

## 仕込みそのススメ

知ればなるほど、味噌の話。味噌屋が語る、食品衛生仮説と食糧備蓄

三原屋のある長野県は昔から自家製の味噌づくりが盛んな土地柄です。味噌の消費量も全国平均の2倍近いといわれます。他の都道府県に比べて料理の味付けは濃いような気がしますし、食塩の消費量だって上位5位以内にランキングされています。

ところが、長野県は全国屈指の長寿県でもあります。高齢者1人あたりの医療費が全国で極めて少ない健康優良県としても注目されています。そのようなわけで、私は食品の製造販売に携わりながら、一般に信じられている長寿や健康に関する「常識」に疑問を持つようになりました。

三原屋がお客さまにオススメする「仕込みそ」は、生産者から熟成前の状態で出荷される特殊な味噌です。出荷時は同じ品質ですが、ひと夏かけて熟成させると家ごとに個性が顕われて、いわゆる「手前みそ」ができあがります。すぐに食べられる普通の味噌がどこでも買える時代に、敢えて自家製みそをオススメするのは余計なお世話かも知れませんが、でも、「仕込みそ」を知れば知るほど、長寿健康の秘密が「仕込みそ」に代表される食文化にあるのではないかと思うようになりました。

家業を継ぐ前のことですが、私は経腸栄養剤と呼ばれる食品の開発に携わっていました。そこで、工業的に生産された加工食品は、手作りの家庭料理には及ばないという当たり前の事実を知ることになります。食品の加工技術は日々進歩しています。その恩恵により私たちの食生活は便利になりました。でも、工業的に大量生産される加工食品は、家庭料理とは全く異なる厳しい安全衛生基準で管理されているのです。端的に言えば「宇宙食」です。多くの企業はこのような加工食品を、安全安心であると信じて販売しています。私もそのように思っていた時期がありました。しかし、この前提は無条件に正しいといえるのでしょうか？

私たち人類は、豊かな大地に育まれた手作りの料理を食べるように進化してきました。食品が工業的に製造販売される時代に、私たちは誰を信じ、何を基準にして食の安全や安心を判断すればよいのでしょうか。三原屋は信州の門前町にある小さな味噌屋ですが、生産規模を拡大してこなかったのには理由があるのだと思うのです。食品が手作りや自家製であることの重要性について、ご一緒に考えていただく機会になれば幸いです。

2012年12月15日

(株) 三原屋 河原清隆

追伸 2012年10月に「個人備蓄の時代」という本が出版されました。著者は評論家の副島隆彦先生、表紙は三原屋の醸造蔵です。食糧備蓄という観点から、三原屋の一心仕込みそを取材して下さったのは、副島先生がはじめてです。しかし、私の真意が正確に伝えられていなかったという反省があり、自分の言葉や文章で情報発信することの必要性を痛感いたしました。読みやすさではプロの著作には及びませんが、伝統的な発酵食品や手作り料理に対する想いを自分自身の言葉でお伝えしていきたいと思っております。

### 三原屋は信州善光寺櫻小路の門前蔵

長野県は昔から北信・東信・中信・南信と四つの地域に分けられます。このなかの北信地域に県都の長野市があります。長野市は信州善光寺の門前町として栄えてきました。

善光寺仁王門から西へ伸びる大町街道の起点に櫻小路と呼ばれる道があります。櫻小路の中心地、桜枝町の交差点近くに、三原屋の店舗と醸造蔵があります。

現在は閑静な住宅街ですが、昔は善光寺界隈の物資の集積地として賑わっていました。明治時代になって櫻小路の枝町ということから現在の町名である桜枝町（さくらえちょう）が誕生したのです。

三原屋が櫻小路に店舗を構えたのは明治2年(1879)のことでした。店舗と醸造蔵は古く、一説には百数十年前の建築物であると伝えられています。板ガラスや磨りガラスはすべて手作り。店舗正面には、昔使われていた馬の轡止めが残されています。



三原屋商店／店舗  
(国登録文化財)  
善光寺界隈を代表する町屋造り

### 三原屋の創業は、弘化善光寺地震の翌年

三原屋の創業は嘉永元年(1848)です。創業の前年(1847)には、弘化善光寺地震という善光寺平北部を震源とした大地震がありました。8600人が亡くなっています。そのころ三原屋は長野市郊外にある当時の風間村を本拠地にしていました。自家用に醸造していた味噌や醤油を災害支援に供出したことが、今日のはじまりであると伝えられています。

### 東日本大震災で役立った、仕込みその話

三原屋は未熟成の状態で出荷される「仕込みそ」を主力製品として販売しています。現代は家庭で味噌を熟成させる習慣はすっかり廃れてしまっているので、仕込みそを生産する同業者は圧倒的な少数派です。味噌の出荷量の半分近くが仕込みそという同業者は三原屋ぐらいかもしれません。

