつくことなく、しっかりとひとかたまりになっている。



03:「糸」 納豆を練っていると、納豆の糸が意外と早く切れることに気づく。普段、何気なく食べているとたくさん糸を引いているように思えるが、思いのほか糸が見える時間が短い。一瞬で消えてしまう、はかない寿命。



04:「糸2」大豆を割り、皮を取り除く工程を経てから、納豆菌をかけて作られるひきわり納豆。米と同じくらい細かく刻まれた納豆は絡みがよく、故に白米との相性が良い。フラットに並べられたひきわり納豆は、豆同士が連帯しながらアクロバティックな動きをしているようにも見える。



05:「国」 おにぎりの具には、なぜ納豆がないのだろうか。しかし、山形置賜地方で古くから保存食として親しまれてきた五斗納豆は、具として採用できる条件がそろっている。あまり糸を引かないため、スプーンなどを使ってかたまりで取っていく。米麴と塩で発酵熟成させているので、味付けもしっかりしている。皿にのせると、かたまりとしての存在感が際立つ。



甘酒—米の七変化

甘酒には、米麴(※)を使ったものと酒粕を使ったものの2種類があります。麴甘酒は米+米麴+水、酒粕甘酒は酒粕+砂糖+水、いずれもシンプルな組み合わせでできています。

KAORUさんが選んだのは、非加熱で造ることで麴の酵母が生きている麴甘酒と、酒粕甘酒の原料となる、日本酒から出た酒粕。

米から米麴へ、そして麴甘酒へ。米から酒へ、そして酒粕甘酒へ。日本人のソウルフードともいえる米は、幾度となく姿を変え、自然の甘みが引き立つ液体になるのです。

※) 米麴とは、米に麴菌(=ニホンコウジカビ)を繁殖・発酵させたもの。麴菌は米から糖分を作り出す能力が高い。味噌、醤油、みりんなどはどれも米麴を利用して造られているため、米麴は日本の食文化を支える存在といえる。



06:「白宇宙」 液体の奥から、米麴の香りが自分の鼻を包み込むようにプワッと広がる。普段の料理で使うことも多い米麴だが、火にかけると香りが減ってしまうので、非加熱の米麴が生きた状態の風味をじかに体感するのは新鮮。



07:「母」 原料となる米が、分解段階で残っているのが見える。もとの形状が朽ちていくような様子に、日本的な美しさを感じる。



08:「重」 酒粕を広げるとアルコールの芳醇な香りがし、瞬時に上品な和食の料理を想像させる。一度シート状にしたものを折り畳んだ様子は、粘土のようにどっしりとしていて、屈強な格好良さがある。



鰹節—肉か樹皮か

鰹節の「節」とは、鰹をおろした身のひとつを指します。そしてそれらを煮て、何度も焙乾（いぶし・乾燥）を行うのです。その後登場するのが、鰹節カビ。鰹は動物性なのにもかかわらず、なぜ出汁には脂が浮かないのでしょうか？ それも、カビのおかげ。鰹節カビは脂質を分解するのです。それだけでなく、カビは水分をゆっくりと取り除き長期保存を可能にしたり、うまみや深い香りを引き出したりと、とてつもない働きをしているのです（※）。

そして「節」には、実は鰹節以外にもサバ、マグロ、アジなど、いろいろな種類の魚を使ったものが存在します。また、魚の背中とお腹の間にある、血管が多く集まる部分「血合い」のあり・なしによっても、味わいや香りが全く変わるのです。

種類によって、さまざまな表情を見せる鰹節。厚削りに、薄削り。血合いありに、血合いなし。鰹節に、鮪節……。KAORUさんの視点から、鰹節の知られざる多面性が浮かび上がってきました。

※) 鰹節の中には、発酵食品でないものもある。カビ付けを行う前の段階のものを「荒節」「鬼節」と呼び、これらは発酵食品ではない。また、カビ付けを行った節は「枯節」、カビ付けを4回行った節は「本枯節」と呼ばれる。



09:「粹」 血合い抜きの鮭節は、赤茶色の部分がなく、透明感のあるきれいな淡い色。今にもふわっと舞いはじめそうなほど薄く削られており、リボンのようにも見える。



10:「素」 血合いありの鰹節は赤茶色の線が入って層になっているのが見て取れる。血合いなしのものに比べ、味わいにも陰影や深みが出る。



11:「黄金」 鮪節で出汁を取ってみると、鰹節よりも上品で、魚のおいが少ない印象。色は黄みをおびている。節によって、味や香りはもちろん、色も全く違う出汁に仕上がる。



12:「材」 厚削りの経節は、圧巻の見た目。肉のような生き物感があるかと思えば、木の皮や化石にも見える。外側はごわごわした質感だが、内側は艶やか。ピースごとに全く違う表情があり、芸術的な風貌に仕上がっている。

01,02,03: 吟醸納豆ふくふく(株式会社フクダ)
04: 十勝の息吹 ひきわり(株式会社 登喜和食品)
05: 雪割納豆(株式会社 ゆきんこ)
06,07: 明神甘酒の素 生(天野屋)
08: 雁木 純米大吟醸 ゆうなぎ 新酒粕(八百新酒造株式会社)
09,11: 鮪花(丸与有限会社)
10: 花目近(丸与有限会社)
12: 宗田節厚削り(丸与有限会社)



フードディレクター、アーティスト

KAORU

〈Dress the Food〉主宰。広告や雑誌、CMなどで幅広く活躍。2018年、NYと東京で開催した個展「Food On A Photograph」で注目を集める。2019年には、「Food On A Model」展を開催。2022年『shichimi magazine』をローンチ、現在 vol.2 を制作中。

HP: <https://www.hanabi-inc.net/people/kaoru>
shichimi magazine: <https://www.instagram.com/>