

和食の魅力を見つめ、もう一度捉え直す試み
An attempt to reevaluate and rediscover the allure of Japanese cuisine.

WASHOKU Re: think vol. 6

信州と発酵

Fermentation Culture in Shinshu



[巻頭対談] 地域を豊かにする発酵とローカルガストロノミー

柏原光太郎さん

Index

信州味噌めぐり ～東信地方編～

発酵食品の効能

信州とお漬物

世界の発酵食品

Enriching the Community
Fermentation and Local Gastronomy

Shinshu Miso Tour

Benefits of Fermented Foods

Shinshu and Tsukemono

Fermented Foods of the World

Recipe "Shinshu Salmon Miso Kasu-yaki"
(Grilled Salmon with Miso and Sake Lees)

味噌と酒粕の漬け床
「味噌粕床」の作り方



レシピ

信州サーモン味噌粕焼

ユネスコ無形文化遺産に認定されている「和食」。

日本人の伝統的な食文化の「和食」には、自然の恵みや美しさを敬い大切にする気持ち、季節の移ろいを愛でる心など、日本人ならではの精神性が含まれています。

日本の伝統文化でもある「和食」をもう一度見つめ直し、捉え直す「WASHOKU Re: think」をテーマに、日本の食文化の奥深さ、私たちの生活に密接した四季折々の行事、信州の生産者の取り組みなどをお届けします。

“Washoku” is designated as a UNESCO Intangible Cultural Heritage. Washoku, the traditional food culture of the Japanese, includes the spirituality unique to the Japanese people, such as respecting and cherishing the blessings and beauty of nature, and admiring the change of the seasons. Under the theme of "WASHOKU Re: think", we will reexamine and reinterpret "Washoku", and inform you about the depth of Japanese food culture, seasonal events and our efforts.

NEWS, INFORMATION

くっかけステイグループ春のおすすめ

Recommended for Spring from Kutsukake Stay Group



くっかけステイ中軽井沢

新しいランチメニューが登場

脂ののった福井県産の高級魚「のどぐろ」を、2,200円（税込）のお得な価格で楽しめる出汁茶漬けが登場。まずは焼魚として、その旨みをじっくり堪能。お好みの薬味を添え、特製出汁をかければ、贅沢な茶漬けに。出汁に溶け出したのどぐろの旨みが、さらに味わい深さを引き立てます。

A New Lunch Menu is Here

A new dashi chazuke featuring the rich and flavorful Nodoguro, a premium fish from Fukui, is now available for just 2,200 yen (tax included). Start by savoring it as grilled fish, then add your favorite condiments and pour over our special dashi to enjoy it as a luxurious chazuke. The umami of the Nodoguro blends into the broth, enhancing its deep, rich flavor.



割烹ダイニング波里 HARII

丸の内で気軽に楽しむ、くっかけ流の会席ハーフコース

「くっかけならではの会席の趣を、丸の内でも気軽に楽しんでいただきたい」—— そんな想いから生まれたハーフコースはディナータイム限定でご用意しました。メインやお食事は、旬の味覚を揃えた単品メニューからお選びください。

Enjoy a Casual Yet Elegant Kutsukake-Style Kaiseki Half Course in Marunouchi

"We want you to experience the unique elegance of Kutsukake-style kaiseki in Marunouchi with ease." With this in mind, we have created a special half course, available exclusively for dinner. For the main dish and other selections, choose from our à la carte menu featuring the finest seasonal flavors.



和ビストロ GOKAN 一五感 ー

4/24(木) ディナーより営業再開

信州の里山から届く新鮮な山菜をふんだんに味わえる「山菜草鍋」。メには、山菜の香りが溶け込んだ出汁にくぐらせるとうじ蕎麦がおすすめです。春の信州を堪能できる、この季節だけの特別な味わいをぜひご賞味ください。

Wa Bistro GOKAN Reopens for Dinner on Thursday, April 24

Enjoy the rich flavors of "Sansai Kusanabe," a hot pot filled with freshly picked wild vegetables from the satoyama(local mountains) of Shinshu. For the perfect finish, we recommend Toji Soba, dipped in a fragrant broth infused with the essence of mountain greens. Savor the taste of Shinshu's spring with this exclusive seasonal dish.