東日本大震災の後のことですが、東北地方のお客さまから“あの時は、仕込みそが手元にあって助かりました。”というお電話をいただきました。詰替不要の仕込みそは、16kg



震災で役立った、一心仕込みそ 16kg ①は商品外観イメージ画像。熟成前の状態で販売される季節商品で、誰でも簡単に味噌が備蓄できる。発酵菌は家ごとに個性が異なるため、我が家だけの「手前味噌」になる。②～④のように、季節や場所によって発酵菌の分布が異なるので味覚に多様性が生まれて美味しく感じられる。②は開封時のイメージ図。空気に触れる表面に白カビのような酵母菌が見える。数年経つと表面が乾燥してバイオフィルムを形成するので長期保存が可能になる。③は味噌だまり。味噌のうま味エキスでたまり醤油の原型。④は天然アミノ酸。良く熟成された高級な味噌にだけ見られる。

でミカン箱くらいの大きさです。みそ汁なら 1000 杯分つくれます。100 人の避難所だったら 10 食分。救援物資はすぐには届きませんから、仕込みそがお役に立てたのだと思います。

昨今では仕込みそをお客さまに紹介する味噌屋は少なくなりました。それでも創業の原点に立ち返り、三原屋は仕込みその普及に尽力していきたいと考えています。

### 味噌は他人から買うモノではなかった

その昔、味噌はどんなに貧しくても自己責任で調達すべき最低限の備蓄品でした。三原屋が創業した幕末当時から明治時代までは、味噌を他人から買うことは恥だと考えられていました。味噌は自家醸造の“手前味噌”であり、その流儀は姑から嫁へ代々受け継がれるべきものだったのです。

味噌が商品として売買されるようになったのは、明治 37 年(1904)の日露戦争のころからといわれています。明治 30 年に現在の長野市が誕生しますが、人口は 3 万人。都市化が進み、近隣の共同作業で味噌を作る習慣が廃れるようになりました。それでも味噌が商品として売買されたのは都市部だけの話で、農村部では相変わらず近隣の共同作業で味噌や醤油を作っていました。熟成前の味噌を各人家に持ち帰り、自宅で味噌を熟成させます。これが、仕込みその起源です。

ところが、不思議なことに、秋になって味噌が熟成すれば、家ごとに微妙に味わいが違ってきます。誰でも我が家の味噌が一番美味しく感じられるという事実は本当です。ですから、自分の家の味噌を他人に勧めるときには“手前味噌ですが・・・”と謙遜しなければならなかったはずなのです。本来の“手前味噌”の意味は、現代人が使うような“自画自賛”や“我田引水”と同じような意味ではありませんでした。確かに今の私達は、「秘伝」や「秘訣」のような独創性のある工夫を“手前味噌”とか、単に“ミソ”といいますが、本来は謙遜の意味で使われていた慣用語なのだと思います。

### ナンバーワンの品評会味噌、オンリーワンの手前味噌

品評会で選ばれる味噌は素晴らしい芸術作品です。色は綺麗で、香りも優れています。非の打ち所がありません。でも、不思議なことに、毎日みそ汁として飲み続けていると飽きてしまいます。嘗める味噌と使う味噌は別の基準で選ばれているのだと思います。昔から蓼喰う虫も何とやらといいますが、味噌は手前味噌が一番といわれるのには科学的にも理由があるのでしょう。

### 登録商標に込められた想い

三原屋の登録商標は“高原乃華一心”といえます。野に咲く高原の花に、商標は必要ありません。“世界にひとつだけの花”です。ナンバーワンではなく、オンリーワンを目指すところに、三原屋の創業の原点があったのだと思います。

高原の華



三原屋の登録商標

### 仕込みそは、我が家の手前味噌

三原屋の仕込みそは、米糶と大豆を原料にして作られます。原材料の調合から容器に移すまでの作業を“仕込”ということから、仕込んだばかりの未熟製の味噌を昔から“仕込みそ”と呼んでいました。仕込みそは、それぞれの家庭で熟成させます。季節や昼夜を問わず温度が複雑に変化するので美味しい味噌になります。家庭で寝かせているうちに段々と風味の多様性が顕れます。個性豊かな“我が家”の発酵菌が働きはじめるからなのです。

ある時、我が家で熟成させた仕込みそが足りなくなったという二十年来のお客さまがいました。仕方がないので三原屋の醸造蔵で熟成させた仕込みそを送りました。そしたら、“味噌の種類が違う”と怒られました。そして、その時初めて“手前味噌”の本質が理解できました。手前味噌は生産者にも真似はできません。家に住んでいる発酵菌はその家ごとに違うのです。だから、当然味噌の風味も違ってきます。確かに、三原屋で熟成させた味噌と母の実家で熟成させた味噌では風味が違います。原材料が全く同じでもそれぞれ個性的な味噌に変わります。昔の人たちは、それぞれの家庭に手前味噌があることを体験的に知っていたのではないのでしょうか。

