

色んな麴漬けを作ろう!



ココ! POINT

あまり長く漬け込みすぎると塩分を多く含んで辛くなります。

食べ頃になったら取り出し冷蔵または、冷凍をしておくとお夏頃までおいしく食べれます。

動画はこちらから



恵那料理教室 (恵那の味・伝承講座)

スルメ・肉・油あげの麴漬け

ご飯のお供やお酒のおつまみにも丁度いい甘辛さ。



塩鮭や塩鯖も麴漬けにしてみよう

クッキング START!

【漬ける時期】平均気温が10℃程度の秋頃～

1 湯冷ましの中に砂糖、塩、酒を全部入れてよく溶かす。その中にご飯を入れ混ぜ人肌状態で麴を入れる。少し温かいくらいが良い。

2 スルメは足を折ってたたみ、横に寝させないで立てた状態で漬け込む。スルメとスルメの間に1のドロドロ状の材料をスルメが全部漬かるように流し込む。

3 寒さで麴の発酵が進まず2～3日たってもスルメが硬いときは、暖かい場所に半日～1日置く。後は、常温で20日間くらい置く。

4 スルメがふっくらして、やわらかになったら食べごろ。

オリジナル麴漬け

漬け終わった麴は、捨てることなく、肉に塩コショウをして漬けこんだり、切った油あげの中に詰めるとオリジナルの麴漬けができます。その時は要冷蔵になります。

- 材料
- スルメ(大)……10枚 酒……2合
 - 油揚げ……適量
 - 肉……適量
 - 麴……1升(800g～1kg)
 - ご飯……1升(炊きたてが良い)
 - 湯冷まし……1升(1.8リットル)
 - 砂糖(ざらめ)……400g～500g
 - 塩……200g～250g

「スルメの麴漬け」の話

おいしく大事に食べる知恵



笠周地域※で主に作られているよ



作ろう! スルメ・肉・油あげの麴漬け

知ってる? 恵那の「麴漬け文化」と麴菌の種類

教えて! 発酵ってなに?



麴文化

麴漬けの文化が伝わる地域

氏名

【取材/協力】飯地町まちづくり特産品部会

発行 恵那市 農政課

〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1 ☎0573-26-2111(内線:374)



もっと知ろう恵那の食



恵那食農ポータルサイト たべとる TABETORU



岐阜県恵那市

恵那の山里で受け継がれる保存食「スルメの麴漬け」



恵那では昔から、麴をさまざまに活用する食文化が息づいています。地域の人々が共同で麴を作るための小屋や専門の麴屋があったり、各家庭ごとに麴を作っていたりなど、麴は恵那の人々の生活に深く結びついていました。そのひとつが「スルメの麴漬け」。海から遠い山あいの恵那では貴重だった海産物を、大切においしく味わうための知恵として受け継がれてきた保存食です。

麴漬けの様子



飯地町まちづくり特産品部会



世界発酵食品
1000種類
以上



発酵ってなに？

発酵食品について

「発酵」とは、炭水化物やタンパク質などがカビや酵母、細菌などの微生物によって分解される過程で、人間にとって有益な変化をもたらす現象のこと。発酵によって作り出された食べ物を「発酵食品」といいます。その数は1000種類以上あるといわれています。

発酵に関わる三大微生物

発酵に関わる三大微生物は、「カビ」「酵母」「細菌」です。これらの微生物が発酵食品の発酵を促し、その味や香りを生み出します。カビの胞子、酵母、細菌の細胞は、10マイクロメートル以下と非常に小さく目には見えませんが、彼らの働きが発酵食品を生み出す鍵となります。

カビ カビは糸状細胞で、胞子で広がる。麴菌や青カビなどが食品製造に使われている。

酵母 酵母は単細胞微生物で、出芽で増殖する。ワイン、清酒などやパンにも使われている。

細菌 細菌は原核細胞で単細胞生物。乳酸菌、納豆菌など代表的な発酵食品の細菌。



恵那の「麴漬け文化」

山間に伝わる魚介や肉の「麴漬け文化」

現在のように物流網が発達し、冷蔵庫の普及が進む前までは、恵那のような中山間地では海産物はとても貴重なものでした。

主なたんぱく源といえば大豆、魚介類や肉はごちそうだったのです。そうした貴重な食材である魚やスルメ、猟で獲った野鳥などを米麴に漬けて1ヶ月ほどおいたものが、お正月のごちそうとして食べられていました。

現在では飯地・中野方・笠置の笠周地域を中心に麴漬け文化が受け継がれています。これらの地域の商店では12月頃になると、麴漬け用にたくさん束ねたスルメを売る風景が見られます。



スルメの麴漬け

古くは、新鮮な魚介類を手に入れることが困難だったため、雪に閉ざされた期間でも美味しく食べることができるよう、生活の知恵から麴漬けの保存食が生まれました。その中でも、代表的なのがスルメの麴漬けです。米麴から甘酒のような漬けダレを作り、スルメを漬け込んで作られる、各家庭の伝統の味です。



家ごとに違う味も魅力

スルメを何枚も重ねます

交差する街道文化



街道文化を取り入れて、発達したのが麴漬けです。



発酵食品に欠かせない「麴」

どんな食材(培地)で菌を繁殖させるかによって、できあがる麴の種類が変わります。

麴の種類

麴は米・麦・大豆などの穀物に「麴菌」を繁殖させたものです。どんな食材(培地)で菌を繁殖させるかによって、できあがる麴の種類が変わり、つくる発酵食品によって使い分けされています。



米麴

米を原料とする麴。日本酒や米味噌、米酢、甘酒などに使われている。



麦麴

大麦などを原料とする麴。麦味噌や焼酎などに使われている。



豆麴

大豆や小豆などを原料とする麴。醤油や豆味噌などに使われている。

麴菌は日本以外ではほとんど使われていないよ



麴菌の種類

麴菌は、プロテアーゼ、アミラーゼ、リパーゼなど多数の酵素を作り出し、たんぱく質をアミノ酸に、でんぷんを糖に、脂質を分解することができます。その他にも素材をやわらかくする効果や、発酵食品の味わいを引き出す効果があります。



黄麴菌

日本で使用される代表的な麴菌。味噌、醤油、日本酒、医薬品など幅広く使われている。



黒麴菌

雑菌の繁殖を防ぐクエン酸の生産能力があり、沖縄の焼酎「泡盛」の製造に適している。



白麴菌

クエン酸の生産能力が高く酵素の力も強い。焼酎づくりに使われている。

麴菌は日本の「国菌」

日本食に欠かせない麴菌。2006年、日本醸造学会は麴菌を「われわれの先達が古来大切に育み、使ってきた貴重な財産」として、「国菌」に認定。昔の人は、有用な麴菌を見つけ出し、味噌や醤油、酒などに活用しました。



紅麴菌

「豆腐よう」「紅酒」「老酒」の製造に用いられる。鮮やかな紅色をした麴をつくる。



カツオブシ菌

鯉節の製造に使用される菌は、悪性カビを防ぎ、イノシン酸の増加に役立っている。