アンケートに答えて「くっかけダイニング」のお食事ご招待券をゲットしよう

ネット上の簡単なアンケートに答えていただいた方の中から抽選で3組9名様に「くっかけダイニング」お食事ご招待券をプレゼント! ご入力いただいた個人情報は本キャンペーン以外では使用いたしません。

応募方法

右のQRコードを読み取り、表示されたアンケートフォームの内容に従って回答を進めてください。最後の回答が終了すると自動的に送信されます。当選した方にはアンケートでご入力いただいた住所にお食事券を発送いたします。

応募はこちらから

3組9名様
お食事券
プレゼント

くっかけステイ中軽井沢

〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉3294-1
TEL. 0267-46-8906

kutsukake stay group



くっかけステイ中軽井沢

〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉3294-1
TEL. 0267-46-8906 ㊦15台
㊦8:00 ~ 9:00(LO) 11:30 ~ 13:30(LO) 17:30 ~
チェックイン/15:00 チェックアウト/11:00
㊦水・木曜日(ダイニングのみ)
季節変動あり



website



instagram



割烹ダイニング波里 HARII

〒100-6590 東京都千代田区丸の内1-5-1
新丸の内ビルディング5F
TEL. 03-6812-2151
㊦11:00 ~ 14:00(LO) 17:00 ~ 22:00(LO)
(21:00最終入店)



website



instagram



和ビストロ GOKAN 一五感 ー

〒389-0102 長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢1146-1
ベルジュール軽井沢1F(軽井沢高校 隣)
TEL. 0267-46-8913 ㊦15台
㊦11:30 ~ 13:30(LO) 17:30 ~ 20:30(LO)
㊦月・火曜日(祝日の場合営業)
季節変動あり



website



instagram



ルジェンド軽井沢

〒389-0104 長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢東31-15
TEL. 0267-31-5440 TEL. 080-8000-2265
㊦5台(予約優先) ㊦12:00 ~ 17:30 ~
㊦火・水曜日定休(祝日の場合営業)
季節変動あり



website



instagram

SPECIAL FEATURE

信州味噌めぐり

～ 東信地方編 ～

Shinshu Miso Tour

全国的にも有名な信州味噌。長野県内にはおよそ100軒の味噌蔵があると言われています。その歴史は鎌倉時代に遡ります。佐久市の安養寺で心地覚心が味噌を造り始めたことに始まり、武田信玄が戦国時代に兵糧して味噌を盛んに造らせ広まりました。

信州味噌は米麴と大豆で作る米みそで、香りが豊かな辛口味噌。味噌汁だけでなく、炒め物など幅広く使えるのも魅力。

佐久市や小諸市は、昔から交通の要所として発展し、味噌や酒など醸造業が盛んになりました。信州味噌の原点ともなった安養寺があることなどから、歴史の古い味噌蔵が多く点在しています。蔵それぞれに味わいや風味がことなる個性豊かな信州味噌は、地元客を中心に親しまれています。軽井沢からもほど近い味噌蔵をご紹介します。

参考文献：長野県味噌工業協同組合連合会ホームページ

Shinshu miso, which is famous nationwide, is said to be produced in around 100 miso breweries within Nagano Prefecture. Its history dates back to the Kamakura period(12th century), when a monk named Shinchi-kakushin began making miso at Anyo-ji Temple in Saku City. During the Sengoku period(16th century), Takeda Shingen promoted the production of miso to supply food for his troops, which led to its widespread popularity.

Shinshu miso is a rice miso made with rice koji and soybeans, and is known for its rich aroma and bold, spicy flavor. It's not only used for miso soup but also works well in a variety of dishes, such as stir-fries, making it quite versatile.