### 発酵食品と長寿の関係

微生物は食物を分解して吸収しやすくしてくれたり、異物を分解して毒性を弱めてくれたりします。そして、私たちの身近な生態系にいる微生物は食物を通じて私たちの体内に侵入します。専門家は腸管免疫とか粘膜免疫と呼びますが、微生物や外来異物の分解物が粘膜細胞を刺激することによって、免疫機能が維持されるように人類は進化してきました。生きている乳酸菌が健康に良いといわれていますが、必ずしも生きている必要はありません。むしろ、分解されている方が良いのではないかと思います。昔から身土不二といわれる教えがあります。生活圏で採れた新鮮な食物を食べることが健康に良いという教えです。発酵食品も同じことで、手前味噌が生態系（エコロジー）をつくり、培地（カルチャー）を形成します。自家製の発酵食品を食べる環境とつながることで、ヒトは健康になれるのだと思います。信州のお年寄りが長寿であるのも、自家製の発酵食品を食べる食文化（カルチャー）のお陰なのでしょう。

### 手前味噌が一番美味しく感じられる理由

三原屋では一度に百ケースくらい同時に仕込みますが、仕込みそはそれぞれの家に棲む微生物の働きで違った味になります。当然、仕込みそにはその人の生活圏で共生している発酵菌や発酵菌の分解物が含まれます。その分解物が免疫機能を活性化してくれるのでしょう。だから、味覚的にも美味しいと感じられるのではないのでしょうか。人間が感じる美味しさの要素は、味覚を含む五感だけではないのでしょうか。自分の家の蔵で味噌を熟成させるのが最高の贅沢なのかもしれません。

### アレルギー疾患の「食品衛生仮説」① 加工食品と家庭料理は同じではない

私は食品と医薬品などを販売する総合バイオメーカーに勤めていました。経腸栄養剤とか濃厚流動食などと呼ばれる栄養剤の開発に従事していました。流動食の生産は無菌的に管理され、何時どこで開封しても同じ品質、同じ風味でなければならないという高度な品質管理が要求されます。当然のこのように安全で安心な製品をつくることを目標にしていました。ある時、知り合いの医師から“回復して元気になる患者さんは、家族の手づくり料理の差し入れを食べて退院していくのだ”という意味のことを聞きました。

今にして思えば、患者が元気になったので家族の差し入れを食べられるようになって退院したという話だったのかもしれませんが。でも、そのころの私は経腸栄養剤のことばかり考えていました。患者さんが元気になった理由は、栄養学的に計算されて作られる病院給食ではなく、手づくり料理に何か特別な意味があるのだと思うようになったのです。ヒトはなぜ食べるのか？何を食べるべきか？そんなことを絶えず考え続けていたような気がします。

第1に栄養素を摂取するため。第2に人生を楽しむため。そして、いつの頃からか、多くの医療関係者の体験談を聞くうちに、免疫機能を維持するために食物を口から食べる必要があるのではないか？と確信するようになったのです。第3の目的は、私の考えた独自の仮説です。医師がつぶやいた一言が、その後の私の人生を変えたのかも知れません。

### アレルギー疾患の「食品衛生仮説」②

ヒトの免疫機能の大部分は、消化器を含む粘膜組織が役割を担っています。例えば、風邪を引くと喉が痛くなります。喉の粘膜免疫系が作動しているからです。健康なときでも、免疫系は休むことなく体内に侵入してくる有害物質を常に監視しています。異物を排除しようとするとき、拒絶反応が起きます。これが、アレルギーです。でも、アレルギーの症状は原因物質を食べることによって、緩和できる場合があります。専門家は“経口免疫寛容”と言っています。素人がやると危険を伴いますが、漆職人が少しずつ漆を舐めてアレルギー反応を回避するなど、経験的には昔から知られていた事実です。

微生物は私たちの想像を超えた潜在能力で、あらゆる物質を分解してしまうことです。分解されれば、毒性は弱くなります。だから、微生物が提供してくれる発酵食品という“ワクチン”を食べることにより“免疫寛容”を獲得して症状を緩和することができるのです。昔は“手前味噌の医者要らず”という諺がありました。我が家の手前味噌だから、良いワクチンになるのです。手前味噌が最高の贅沢というのは、医学的にも正しいのだと思います。

