

体にやさしくて本当においしいもの発見!

毎日使うものだからこそ原料にこだわりたい。
毎日口にするものだからこそふくよかで、まろやかな香りを楽しみたい。
今回も厳選された原料、丁寧な仕事人たちの施して生まれた食材、食品を紹介します。



【魚真の鮭】<魚真 TEL01537-5-8376>

鮭

鮭のシーズンは今が真つ盛りだ。河で生まれた鮭は四十ミリくらいになると海へ下り、三年から六年経て成長し、秋になると産卵のために河に登ってくる。オスは下顎がカーブを描き、強面の顔をしている。メスは真つ直ぐな顔で穏やかな顔だ。メスの卵をとったのがロシア語で卵を意味するイクラ。まだ成熟しない卵はフシコだ。

最近では鮭も輸入が圧倒的になつてきて、食卓や料理店で使うものも海外産が多い。

国内で鮭といえば、有名な一つが本別海だ。この地は江戸時代からすでに鮭の産地として知られていた。

本別海は、根室中標津空港

から車で約一時間をかけて行く。海岸近くの平地は葎や背の低い木々がどこまでも続き、それだけで、この地域の氣候の厳しさがうかがわれる。

この岸辺の直ぐ沖合に定置網が張られていて、産卵のために登ってくる鮭を捕獲するのである。鮭は河に登り産卵となるとほとんど餌を食べず、体の色も変化し、産卵をするときみるみる褪色していく。

このために、河に登る前の美しい姿の、脂のつたときに捕獲するわけである。

浜辺には漁船を置く倉庫があつて、近隣に住む漁師が寒風の吹きすさぶ早朝五時から船に乗り込み網に迷い込んだ鮭を引き上げるのである。本別海には、大手水産会社や漁業組合の施設がいくつかある。ほとんどの、大きなルートで市場に出回ることになる。

塩鮭にもいろいろあつて、形の美しいものは最上だが、網で傷ついたものはランクがおち、弁当用に切り身として使われたりする。塩にするにしても冷凍後に塩をしたり、また機械で塩を注入する方法もある。

もつともなかには新鮮などれたの鮭をそのまま一本一本を昔ながらの手作りでと、こだわりの人もいる。前浜の側にある家を持つ元漁師の大橋吉太郎さんもその一人だ。早朝の魚が終わる頃を見計らって市場にあがったばかりの鮭を待ち受ける。銀色に輝く鮭はまぶしいばかりだ。

とれたての鮭は腹を割き、と内臓を取り、冷水で丁寧に洗い腹の中の血管もとりはぶく。こうすることで、内臓からの塩の周りをよくするのである。鮭の腹に一掴み塩を入れ、全体に塩を手で擦り込む。

塩をした鮭は大きな槽に並べて、それを重ねてさらに塩をまぶしていく。これを棚漬けという。重ねた鮭にムシロをかけて置く。しばらく寝かして、これを一本ずつずらして順次逆にして重ねる。これによって全体の塩の周りをよくしていき、また鮭の旨味成分が引き出されるのだ。

これを三昼夜つけて真水で洗って出荷となる。この他に寒風干しというのがあつて、棚漬けを四週間して五〜六日真水にさらし、外の浜の風にさらして一週間干し揚げるのである。丁寧な造られた塩鮭の姿は、ほれほれするほど美しい。

photo/茅原田哲郎 text/金丸弘美 cooperation/寿司作



「ヤマセンの生揚醤油」<株式会社八木澤商店 TEL0192-55-3261>

「醤油」

いい醤油は、素材を引き立てるばかりでなく、旨さのすそをを広げ、香りを豊かにし、食欲を大いに刺激する。

もともとは中国から伝えられた径山寺味噌の製法の途中から出来た桶にたまる汁が、つまり醤油のもとで、これが洗練されていって、日本独自の醤油となったといわれる。

醤油の香りの成分を分析すると、今知られているだけでも三百種類以上あるという。その中にはウイスキーやコーヒ、はたまたパイナップルや桃などと同じ香りの素が含まれているというから驚きだ。つまり醤油は自然の香り成分の調合の極致といってもいい。その微妙なバランスは、醤油を造る蔵によって違う。

蔵がもつ、醤油を醸成させる菌のバランスによっても異なるものだからだ。

だから同じ醤油であっても製造の蔵によつて味や香りが違うのもうなずける。同じ醸成もたらす食品の日本酒が土地土地によつても個性あるものになるのと同じことである。

発酵食品として最も優れた日本の調味料といえる、醤油、味噌、鰹節があげられるのではないか。自然のなかの菌を生かした製法は驚嘆に値する。

醤油は、大豆の蒸したものと小麦を砕いたものに種麴を入れ、食塩水を加えて、これを樽に仕込む。こうしてもろみができ、熟成させ、絞り、加熱（火入れ）をしてできあがる。熟成の過程で発酵が起り、菌によってタンパク質がアミノ酸やペプチド

やグルタミン酸といった旨味の中心になるものに分解する。その過程は少なくとも一年、あるいは二年を要する。これを本醸造という。

もつとも戦後は熟成過程を短縮して、強酸でアミノ酸を分解してしまう化学的な方法も生まれ、これに砂糖やカルメラなどを加えて味付けをしてしまうといった廉価な醤油が巷あふれだした。

今ほとんどの醤油は、アメリカから輸入された油を絞った後の脱脂大豆が使用されている。脱脂大豆の方が余計な油分がないのと、国内大豆に比べてはるかに安いからだ。

値段が安いことにはさることはないが、しかし、自然が調合する味の宝庫ともいえる醤油の本来の旨味を損ねて単調な調味料になつていったことは否めない。

ここに紹介する醤油は岩手県の陸前高田の八木澤商店の「生揚醤油」である。岩手の丸大豆、国産小麦、国内の塩、さらに酒造用の地下水を使い、杉の樽に二年間寝かすという、本来の発酵過程を経たものだ。

発酵したもろみを布で少しずつ包み、これを梃子の力で絞る。この状態のものを生揚というのだが、これに火を通して醤油ができあがる。

できた醤油の透明感の美しさ、漂ってくる香りは、それだけで食欲をかきたてる。

いい醤油は食材のもつ旨味を数倍にも広がりをもたせてくれる。そういう意味では、本来の醤油を使ってこそ料理の醍醐味というのは生まれるといつても過言ではない。