Saku City and Komoro City have long been developed as key transportation hubs, fostering a strong tradition of brewing, including miso and sake production. Many old miso breweries can be found in these areas, and the history of Shinshu miso is closely tied to Anyo-ji Temple, the birthplace of this miso tradition. Each brewery produces Shinshu miso with its own unique taste, and these flavorful varieties are especially loved by local customers. We introduce some miso breweries near Karuizawa.

COLUMN

信州とお漬物

Shinshu and Tsukemono

信州の寒冷な気候では冬に新鮮な野菜が手に入りづらく、農家は野菜を漬けて保存することで、長い冬を乗り切る知恵を生み出しました。このようにして発展したお漬物は、信州の食文化の一部として深く根付いています。

信州でよく見られるお漬物には、名物「野沢菜漬け」や「しその実の漬物」、また「カブの漬物」などがあります。特に「野沢菜漬け」は程よい塩加減と発酵による旨味が特徴で、信州を代表するお漬物として親しまれています。これらのお漬物は、発酵と塩分の調整で保存性が高まり、風味が深まる点が魅力です。

また、信州は味噌の名産地としても有名。「信州味噌」は厳しい気候、清らかな水、良質な大豆を使用し、伝統的な製法で作られています。その辛口の風味と、発酵による深いコクが特徴です。信州味噌はお漬物にも使われ、味噌を使った漬物や和え物は、地域の家庭料理としても親しまれています。信州味噌はその独特の風味を活かし、食材の旨味を引き出せるため、漬物にアクセントを加えることができ

Izumiya-syoten

合資会社 和泉屋商店 長野県佐久市岩村田789-2 TEL. 0267-67-2062



嘉永6年(1853)創業、江戸時代から続く老舗味噌蔵。信州味噌の原点ともいわれる安養寺味噌や醤油、味噌漬けなど幅広く取り扱う。ご当地ラーメン「安養寺ラーメン」や、味噌をフリーズドライ加工した、ふりかけ「カケルミン」など味噌の新たな可能性にもチャレンジしている。

Koujiya-syoten

こうじや商店 長野県小諸市御影新田1776-1 TEL. 0267-22-0166



天保元(1830)年に創業。明治・大正と麴、味噌、醤油などに携わり、第二次大戦時から麴製造の専門に。小諸市内を中心に県産・国内産の原料を使い、8代目の家族のみで手作りで味噌を製造している。田舎味噌は200年受け継がれている米麴と厳選した県産大豆を使い、大樽でじっくり自然熟成。

Fujiya-jozo

富士屋醸造 長野県小諸市本町1-3-10 TEL. 0267-22-0398



「自然のうまさをそのままに！」を謳い、主に長野県産の大豆・米を使って味噌をつくっている。安心して口にしてもらうため、外国産の原料は不使用。一般的な信州味噌である中辛のほか、糀の配合が多めの甘口や、麦みそ、そばみそなども揃い、料理によって使い分けできる。

Yamamotoya-koujiten

山本屋糀店 長野県佐久穂町畑983-1 TEL. 0267-88-2306



江戸時代の文化創業の米糀・甘酒・醤油・味噌の醸造元。脈々と受け継がれてきた伝統の味を提供する。長野県産の大豆と米を100%使用した天然醸造味噌は、大豆と米が1:1の10割糀、12割糀、15割糀。品評会で過去6回農林水産大臣賞受賞の醤油も製造している。

Sukyu-syoten

酢久商店 長野県小諸市荒町1-7-12 TEL. 0120-56-0009



創業1674年の味噌蔵。厳選された大豆、米麴、塩の3つのみを原料とする味噌は、浅間山の伏流水と生きた「蔵つき酵母」、代々伝わる職人技によって独特の風味を醸し出す。長期熟成させることで生まれるうま味やコク、濃厚な香りは山吹味噌の代名詞として広く浸透している。



野沢菜漬け。Nozawana-zuke.