### アレルギー疾患の「食品衛生仮説」③

アトピー性皮膚炎や花粉症などの免疫疾患が社会問題になりはじめたのは、おそらく 30

年くらい前からだったと思います。それ以前はほとんど聞きませんでした。その後“衛生仮説”と呼ばれる学説が登場します。1989年に英国のストラチャン博士が提唱して有名になりました。生活環境が清潔になることにより、アレルギー疾患が増加したという仮説です。私はアトピーに代表される免疫疾患は、生活環境という体外的要因だけでなく、食餌という体内的要因が急激に変わったことで起きている可能性を疑っています。20世紀の初頭に微生物を殺菌して無菌的に食品を加工する缶詰の製造技術が普及しました。1980年代には電子レンジが普及して、冷凍食品なども含めた加工食品が爆発的に増えました。ところが、アレルギー疾患に関係する免疫系が確立したのは遠い昔の出来事で、約2億年前といわれます。それから人類を含めた哺乳類は、その仕組みを受け継ぎながら徐々に時間をかけて環境に適応してきたのです。人類進化の長い歴史的時間に比べれば、加工食品の爆発的な普及などは一瞬のできごとにしすぎないのです。科学技術の進歩により我々先進国の食習慣は急激に変わりました。免疫機能は適応できずに悲鳴を上げているのかもしれない。

ある時、乳業メーカーの技術者から“粉ミルクは子供に良くない”みたいな話を聞きました。粉ミルクは衛生的に良く管理された加工食品です。乳幼児は自己と非自己を見極めるのに必要な免疫機能のプログラムを試行錯誤しています。そのような大切な時期に、衛生的に良く管理された加工食品を日常的に与えた経験は人類にはありません。だから、あらゆる可能性を疑う必要があるように思います。もちろん、粉ミルクで育った子供が必ず免疫疾患に罹るものではありません。また、逆に母乳で育てれば免疫疾患に罹らないという保証があるわけでもありません。統計的には明らかに相関関係があるのに、個体レベルでの因果関係が解明できません。本当はどうなっているのかは、専門家にもわからないようです。

#### 味噌の製造販売から見た、日本経済の問題提起

スーパーで売られている味噌は、熟成期間が約1ヶ月といわれています。技術的には2週間でもできるようです。ですから、生産者の在庫や販売者の在庫を備蓄にすることは余り期待できません。

味噌に限らず、食品の流通には資源の有効活用という課題があります。エネルギー消費は1970年代に比べて、国内の製造部門では横這いなのに、流通部門は年々増加の傾向にあります。味噌の生産を例にすれば、経営者は資金を効率的に活用しようと思うため、なるべく短期間で熟成させようとしています。そのためには、本来必要のない化石燃料を燃やして温度を上げ、熟成を促進します。さらに、熟成した味噌の品質を維持するために、こんどは空調設備を稼働させて品質を維持しようとするため更に電力を消費します。小売店も必要最小限の在庫しか持たないので、配送は頻繁にしなければなりません。消費者も味噌を当たり前のように冷蔵庫で保管するような時代になりました。だし入りみそやある種の無添加みそは加熱処理されているので、なるべく冷蔵保管する必要があります。また、味噌

の塩分も昔より低くなりました。つまり、伝統的な発酵食品である味噌とは異なり、冷蔵しないと品質維持ができなくなっているのです。

以上は私が想像する味噌関連業界の現状です。経済的合理性を追求していくと、資源はいくらあっても足りないという矛盾が顕れるようになると思います。おそらく他の食品業界でも似たような現象があるのではないのでしょうか。

味噌はもともと備蓄を前提にした食糧でした。何年も腐ることはありません。世界に誇れる食料備蓄の知恵を、我々日本人は忘れかけているのかもしれない。

### 味噌業界の現状

全国のみその生産量は約 45 万トンです。その 80%が米糶を原料にした米味噌です。米味噌の半分は長野県で生産されています。最大手はM社で、業界全体の 5 分の 1 を生産しています。上位 5 社で半分以上、上位 20 社で 90%超という占有率です。全国に味噌屋は千数百軒ありますが、残りの 1000 軒で 10%弱のシェアを保っています。仕込みその統計はないのでわかりませんが、集計できないくらい少ないのかも知れません。

### 手前味噌が大量生産できない理由

個人的な好みもありますが、大手生産者がつくる味噌は品質が安定していますが個性に乏しいような気がします。醸造機械の生産が寡占状態であるため、生産設備が構造的に同じだからなのかもしれません。まさか同じプログラムで大量につくられているとは思えませんが、醸造蔵の個性や地域性を実現することは難しいのです。醗酵タンクが大きくなれば、増殖力の旺盛な発酵菌だけが生き残ります。味噌は純粋培養に近くなります。これ自体は製品の品質を安定化させる素晴らしい技術なのですが、手前味噌とは本質的に異なります。そして、その違いは昔から経験的に知られていました。

