

なれすしの世界と発酵食品

日本の食文化は、発酵食品が基本となっている。味噌・醤油・酒・納豆・味醂・酢など日本人になじみの深いものばかりである。地方を歩いているとその土地に根付いた味覚というものがある。他の土地の人から見ると「なぜ？」と不思議に思えるような味がある。個人による好き嫌いがあるにせよそれは「みんなが慣れ親しんでいる」という前提にのっているささやかな好みでしかない。この「土地に根ずいた味覚」が顕著にみられるのが日本だろう。特に日本海沿岸には多くの発酵食品が多くみられる。ここでは「なれずし」を中心に考えみたい。「なれずし」は、塩蔵した魚を米飯とともに漬け込み熟成させた発酵食品である。「なれずし」の発酵は米飯の乳酸発酵によるもので、これによる保存性が付与され、特有の匂いや酸味が醸し出される。このため「なれずし」の「すし」の語源は「酢し」、「酸っぱい」という形容からきているとの説がある。「すし」という言葉には諸説が多いが「なれずし」の起源に関しては東南アジアとする考えが定着化している。日本に伝播した時期は、奈良時代以前とされ、稲作とともに伝来したのではないかと言われている。ここでは富山の「なれずし」について考えてみる。

井波別院瑞泉寺の鯖ずし

井波別院瑞泉寺は本願寺第5世綽如上人が明徳元年に開創され、すでに六百年を超える歴史がある。この間、天正九年佐々成正の兵火に遭い、また宝暦十二年

と明治十二年にも火災に遭い焼失した。しかし都度念仏、門法の道場、心の拠り所として多くの念仏者の御懇念によって再建され現在に至っている。太子会伝は江戸期十八世紀の中頃瑞泉寺大十二代桃花により始められたとされる伝統のある行事で、井波の夏の風物詩として親しまれている。また瑞泉寺の重要な行事でもある。現在は毎年七月二一日の午後から二九日の御前中、朝九時から五時まで行われる。二五日から二八日は特に夜九時まで行われる。この間、後小松天皇から下賜されたと伝わる八幅の聖徳太子の生涯を描いた聖徳太子会伝を太子内陣に並べて僧侶による絵解き説法が行われる。太子会伝期間中は五月中頃漬け込まれた、名物の鯖ずしの入った弁当が、昼のお齋（食事）として配られる。