るのです。

現在、信州のお漬物は単なる保存食にとどまらず、地域の食文化として広く親しまれています。観光名物としても欠かさない存在となり、地元の農産物を使ったオリジナルの漬物も増加しています。信州味噌や漬物は、発酵食品としての健康効果も注目されています。

信州のお漬物や味噌は、寒冷地で培われた知恵の結晶であり、今も地域の風土とともに息づいています。現代においてその価値は再評価され、信州の味として国内外で愛され続けています。

In the cold climate of Shinshu, fresh vegetables are hard to come by in winter. To overcome this challenge, farmers developed the practice of pickling vegetables for preservation. This tradition evolved over time and became deeply rooted in Shinshu's food culture.

Popular pickles in Shinshu include the famous “Nozawana-zuke”, “shiso seed pickles”, and “turnip pickles”. Among them, “Nozawana-zuke” is particularly well-loved, known for its perfect balance of saltiness and the umami brought out by fermentation. The process of fermenting and adjusting salt levels enhances both the shelf life and flavor of these pickles.

Shinshu is also renowned as a major production area for miso. “Shinshu miso” is made using high-quality soybeans, pure water, and a traditional brewing method suited to the region's harsh climate. Its bold, spicy flavor and deep richness from fermentation are its defining characteristics. This miso is often used in pickling, as well as in “aemono” (seasoned vegetable dishes), making it a staple in local home cooking. Its unique flavor enhances the natural taste of ingredients, adding depth to pickled dishes.

Today, Shinshu's pickles are more than just preserved foods—they are an integral part of the region's culinary heritage. They have also become a popular souvenir for visitors, with an increasing variety of pickles made from locally sourced ingredients. Furthermore, the health benefits of fermented foods like Shinshu miso and pickles are gaining recognition. These traditional foods, born from the wisdom of a cold climate, continue to thrive in harmony with Shinshu's natural environment. Their value is being rediscovered today, and they remain beloved both in Japan and beyond.

EFFICACY

発酵食品の効能

Benefits of Fermented Foods

発酵食品は、腸内環境を整え、免疫力を高めるなど健康に多くの利点があります。微生物が栄養素を分解・変化させ、体にとって吸収しやすい形にしてくれるため、日常的に摂取することで健康維持に役立ちます。

腸内環境の改善

発酵食品に含まれる乳酸菌や納豆菌は、腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を抑えることで便通を改善します。ヨーグルトや納豆、キムチなどが代表的な発酵食品です。これらを摂ることで、腸内フローラが整い、消化機能が向上すると考えられています。

免疫力の向上

腸内には免疫細胞の約70%が集中しており、発酵食品は免疫力を高める効果もあります。乳酸菌やビフィズス菌が腸内のバリア機能を強化し、風邪やアレルギー予防にもつながります。

栄養の吸収を促進

発酵食品は栄養素を分解・変化させ、体が吸収しやすい形にします。例えば、味噌や醤油に含まれるアミノ酸、チーズや納豆に含まれるカルシウムやビタミンK2は、骨や肌の健康に効果があるとされています。

Fermented foods offer numerous health benefits, such as improving gut health and boosting immunity. Microorganisms break down and transform nutrients into a more easily absorbable form, making regular consumption beneficial for maintaining overall health.

Improving Gut Health

Lactic acid bacteria and natto bacteria found in fermented foods help increase beneficial gut bacteria while suppressing harmful bacteria, promoting better digestion. Yogurt, natto, and kimchi are well-known fermented foods that support a balanced gut microbiome and enhance digestive function.

Boosting Immunity

Approximately 70% of immune cells are located in the gut, and fermented foods can help strengthen the immune system. Lactic acid bacteria and bifidobacteria enhance the gut's barrier function, contributing to the prevention of colds and allergies.

Enhancing Nutrient Absorption

Fermented foods break down and transform nutrients into forms that are easier for the body to absorb. For example, amino acids in miso and soy sauce, as well as calcium and vitamin K2 in cheese and natto, are known to support bone and skin health.

Common fermented foods include yogurt, natto, kimchi, miso, soy sauce, cheese, and pickles. Incorporating a variety of these into your diet helps maintain gut health, strengthen immunity, and improve nutrient absorption. Since they are easy to include in daily meals, try making them a regular part of your diet.



