

広がる発酵食品の「輪」  
市内へ、そして全国へ

平成20年、高島市商工会内に発足した「たかしま発酵食品倶楽部」は、滋賀県の代表的な伝統食品である鮎ずしをはじめ、地酒、しょうゆ、酢、みそ、漬物、パンなど、多種多様な発酵食品の製造業者や、宿泊施設・飲食店など、発酵食品に関わりのある約30事業者が参加する団体です。市内の発酵食品の製造工程や作り手の想い、家庭での活用方法などを知ってもらうためワークショップを開催したり、発酵食品を扱う物産店や飲食店などに活動の輪を広げるため、ガイドマップの作成や、のぼり旗を設置するなど、市内におけるPR活動に取り組んできました。

また、料理や飲食メニューに発酵食品をより多く取り入れていただけるように「発酵するまち、高島。うまいもんグランプリ」を実施し、レシピ集を作成しました。



発酵食品レシピ集は高島市商工会で入手できますので、ぜひご家庭でつくっててください。

さらに、東京農業大学名誉教授で発酵文化推進機構代表でもある小泉武夫氏が会長を務め、全国14団体が加盟する「全国発酵のまちづくりネットワーク協議会」に参加することで、広域的なつながりを持ち、全国レベルでの発酵食品の振興、情報交換に取り組んでいます。また、そのつながりから、西日本初の全国発酵食品サミットを高島市で開



催することができました。このような活動がきっかけとなり、たかしま発酵食品倶楽部をはじめ、高島市商工会女性部や高島市健康推進員協議会、市内企業などが発酵食品をいかした料理教室等を行うなど、発酵食品にかかわる人が増えています。

今、発酵食品が健康・美容によいスローフードとして見直されており、塩麹ブームに代表されるように、全国的にも発酵食品への注目・関心が高まりつつあります。高島には四季を通じて楽しめる豊かな自然や農産物があり、都会にはない多くの魅力がありますので、地元工房の見学ツアーや地元食材での発酵食品づくりで観光客の呼び込みを行うことで、高島市内の発酵食品への認識が徐々に高まることを期待できます。

これまで発酵食品に関わったことのない人も、以前から発酵食品の魅力を知っている人も、市内の人も、市外の人も、今回の「全国発酵食品サミット in たかしま」・「全国発酵食品物産展 in たかしま」の開催は、「発酵するまち、高島」の魅力、発酵食品の素晴らしさを知っていただくためのよい機会となりました。これを機に、高島の暮らしに根づく身近な発酵食品を、今後の生活に取り入れていただけるよう、サミット宣言のとおり、発酵による健康づくりの推進を目指します。

高島市商工会  
健康推進課  
☎(25) 8514  
☎(25) 8078

## 12月7日・8日 全国発酵食品サミット開催！



12月7日(土)と8日(日)に、全国発酵食品サミット in たかしまが、高島市民会館と今津東コミュニティセンターを会場に開催されました。

市民会館ではシンポジウムが行われ、東京農業大学名誉教授の小泉武夫氏とビューティーフード研究家の室谷真由美氏の講演や、市内で発酵食品に取り組む方がパネルディスカッションなどが行われ、およそ850人が聴講しました。また、今津東コミュニティセンターでは、さまざまな仕掛けが施された発酵ミュージアムが開催、発酵食のスペシャリストに学ぶ発酵料理教室、専門的な実験器具を使って菌の働きを学ぶ発酵ゼミなどが行われ、親子連れらでにぎわいました。市民会館前の駐車場に設けられた大型テント内では、全国発酵食品物産展が行われ、13都道府県から約60店舗が出店。自慢の発酵食品が展示即売され、商品を求める大勢の人でにぎわいました。

「美をかもす、味をかもす、心をかもす」をテーマに開催された今回のサミットには、およそ18,000人が訪れ、発酵食文化の素晴らしさを全国に発信しました。



### サミット宣言

21世紀を「発酵の世紀」と位置付け、日本全国はもとより世界に広がる、発酵文化、発酵技術をキーワードに、横手市をはじめに全国各地で開催される全国発酵食品サミットは今年で6回目を迎えました。未来の子供達につながる食文化の重要なテーマである「健康」と「食の安全」は、まさしく人類が有史以来蓄積してきた高度な知識と豊かな発酵より創造された「発酵」という文化によって醸成されるものであるといえます。

豊かな農産物と多様な発酵技術によりまちづくりをすすめる、ここ「高島市」から、震災からの復興と発酵による健康づくりの推進を目指し、ここに高らかに「サミット宣言」をします。

- 一、私たちは、未来を担う子供達の健やかな成長を願い、発酵食品の持つ機能性や歴史を探究し、食生活の場での実践を通じて「発酵食品による食育と健康的な食習慣づくり」を推進します。
- 一、私たちは、それぞれの地域に受け継がれた発酵文化・発酵技術の情報交換を促進し、全ての発酵に関する情報を積極的に発信しつづけます。
- 一、私たちは、広く研究機関や企業、一般市民と共に、更なる発酵技術の革めざし地域の健康づくりや産業振興に役立てるよう努めます。
- 一、私たちは、21世紀を「発酵の世紀」と位置付け、発酵の食文化が息づくまちづくりを目指します。
- 一、私たちは、発酵文化の輪を広め、わが国の食糧自給率の向上に貢献します。
- 一、私たちは、未曾有の震災を乗り越えていくため、市民、団体、企業、行政が連携して、発酵の力を復興への活力とし、地域経済と市民に元気を呼び起こします。

### 身近な発酵食品「みそ」を作ってみましょう



健康推進員  
加藤 幸江さん

みそは大豆を発酵させて作った食品で、私たちにとても身近な調味料です。

私は、おいしいみそが食べたくて、地域の皆さんと手作りしています。

作り方は各地域によってさまざまですが、私の作り方をご紹介します。

自分で作ったみそは、手間をかけた分おいしく感じますよ。ぜひ試してみてください。

#### 準備するもの (みそ 10kg用)

- ・大豆 1升 (1.5kg)
- ・塩 600g (大豆重量の40%)  
※こだわると味に差が出ます
- ・糀 3升 (3倍糀)
- ・奈良漬用のやわらかい酒粕 1kg  
(カビ止めにみその上にふたをするため)
- ・ポリ漬物桶 10ℓ用
- ・漬物用ポリ袋 (1升用)
- ・植木鉢受 (ポリ容器を受ける大きさのもの)
- ・重石 5kg

#### 手順

- 1 浸水**  
・大豆を軽く洗って、たっぷり(豆の3倍量)の水に浸す(2晩)  
・水が減ったら(豆が水から出ないように)足す。
- 2 煮る**  
・そのまま火にかけ、軽く指でつぶれるくらいになるまで、約4時間炊く。(途中アクをとりながら)水を足しながら炊く。  
※2時間炊いて毛布でくるんで1晩置く方法もグッドです！
- 3 混合**  
・糀と塩を混ぜ合わせる。→塩糀  
・大豆をつぶしてミンチにする。  
・ミンチした大豆と塩糀を合わせ、煮汁を少しずつ加えながら耳たぶくらいの柔らかさに混ぜ合わせる。(出来上がりの固さの目安になる)
- 4 仕込み**  
・ソフトボール大の団子にして、たたきつけるようにして入れる。
- 5 保存**  
・酒粕でふたをした後、重石を置いて、約9か月保存する。
- 6 完成!!**  
1月に作れば、秋ごろには完成、おいしいみそができあがり！