さばずしの仕込み

春先に富山湾でとれた真鯖を三枚におろして塩漬けにする。

五月中旬頃塩鯖を水に晒し塩抜きする。

鯖、塩、冷ましたご飯、麴、山椒の葉、刻んだ唐辛子を順番に層にして酒をふり

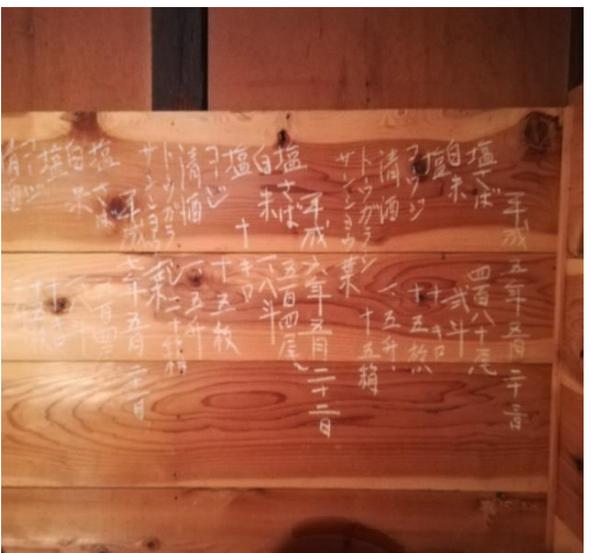
押さえつけながら積んでゆく。

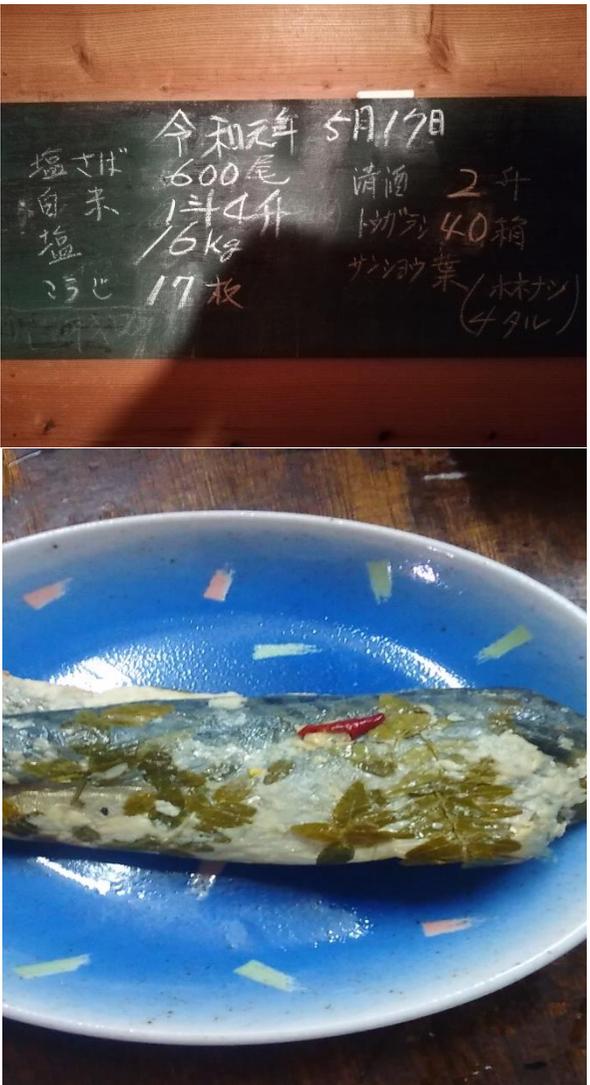
約三十きの重しをして杉樽に詰め込んで暗室に保管する。

約二カ月後取り出し一枚ずつラップで包み冷凍庫に保存し太子会伝当日切りつ

けお齋につける。「さばずし」の起源は定かではないがさばずしを漬け込む樽の

一つに明治の銘があることから明治の再建からではないだろうか？





琵琶湖の鮎ずし

鮎ずしは滋賀県の特産品で日本に現存するなれずしでは最も古い形態を残している。東南アジアや雲南地方の山岳地帯にみられる魚の貯蓄法に起源があるとされている。鮎ずしは

琵琶湖の固有種のニゴロブナをもちいる。

令和5年8月6日 滋賀県今津東高島コミュニティセンターで鮎ずしの漬け込みをするというので参加した。漬け込みはなるべく夏の土用頃の暑い日を選ぶ。2月頃に琵琶湖で捕れたニゴロブナを塩づけにしたものをあらいながす。

おなかに卵が詰まっているので静かに水を流し込む。鱗もきれいに取りのぞく。

のちキッチンペーパーで水分を取り洗濯物ほしに尾を摘まんで吊り下げて日陰で干す。のちビニール袋に酒で手を濡らし御飯をひく。次にフナのおなかにも御飯を詰めこんで樽の中に重ならないようにならべ御飯をのせてこれを何重にも重ねていく。最後にビニール袋の上に樽の内側にそって太縄を敷うち蓋をのせて約20キの重しをいてさらに一週間後に10キの重しをのせる。樽の置き場所は気温が約30℃から35℃になる場所を選ぶ。通常約半年間乳酸発酵させる。翌2月17日試食会が開かれ総勢12人で6個の樽を仕込んだのだが、それぞれ味が違うのに驚いた。同じ材料で同じ条件で漬けたのだが微妙に違うのである。おそらくはそれぞれの持っている菌のせいだと思われる。





長良川の鮎ずし

岐阜市長良の鵜匠家では、冬期鮎酢という「なれずし」が作られる。

これは酢を使って作る「早ずし」ではなく、何週間も熟成させる「発酵ずし」である。鵜匠宅のみの家庭料理であるからおそらく多くの岐阜市民のしるところではない。いわゆる発酵臭がするくせのある食べ物で好みはわかれる。

年末年始の贈答品として鵜匠家では毎年これを作るのが恒例となっている。

その製法は秘伝とされているが個人的なことで書き残されてこなかった。

私は10年ほど前から鵜匠家(杉山家)を訪ねて味をおぼえてきた。

酢のルーツは東南アジアにあり中国をへて日本に伝わったとされる。

日本における最古の文献の正倉院文書や平城宮出土の木簡などに「酢」や「鮓」の文字が見える。日本への伝来はそれ以前だとおもわれる。

麹も酒もつかわない材料は魚と塩と米だけのナマナレである。室町時代までさ

かのぼるが明らかではない。

江戸時代になると徳川家の献上品となる。尾張藩がいかに気を使っていたかわかる。岐阜の鵜飼が保護されたのも漁法の珍しさもさることながら、ひとえに献上酢の材料を確保するためだった。明治時代にはいると権力の後盾をなくした鵜匠たちは新たな献上先を皇室にもとめた。

私が鵜飼の解禁日に長良川を訪ねた時ちょうど宮内庁の役人数名が黒塗りの車で鮎をもらいにきていた。初物を皇室に届けるためだという。〔御領鵜飼〕

作り方はいたってシンプルである。秋に捕獲した鮎「落ちあゆ」の腹を開き洗う。つづいて多くの塩をまんべんなくまぶす。12月の初旬鮎を取り出しウロコ、エラなどを取る。そして水で塩を抜く(時間は1時間)のちペーパータオルで水分をとり米を炊いて冷ます。そこから御飯を腹に詰めていき重なり合わないよう樽に何重にも積んでいく。蓋をして重し(10キ)を乗せ約1か月発酵させる。