発酵食品には、ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌、醤油、チーズ、漬物などがあります。これらをバランスよく食べることで、腸内環境が整い、免疫力が高まり、栄養素の吸収も効率的に行われます。日々の食事に簡単に取り入れられるものばかりなので、積極的に取るようにしましょう。

ORIGINAL RECIPE

信州サーモン味噌粕焼

Shinshu Salmon Miso Kasu-yaki (Grilled Salmon with Miso and Sake Lees)

材料(2人前)	Ingredients(2servings)
鮭.....2切	Salmon - 2 fillets
金柑蜜煮(作りやすい量)	Candied Kumquats(Easy-to-Make Amount)
金柑.....5個 (大きさにもよるが、煮汁を増やして調整)	Kumquats - (quantity as desired) - kumquats - 5 (Adjust the amount of simmering liquid depending on their size)
煮汁	Syrup: - Water - 200ml - Shochu - 100ml - Sugar - 100g
水.....200ml	
焼酎.....100ml	
砂糖.....100g	
酢取茗荷(作りやすい量)	Pickled Myoga(Easy-to-Make Amount)
茗荷.....3個(1パック分)	Myoga (Japanese ginger) - 3(about 1 pack)
甘酢	Sweet Vinegar: - Water - 100ml - Vinegar - 100ml - Sugar - 100g
水.....100ml	
酢.....100ml	
砂糖.....100g	
味噌粕床	Miso and Sake Lees Marinade
西京味噌(粒).....750g	- Saikyo Miso (coarse) - 750g
酒(煮切ったもの).....40ml	- Sake (boiled to remove alcohol) - 40ml
砂糖.....120g	- Sugar - 120g
薄口醤油.....20ml	- Light Soy Sauce - 20ml
味醂(煮切ったもの).....20ml	- Mirin (boiled to remove alcohol) - 20ml
酒粕.....600g	- Sake Lees - 600g

味噌粕床は、そのまま野菜につけて食べられます。茹でたアスパラや胡瓜、ラディッシュなどがおすすめです。



このレシピをつくった人

くっかけステイ中軽井沢 料理長 藤巻 雄也
Yuya Fujimaki

軽井沢町出身。調理師専門学校卒。岐阜の名店にて10年修行を積む。季節を感じ、濃とした和食を創る。2023年、料理長に就任。



作り方

- 味噌粕床の材料を混ぜ合わせる。固い場合は煮切酒の分量で調整する。
- 味噌粕床に鮭を1日漬ける。
- 金柑蜜煮の煮汁を合わせ、金柑が柔らかくなるまで炊く。
- 縦半分に切った茗荷を湯がき、おかあげて粗熱を取る。甘酢に約2時間つける。
- 鮭を焼く。
- 金柑蜜煮、酢取茗荷を盛り付けて完成。

味噌粕床の活用

豚肉や鶏もも肉の場合は1日半漬ける。味噌粕ごと保存袋に入れて冷凍可能。その場合は食材と味噌粕を入れてすぐ冷凍庫へ。食べる時に自然解凍すれば味が入っている。野菜も漬け込み可能(一晚)、おすすめは蕪、人参、ビーツなど。

Directions

- Mix all the ingredients for the miso sake lees marinade. If too thick, adjust the consistency with additional boiled sake.
- Marinate the salmon in the miso sake lees mixture for one day.
- Combine the ingredients for the kumquat syrup and simmer the kumquats until tender.
- Blanch the halved myoga, drain, and let it cool. Soak in sweet vinegar for about 2 hours.
- Grill the salmon.
- Arrange the grilled salmon with the candied kumquats, pickled myoga.

How to Use the Miso Sake Lees Marinade

- For pork or chicken thighs, marinate for 1.5 days.
- The marinade can be stored in a freezer bag along with the ingredients. Freeze immediately after placing the ingredients inside.
- When ready to eat, thaw naturally. The flavors will be well absorbed.
- Vegetables can also be marinated overnight. Recommended options include turnips, carrots, and beets.