昔から年間生産量が百万貫匁（375 トン）を越えると“味噌が変わる”といわれていました。375 トンは 1 日あたり 1 トン強です。これだけの量の味噌を管理するには、大勢の人達を雇わなければなりません。規模を拡大するためには資金も労働力も必要になります。だから、経営方針が変わります。趣味で自分が食べたい味噌をつくるようでは経営が成り立ちません。味噌桶の大きさも変わりますが、桶の大きさは重要です。家庭サイズの仕込みそは 16kg ですが、手前味噌といわれるくらいに個性豊かで不均一です。そして 1 トン弱で仕込む三原屋の市販味噌は、仕込みそほどではありませんが、やはり蔵ぐせと呼ばれる独自の個性があります。杜氏さんが変わるとお酒の個性が変わることは広く知られていますが、三原屋の味噌の場合も同様です。ところが、仕込重量が大台を越えて大きくなると味噌は個性を失います。その境目が何トンからなのかはわかりませんが、確実に質的变化が起こります。配合レシピを同じにして、しかも同じ場所で熟成させても、出来上がる味噌の風味は全く異なるのです。遺伝子が同じ一卵性双生児でも、環境が異なれば違う個性を持つのも同じです。質の変化は連続的ではなく段階的に起こるようです。人間の社会も微

生物の世界も、どこか似ているような気がします。

### 備蓄に役立つ長期熟成味噌

味噌業界の大手の一つであるM社の会長さんは、私が尊敬する実業家のひとりです。若い頃には自転車の荷台に味噌を載せて売り歩き、製造機械は自らの手づくりで試行錯誤を重ね、工場の壁塗り工事までご自分で仕上げたと聞いています。大正生まれだったと思いますが、明治時代の日本男児の気骨みたいなものが感じます。会長さんは今でも健在で、標高 2000 メートルといわれる長野県内の山間地を活用して、今でも天然醸造みその普及に尽力されています。

昔ながらの天然醸造みそは、長い時間をかけて熟成させます。味噌業界をリードする立場にいらっしゃいますが、高価な天然醸造みその需要は年々減少しています。消費者が価格や便利さを基準に味噌を選ぶ時代に、天然醸造の長期熟成味噌を販売することは勇気が必要です。けれども、天然醸造蔵は食糧備蓄という観点から見れば素晴らしい社会貢献です。政府も国民も味噌を備蓄しない。だから、自社で味噌を熟成させながら備蓄する。当然資金を寝かせることになる。でも、そのようなことは問題にしない。そんな気概が感じられました。もしかしたら、会長さんの本当の狙いは味噌の備蓄にあったのかもしれない。勝手な想像ですが、三原屋にはとても真似のできない、スケールの大きな話です。

### 信州味噌の歴史は、大豆輸入の歴史

三原屋は味噌の原料に長野県と秋田・青森・宮城の東北三県の大豆を使用しています。2012 年現在でも震災前に収穫された大豆だけを原料にしています。将来的には地元の農業を応援したいのですが、長野県産大豆は生産量が少ないため今でも確保するのに苦労しています。

信州味噌の歴史は、朝鮮や満州の大豆なしでは語れません。1904 年の日露戦争の頃までは、信州味噌は地元の大豆で生産されていました。日本国内で大豆を自給していたのはこの頃まででした。当時の日本の貿易収支を支えていたのは生糸です。養蚕景気で大豆畑よりも、桑畑のほうが儲かった時代でした。地元の農家でさえ大豆を買うようになってしまったのです。日露戦争の終戦後の 1910 年、朝鮮半島が大日本帝国領に併合されました。それまでは、信州大豆の不足分を北海道や東北など本国で賄っていたのですが、養蚕景気で大豆の不足に拍車がかかりました。そんな時に白目で糖分の多い朝鮮大豆が、船で日本海を渡り鉄路で信州に運ばれるようになったのです。積出港の地名に因んで城津（ソンジン）モノと呼ばれました。北海道産大豆の価格に 3 割のプレミアが上乘せされるほど人気があったようです。植民地からの輸入供給のお陰で信州は味噌の生産を続けられるようになりました。地図を広げれば城津から信州までの運送距離は、函館からと同じくらいです。今日の城津は北朝鮮の領土で、金策と改名されています。城津大豆は幻のブランドになってしまいました。



### 中国産大豆から国産大豆に転換

私が家業に戻った十数年前には、中国黒竜江省産の大豆を原料にしていました。黒竜江省は城津があった北朝鮮の咸鏡北道に隣接する中国大豆の一大生産地です。農場も特定できる、契約栽培の大豆を使用していました。しかし、顧客需要は圧倒的に国産大豆。それでも、高品質な黒竜江省産大豆を使うつもりでいました。ところが、中国経済の成長は著しく、実質的に大豆輸入国になってしまいました。安定供給は難しいのではないかとそんな危機感から、国産大豆を選択する方針に転換しました。はじめは、信州大豆。長野市の隣、信濃町の大豆は三原屋の味噌に相性がピッタリでした。でも、信州大豆の生産は少ないため地元の問屋でも落札が難しいのです。そのような時期に、東日本大震災が起きました。震災前に収穫された旧穀を使用したい。でも、信州大豆に旧穀はない。そこで苦肉の策として、当時は落札可能であった震災前に収穫された秋田・青森・宮城などの東北地方3県の大豆を使用しました。旧穀は希少ですから、生産規模が大きかったらできない決断であったように思います。