奥能登のなれずし

石川県におけるなれずしの発祥を知る資料として、江戸時代に編纂された「諸国献上物集」がある。これは加賀藩の前田家が江戸幕府に「松百（まつど）酢」を献上したとある。「蛇の酢」とよばれていたこともある。この酢については竜の落とし子または「ゴリを載せた（なれずし）の呼称だという。石川県で現存するなれずしは奥能登にあるのみである。「なれずし」の生産地は奥能登の山間部であった。食の「保存方法の一つだった。

私が調査に入ったのは十一月の中旬で、能都町のNPO法人当代表理事の尻田氏と同事務局の篠田氏にお話しを伺った。

魚は宇出津町の港からあがった鱒をもちいる。腹を開け内臓とエラをとった物を塩をして一か月のち水洗いをして水気を取り御飯と鱒を交互につけ樽に並べ

約三か月間乳酸発酵させる。



長崎五島列島の発酵食品

一二月長崎の島々の発酵食品の調査に入った。まず長崎歴史文化博物館で学芸員に長崎の食文化のレクチャーをうけ発酵食品について伺った。長崎にはなれずしに関する食文化は見当たらないとのこと。発酵食品は二点見つかったので出かけることに。長崎港からフェリーで約四時間余りで福江島に到着した。五島列島は豊かな漁場として全国でも有名。大小さまざまな百四十あまりの島々からなる九州最西端に位置する。しかし磯焼けや海洋変化により他の地域同様に年々漁獲高の減少、漁師の後継者不足も課題となっている。福江島富江町で漁師仲卸を営む金沢鮮魚代表の金沢竜司さんに聞き取り調査をした。金沢さんは五島の花から採取された酵母を使って醸造された魚醤油を五年前から製造販

売しておられる。「五島の醬」普通の魚醤油（秋田のしょつつる、能登のいしる）は約一年間熟成発酵させるが五島の醬は約一カ月で発酵させるため臭みのないフルーティーな匂いと味わいがある。魚の配合は企業秘密だという。用途はバラエティーにとんでいてドレッシング、漬物漬け、そうめんつゆ、パスタなどがあり使いやすい。

長崎平戸の発酵食品

長崎平戸は古くから日本から大陸への航路は九州北部から壱岐・対馬・朝鮮半島の港ずたいに北上して大陸へと渡っていく。八世紀になると博多湾から五島列島を経由して東アジアへ行く航路が利用された。戦国時代にポルトガル船が入港して以来オランダ、イギリスとの通商を行い江戸時代まで諸外国に開かれた日本の玄関であった。水軍の松浦党を率いて海洋都市平戸を発展させてきた。」松浦歴史資料館でも発酵食品についてお話をうかがった。

松浦漬けという佐賀県の郷土料理があるというのですぐさま購入した。

松浦漬けは佐賀県唐津市呼子に本社がある松浦漬本舗（創業明治二五年）の老舗で製造販売している。

松浦漬けは鯨の上顎の軟骨を刻み水に晒し油を抜き酒粕につけ発酵させる。

こりこりとした触感で酒のあての珍味として日本珍味の一つとして挙げられている。製法は秘伝。



沖縄の発酵食品

二月初旬琉球は九州と台湾の中間に位置し散存する島々の中で一番大きな島を沖縄とよぶ。幅が狭く細長く南北にながく沖から見ると縄のように見えるので沖縄と呼ぶのであるという。「命が宝」という言葉が沖縄に古くからある。

生命を創り維持する第一な物は食べ物である。また沖縄は長寿の島でもある。沖縄のおばあちゃん達からいろいろ話をおかしたがここでもなれずしの類のものはないとのこと。本来沖縄では米作りができなかったからかもしれない。そこで沖縄の代表的な発酵食品である「とうふよう」の調査をしてみた。

とうふようは沖縄独自の豆腐加工食品である。作り方は島豆腐・紅麴・米麴・泡盛をもちいるシンプルな発酵食品で約六ヵ月かけて発酵させ紅の色は紅麴を用い、風味のだす効果と防腐作用がはたらく。甘みがありなめらかでチーズに似た舌ざわりとウニのような風味を併せ持つ嗜好品である。

ルーツは中国の魏朝より歴史をもつ豆腐乳（乳腐）にあると言われている。沖縄への伝播は一八から一九世紀に伝わったと考えられている。滋養・副食として珍重されて伝わり、当時は王族など一部の貴族の家で門外不出の秘伝とされてきた。海洋食品で工場を見学しお話を伺った。しかしやはり製法は秘伝だと言われ自分で作ってみた。紅麴がてに入らなかったので米麴と五箇山豆腐でチャレンジしたがますますの出来となった。



ま

まとめ 研究成果

私は聞き取りだけではなく料理人として自ら作ってみて私食をした。

なれずしを探して九州、沖縄まで調査したが分かったことは発酵食品は各地に
みられたが「なれずし」は北陸地域だけにみられた。特徴としてまず米が豊富な
地域でなおかつ浄土真宗の盛んな地域におおくみられた。私見だが琵琶湖を発

祥とする鮎ずしが浄土真宗の布教とともに伝播していったのではないかと思われる。なれずしの作り方はいったてシンプルだがそれが一番むずかしい。

以上

郷土料理研究家 経沢信弘