ミーが注目されているんですね。

福本 地方に行ったら、郷土色の強いものを食べたいですね。でも、地方でお寿司を食べようとすると、ウニやイクラ、マグロが出てくる。食べたいのは地魚なんですよね。自分たちの土地のよさをわかっていない。

柏原 地方にはUターンした料理人が結構いて、みんな同じこと言いますね。田舎は退屈で、東京に行けば一流の食材があって、すごい料理人がいるだろうと思って行ったけど、自分が田舎で食べた魚の方が美味しかったって。外に出て地元の良さを見直して、田舎へ戻ることにした人が結構います。

富山の人口わずか400人の利賀村に、レヴォというオーベルジュがあって、コロナ禍にオープンして、今はインバウンドが年間1000人も来るんですよ。この料理を食べたいがために世界中のフーディが来て、料理が美味しかったから、自分にも生産者を紹介してほしいって。今やレヴォに関わる生産者の1次産品などが世界中に輸出されて、地方が潤うシステムが出来上がっている。それは一つの壮大な実例で、それだけの潜在的な力が地方の食にはあるんですね。

福本 場所じゃないですね。心理的に、東京に行かなきゃと思うけど、これだけの野菜や魚があるんだからそれで何をするかですよ。

柏原 福本さんが深海魚を使うのも面白いですよ。本来は捨てていたものでしたから、いいですね。

福本 活用されなかったものを掘り下げる。自分だけの独自のものを考えることが大切なんですね。今日は貴重なお話をありがとうございました。

Enriching the Community Fermentation and Local Gastronomy

Fermentation That Developed Japanese Culinary Culture

Fukumoto: This tabloid's theme is fermentation, but for me, fermentation and aging seem quite complex. It also requires knowledge of hygiene, so I'm currently studying it.

Kashiwabara: That might be because you grew up on the Miura Peninsula. Fermentation has a preservation purpose, and its culture tends to develop more in areas where food is scarce. Since Miura Peninsula is close to the sea and has an abundance of food, fermentation may not have been as essential there.

The forefront of culinary innovation today is said to be in either Scandinavia or South America. What they have in common is a relative lack of abundant ingredients. Until now, countries like the United States, Europe, and China, rich in resources, have led the culinary world by utilizing their vast food supplies. However, the world is now paying attention to the cooking methods, aging, and fermentation techniques of regions like Scandinavia and South America, where ingredients are less plentiful. Japan, which has long incorporated fermentation, is also gaining attention.

Fukumoto: Originally, aging was meant for preservation, but fermentation brings out umami, doesn't it?

Kashiwabara: Nowadays, Japanese cuisine is often associated with Kyoto-style cooking, but originally, Kansai kappo cuisine originated in Osaka. Like the Miura Peninsula, Osaka had access to excellent fish, vegetables, and mountain produce. With such fresh ingredients, all that was needed was to slice them up and add soy sauce for great flavor. On the other hand, Kyoto had poor distribution networks, so preservation techniques, such as salting tilefish, developed. Because of these constraints, Kyoto cuisine evolved with a variety of cooking techniques, broadening its culinary scope and advancing its techniques.

Fukumoto: That applies to Shinshu as well. Since I am now in Nagano, I'd like to study miso, soy sauce, and fermented river fish.

Local Gastronomy Gaining Global Attention

Kashiwabara: Last year, nearly 37 million foreign tourists visited Japan, spending about 8.1 trillion yen. In terms of export value, this ranks second after automobiles, surpassing semiconductors. What these travelers want most in Japan is to enjoy delicious food. However, 70% of them visit the three major metropolitan areas, while only 30%—around 12 million—venture into rural areas. Some regions struggle with overtourism, so if people discover the charm of local cuisine, tourism can be more evenly distributed. This is why local gastronomy is gaining attention.

Fukumoto: When visiting the countryside, people want to try authentic local dishes. However, if you order sushi in a rural area, you often get sea urchin, salmon roe, or tuna. What people actually want is the local fish. Many places don't realize the value of their own regional specialties.