### 味噌の品質が一定不変であることの不思議

昔から農家が味噌づくりをしたのは冬の寒い時期でした。気温が高く湿気の多い季節は、蒸し大豆や米糶が雑菌汚染されて腐敗しやすくなります。ですから、冬場の寒い時期を選んで味噌づくりが行われてきました。立春までの数日間を二十四節気では大寒といいます。年間で最も寒い時期です。この前後に仕込まれた味噌を特に寒仕込みと呼びます。寒仕込みの味噌はゆっくりと時間をかけて熟成されるので、美味しくなります。

仕込みそは一夏越えて熟成し、秋頃から食べられるようになります。12月の冬至に仕込んでも、2月の立春に仕込んでも、6月の夏至に仕込んでも、食べ始めは同じで秋からです。一



仕込みその食べ頃の目安。熟成状態は、お住まいの地域や住環境、気候条件等で変わります。

年目の秋は淡色で、糖分を蓄えた糶が残っているのでやや甘口。二年目の春は赤色で、糶がうま味に変わるのでやや辛口。二回目の夏を過ぎて、味噌の色が濃くなるとコク味のある辛口の三年味噌と呼ばれます。以上のように、味噌の風味が季節の移り変わりとともに変化するのが本来自然な姿です。このような視点に立てば、一定不変の品質が保証されている味噌は不自然な姿であると言わざるをえません。

余談ですが、仕込みそを販売している経験からすると、季節に関係なく仕込日を基準に何年熟成という数え方は混乱を招く原因になる場合が多いような気がします。

### 三年味噌から食べ始めたのには理由があった

昔の人々は、備蓄を兼ねて味噌は二夏過ぎた三年味噌から食べ始めるのが普通でした。

もちろん年月とともに味噌の色は変わりますが、腐敗することはありません。表面は乾燥してカチカチですが、奥には食べられる味噌が眠っています。そのようなことは、自家製みそを作った経験のある人にとっては常識だったのだと思います。

### 地元では食べられていなかった「信州味噌」

信州味噌が全国に普及したのは、大正12年の関東大震災と関係があります。震災により首都圏の味噌屋さんが壊滅的な打撃を受けました。そのような状況の時に、信州から味噌が大量に送られました。関東大震災は9月1日でしたから、熟成期間の短い淡色みそが多かったのです。だから、信州味噌は淡色の米味噌ということで定着してしまいました。

でも、地元の人々は自家製の手前みそを多く食べていましたから、赤い田舎みそが好みだったのです。近ごろは店頭で淡色みそをお買い求めになるお客さまも増えましたが、三原屋のお客さまは圧倒的に赤みそをお買上になる方が多いのです。

### ハイテク味噌とアナログ味噌

味噌の熟成の仕方には二種類あります。人為的に温度を上げて短期間で熟成させる促温醸造と、自然な温度変化に熟成を任せる天然醸造です。促温醸造は速温醸造とも書きますが、熟成温度を高めることによって短期間で熟成させることができます。これに対して、天然醸造は熟成期間中の温度変化が複雑であることから、味わい深く美味しい味噌ができるのです。そのかわり、夏の暑い時期は色が濃くなります。これが、自然の姿なのですが、先代は苦労しました。天然醸造みそは季節によって味噌の色が変化するからです。“お宅の味噌は品質管理が甘い”といわれ、返品されることも多かったようです。そのような経緯からだと思いますが、つい最近まではチェーン店との取引はありませんでした。一方、大手メーカーは短期間で味噌を熟成し、物流管理を徹底させて、製造から販売まで温度管理できる流通網を確立しました。味噌業界では、例外的にエアコンで品温管理した味噌も天然醸造として販売することが認められています。でも、三原屋は使用していません。エアコンのカビ臭が味噌の風味を台無しにしているからです。

味噌業界では返品をなくすために、涙ぐましい努力をしてきました。そのお陰で、季節に関係なく一定品質の味噌が店頭で並ぶようになりました。小売店は味噌販売の知識や経験がなくても売ることができます。消費者もそれが当たり前のことだと思っています。しかし、残念なことに味噌の消費量は年々減少しているのです。お客さまの望む「品質第一」の味噌を提供してきたはずなのに、味噌離れには歯止めがかからなかったのです。ハイテク味噌は手前味噌とは本質的に異なるものなのかもしれません。

### 我が家の仕込みみそ

三原屋の土蔵の中は夏でも涼しいので、土蔵の一角を借りて我が家の味噌を熟成させています。箱を開けると味噌の表面には白い酵母菌が広がっていますが、味噌蔵から味噌を

小分けして出す度に酵母菌を混ぜ込んで使っています。発酵菌は生きているため、市販味噌にはない強烈な発酵臭がします。若い世代の人々は、このような発酵臭を体験したことがないでしょう。秋に封を切って最初に食べる時と、夏が終わって最後に食べる時とでは、全然違う味噌になります。食塩は11.8%で、栄養成分表による一般的な味噌の13%市販の味噌よりも1割程度少な目です。でも、香りが強いので、味噌汁はそんなに濃くしないで食べられます。

私の母が嫁に来た昭和30年代の頃は、納豆は前夜に食べるべく蔵に納豆菌を持っていかないようにと注意されていたようです。糠漬けや沢庵漬けも家では作りませんでした。発酵菌の種類が変わってしまうことを心配していたのだと思います。



三原屋の醸造蔵  
(国登録文化財)

温暖化のため今は20℃を越えることもあります。

### 生活空間で熟成させた仕込みそがオススメ その理由は？

三原屋では年間100箱くらい自社の醸造蔵で仕込みそを熟成させています。今の時代は自宅に熟成させる場所がないお客さまが多いからかもしれません。でも、ご家庭で熟成させた方がその人にとって美味しい味噌になるものなのです。震災の時だって、手元に置いてあったから役立ったのでしょうか。味噌蔵のような涼しくて風通しの良い環境が理想的ですが、大都会のマンションでも仕込みそはできます。三原屋の醸造蔵で熟成させるよりも断然お客さまの家庭の方がよいと思います。

### コク味成分、メイラードペプチド

よく熟成させた仕込みそにはコクがあります。共同研究者がコクの成分を調べていったら、チーズのコク味成分と化学構造が似ていることがわかりました。さらに調べてみたら、半年ぐらい熟成させないとできないことがわかりました。メイラードペプチドと命名されたコク味成分は無味無臭です。ところが、うま味調味料の溶液に混ぜるとコクを感じる不思議な性質があるらしいのです。

グルタミン酸ソーダのようなうま味調味料は唾液の分泌を促進し、神経を興奮させます。これに対して、コク味成分のメイラードペプチドは神経を沈静化させる作用があるのではないかと考えています。アクセルとブレーキが調和して、味噌の美味しさや生体調節機能が発揮されるのだと思います。

熟成期間の長い味噌には、うま味成分とは異なるコクが含まれることは体験的に明らかでした。いわゆる、お袋の味と言われるような心安らぐ味がします。そして、毎日飲み続けても飽きません。ハイテク味噌と手前味噌の違いは、そこら辺にあるのかも知れません。

### 三原屋のお客さま

三原屋の店頭に来るお客さまの半分近くは男性です。やや断定的な言い方をすると、女性はメディアや生産者が発信する情報を頼りに味噌を選ぶ傾向が強いような気がします。これに対して、男性は情報には疎いけれども、味にはうるさいような気がします。

そんな三原屋のお客様ですが、東日本大震災を契機に若い世代の女性からの問い合わせが増えました。震災後は“原料の産地はどこですか？”という問い合わせが圧倒的に多かったです。特に放射能については、子供を持つ若いお母さんは気にする傾向があります。我が家にも小3の長男を筆頭に三人の子供がいますので、その気持ちは良くわかります。ですから“三原屋は収穫年度で原料を選びました”と答えると、皆さん安心するのです。

私自身、放射性同位体を使って、癌の仕組みを解明する仕事をしていました。放射能の怖さもガンの恐ろしさも多少は知っているつもりです。不思議なことに、ほとんどの男性のお客さまは、産地はどこ？などとは聞きません。あなたも食べているならだいじょうぶだろう。これでお終いです。

### 日中国交回復前の経済交流、LT貿易秘話

4代目の信三は軍人でした。昭和12年に大陸に渡り、第一公傷で内地に帰還し、ニューギニアで終戦を迎えました。

日本は今も昔も資源に乏しい国です。戦争の原因の一つに食糧の問題があったと聞かされました。調べてみると、大日本帝国の時代に植民地の農業を支えていたのは米国産のリン肥料でした。工業用の鉄くずなど、米国の資源輸出規制が太平洋戦争の原因になったという説があります。ABCD包



LT貿易の懇親会で握手する4代目と周恩来首相(当時)

囲などと呼ばれる史実から、日本は他国の領土を侵すことなく自給自足できることが望ましいのは言うまでもありません。もし、それが望めないのであれば、次善の選択肢として貿易を通じて経済交流を図ることが戦争抑止につながるのではなないか。終戦を迎えて4代目はそのように考えていたようです。経済交流は戦争抑止の次善の選択肢であったという事実を、忘れてはならないと思います。