Kashiwabara: Many chefs who returned to their hometowns after working in big cities say the same thing. They once believed that Tokyo had the best ingredients and the most skilled chefs. But after moving away, they realized that the fish they had in their hometowns was actually better. Many chefs leave home only to later recognize the true value of their local food and decide to return.

In Toga Village, Toyama, a remote area with only 400 residents, there's an auberge called L'évo. It opened during the COVID-19 pandemic, yet it now attracts about 1,000 inbound tourists annually. Food enthusiasts from all over the world visit just to experience their cuisine. Many of these visitors ask for introductions to the producers behind the ingredients. As a result, the local farmers and fishers associated with L'évo now export their products worldwide, creating a system that benefits the local economy. This is a grand example of how much potential lies in regional food culture.

Fukumoto: It's not about the location. People tend to think they must go to Tokyo, but the key is figuring out what can be done with the incredible vegetables and fish available locally.

Kashiwabara: Your work with deep-sea fish is also intriguing. These were once discarded, but now they are being creatively utilized, which is great.

Fukumoto: It's all about exploring underutilized ingredients and developing something unique. Finding one's own distinct approach is what matters. Thank you for the valuable conversation today.

COLUMN

世界の発酵食品

Fermented Foods of the World

発酵食品の歴史は、古くはメソポタミア文明でのワイン造りまでさかのぼります。紀元前4000年頃にはブドウを発酵させてアルコールを作る技術があったと言われています。この発酵の技術は、その後ギリシャやローマにも広まってきました。ワインはキリスト教でも重要なものとなっています。

食材を発酵させると、微生物が食材の栄養素を分解してアルコールや酸を作り出し、腐敗を防ぐことができます。こうした発酵の技術は世界中に広がり、様々な発酵食品が誕生しました。日本人には馴染みのない意外な発酵食品の中からいくつかをご紹介します。

The history of fermented foods dates back to ancient times, as early as winemaking in the Mesopotamian civilization. Around 4000 BCE, it is believed that people had already developed the technique of fermenting grapes to produce alcohol. This fermentation technology later spread to Greece and Rome, and wine became an important element in Christianity as well.

When food is fermented, microorganisms break down its nutrients to produce alcohol and acids, which help prevent spoilage. This fermentation process has spread worldwide, giving rise to a variety of fermented foods. Here, we introduce some unique fermented foods that may be unfamiliar to Japanese people.



シュール・ストレミング Surströmming

スウェーデンで有名なニシンなどの魚の塩漬け。世界一臭いと言われています。

A well-known Swedish dish made from salted and fermented herring. It is often called "the world's smelliest food".



ハカール Hákarl

サメを発酵させて、その後干物のようにした食品。アイスランドで作られている伝統的な発酵食品で、強烈な臭いがあります。

A traditional Icelandic fermented food made from shark meat, which is then dried like jerky. It is known for its extremely strong smell.



マーマイト Marmite

イギリスで、ビールを作る際に出る酵母に、塩と砂糖を入れて煮詰めたもの。パンに塗って食べるのが主流で、独特の香りと苦みがあります。

A British spread made by boiling down yeast extract left over from beer brewing, with added salt and sugar. It is typically eaten on bread and has a distinctive aroma and bitterness.

キビヤック Kiviak

海鳥をアザラシの皮の中に詰め、地中に埋めて発酵させたもの。グリーンランドなどで食されています。

A traditional Greenlandic delicacy made by stuffing seabirds into a seal's skin and burying it underground to ferment.

SPECIAL FEATURE

地域を豊かにする 発酵とローカルガストロノミー

ガストロノミープロデューサー 柏原光太郎さん



若き和食料理人 福本啓太



対談の様子は左のQRコード
からご覧いただけます。

日本の料理文化を 発展させた発酵

福本 今回のタブロイドは発酵がテーマですが、僕にとっては発酵や熟成は難しく、衛生の知識も必要で、今まさに勉強中です。

柏原 福本さんが三浦半島で生まれ育ったという背景があるからじゃないでしょうか。発酵は保存の目的もあり、食材があまりない地域ほど、その文化が広がっていく。三浦半島は海が近くて、食べ物も豊富ですからね。

料理の最先端は、今は北欧か南米かと言われていますが、共通点は食材が豊富ではないこと。これまでアメリカ・ヨーロッパ・中国などが豊かな国で、その食料を使って色々な料理を作っていく流れだったのが、食材が少ない北欧や南米の調理法や熟成・発酵に世界中が注目している。昔から発酵を取り入れている日本も注目されています。

福本 元々は保存が目的で熟成させていたけれど、発酵させることで旨みが出てきますよね。

柏原 今でこそ日本料理は京料理だと思われていますが、元々、関西割烹は大阪のもの。大阪は三浦半島

と一緒に旨い魚や野菜もあって、山の幸もあって、採ってきて切って醤油を付ければ旨いという感じだった。一方、京都は物流が悪いから、例えば甘鯛を塩漬けにするなど、保存する技術が発達しました。だから京料理は色々な調理法が生まれて、料理の幅を広げたり、技術が進歩したんです。

福本 それは信州にも当てはまることですね。せっかく長野にいますので、味噌や醤油、川魚の発酵も勉強していきたいと思っています。

世界中が注目する ローカルガストロノミー

柏原 去年日本に来た外国人旅行者は3700万人弱で、彼らは8兆1000億円を消費しました。これは輸出額でいったら、自動車の次で、半導体も抜いて今は2位。旅行者が日本で何をしたいかというと、美味しいものを食べたいという。ところが外国人旅行者の7割は三大都市に行き、3割の1200万人しか地方に行っていない。オーバーツーリズムで困っている人もいますので、地方の食の良さを知ってもらって、地方に行くようになれば分散されます。それで今、ローカルガストロノ



柏原光太郎

ガストロノミープロデューサー。慶應義塾大学卒業後、株式会社文藝春秋入社。「週刊文春」「文藝春秋」等編集部を経て「文春オンライン」「文春マルシェ」を立ち上げる。2018年「日本ガストロノミー協会」を設立し、会長就任。2023年「食の熱中中小学校」校長就任。著書に『ニッポン美食立国論 時代はガストロノミー・ツーリズム』（日刊現代）、『東京いい店はやる店 バブル前夜からコロナ後まで』（新潮新書）。

Kotaro Kashiwabara

Gastronomy Producer. After graduating from Keio University, joined Bungeishunju Ltd. and worked in the editorial departments of *Shukan Bunshun* and *Bungeishunju* before launching *Bunshun Online* and *Bunshun Marche*. Founded the Japan Gastronomy Association in 2018 and became its president. Appointed as the principal of Shoku no Netchu Shogakko in 2023. Author of *Nippon Bishoku Rikkoku Ron: Jidai wa Gastronomy Tourism* (Nikkan Gendai) and *Tokyo Ii Mise Haryu Mise: Baburu Zen'ya kara Corona-go made* (Shincho Shinsho).



福本啓太

神奈川県横須賀市生まれ。17歳で和食の道を歩み始め、和食調理人歴20年を越す。2018年くかけステイ中軽井沢料理長に就任し、現在はくかけステイグループ統括総料理長を務める。（日本料理専門調理師/公益社団法人日本料理研究会技術幹事）

Keita Fukumoto

Born in Yokosuka City, Kanagawa Prefecture. Began his journey in Japanese cuisine at the age of 17 and has over 20 years of experience as a Japanese chef. In 2018, he was appointed as the head chef of Kutsukake Stay Naka-Karuizawa, and he currently serves as the executive head chef of the Kutsukake Stay Group. (Certified Japanese Cuisine Specialist / Technical Director of the Japan Culinary Research Association)



東京新丸の内ビル5階の「割烹ダイニング波里 HARI」にて。
写真右 柏原光太郎さん、写真左 福本啓太さん。