1962年当時、全国味噌醤油工業協同組合連合会の専務理事でした。味噌生産者組合のナンバー2の立場でしたが、LT貿易では国内の大豆需用者を束ねる大豆部会長として中国に渡りました。我が家には周恩来首相と握手している祖父の写真があります。その時、“あなた方日本人民が悪かったのではない。悪いのは帝国主義だったのである”と日本語で親しく語られたそうです。

日本は貿易立国であるといわれます。でも、それは過去の時代のこと。21世紀を迎えて日本は貿易赤字国となり、いずれは経常赤字国になるでしょう。中国からに限らず、資源や食料を海外から調達できる時代は何時まで続くかわかりません。日本人は良い意味で自給自足の江戸時代に戻るべきです。そして、余裕があれば交易を始めればよいではありません

せんか。今の日本は農業人口が減り、農地が減り、食糧生産と食糧備蓄の知恵も失われつつあります。ある意味、戦前よりも危機的な状況なのかもしれません。個人ではマネージメントできない高度に分業化した社会システムに依存して生活しているのですから。私たちはそういう時代に生きているのだと思います。

### 信州で味噌づくりが盛んになった理由

長野県には塩尻という地名が残っています。有名なのは長野県塩尻市で、上田市にも塩尻という地名があります。どちらの塩尻も、日本海側からの塩と太平洋側の塩が出会う場所であったのでしょう。信州で味噌づくりが盛んなのは、海から遠く塩を備蓄する必要があったからだといわれています。敵に塩を送るという戦国時代の故事があるように、塩は軍事的にも重要な備蓄品でした。にがり分を多く含んだ昔の塩は、吸湿しやすく保存が難しかったのです。そこで、人々は味噌の形で食塩を保存しました。味噌であれば、食塩だけでなく、タンク質やビタミン、ミネラルなど多数の栄養成分を同時に備蓄できます。“味噌に入れた塩はよそへは行かぬ”という諺がありますが、今は役に立たなくても、後になって役立つ場合があるということの例えとして使われます。今も昔も、味噌は究極の備蓄食糧なのだと思います。

### 備蓄するなら、一心仕込みそ

日本人は昔から大豆食品を食べて生きてきました。大豆は貴重なたんぱく質源です。2010年の統計では大豆の国内生産量は22万トンで、自給率は6%です。明治末期の消費量は1人1斗といわれ13kgくらいでしたが、現代人も10kgは消費しています。16kgの一心仕込みそには5kg強の大豆が含まれています。仕込みその16kgは多いと思われるかも知れませんが、一日三杯みそ汁を飲むと365日で終わる量です。家族三人なら一日一杯で、簡単に言えば個人が1年間暮らすのに必要な最低限の備蓄量であるともいえます。

備蓄食糧は手元にあるから役立ちます。毎日食べながら備蓄するのが賢い方法でしょう。一年目は節分前の大寒に、一年分の味噌を備蓄する。二年目の味噌は備蓄するため、食べるはいけない。そして、二夏越した三年味噌から食べ始める。“味噌買う家に蔵は建たぬ”というのは、そのような備蓄の基本を教える諺だったのであると思います。

### 個人備蓄から、社会備蓄へ

仕込みそは、専門的な知識や経験を必要とせずに誰でも備蓄できるという点において、個人備蓄に適した備蓄食糧品です。また安全性の確認された伝統食品ですし、毎日食べながら備蓄できる点でも優れています。賞味期限の制約に伴う廃棄の問題もありません。ただし、現代人にとっては馴染みが薄く、認知度が低いところに今後の課題があります。

そこで提案したいのが、行政による備蓄推進です。自治体向けの震災対策マニュアルでは、食料調達は物資応援協定に基づく広域協定が機能することを前提に構築されています

が、残念ながら東日本大震災では機能しませんでした。孤立地域の支援は自衛隊などのヘリコプターが機能することを前提にしていますが、災害規模が大きいと現実的ではありません。結局、個人備蓄を頼りにすることになるのですが、行政災害対策指針で示されているような、住民の非常持ち出し食料に頼る対応には限界があるのではないかと思います。都市部であれば避難所となる可能性のある学校や公民館、中小規模の自治体であれば役場や僻地を含む支所に備蓄品を蓄えることが現実的であると思われます。一見無駄のようであっても、学校なら自然科学の教材や給食用として、公民館なら地域の交流会や防災訓練の炊き出し材料として利用することができます。身近な例で恐縮ですが、我が町、桜枝町でも秋の文化祭と称して三原屋の味噌を使った豚汁が振る舞われ好評をいただきました。

行政備蓄に加え、学校や病院などの公共施設や民間企業にも味噌の備蓄を提案したいと思います。行政備蓄から、社会備蓄へ。三原屋も創業の原点に戻り、新しい時代にあった商品開発や提案を続け、仕込みその普及に尽力していきたいと考えています。

□