里山ぐらし今むかし

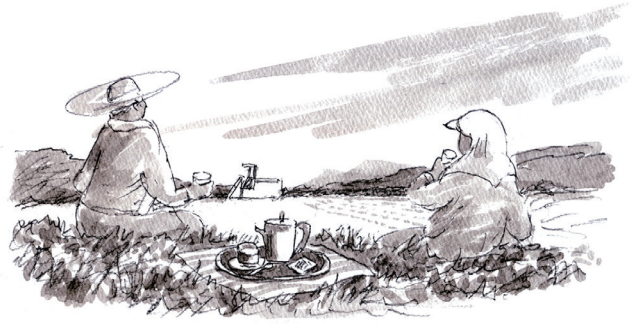
永田農法の米を使った麹づくり。杜氏の町の伝統が生きています。

今日は、大賀集落の中村昭一さんから預かった米で麹づくりをしています。洗米をしてから三日目なので、間もなく完成です。

私（山本秀一）の家族同様、中村さんの家でも、甘酒を毎日のように飲むのでしょう。最近は、「飲む点滴」という言葉が知られるようになりましたが、これは、まさに言い得て妙。甘酒の主成分はブドウ糖とアミノ酸。体調を崩したときに医者が処方してくれる点滴と同じです。実際、農作業の後に甘酒を飲み干すと、「疲れが取れるなあ」と感じますよ。

身体で覚えた麹との付き合い方

甘酒は冬の飲み物というイメージがあるようですが、私たちは夏も冬も欠かしません。一杯の甘酒が、暑い日は身体をしゃきっとさせてくれ、寒くて凍えそうなときにはぬくぬくと温めてくれる、つまり万能の飲み物です。



さて、私が自分で麹づくりを始めてから、三十年以上になります。祖父と父は杜氏として酒造りに携わっていましたから、麹は子どもの頃から身近なものでした。その上、吉川町の酒蔵「杜氏の郷」設立に関わってきた私の麹づくりは、杜氏から習い覚えたものにほかなりません。

麹づくりの工程はシンプルです。洗米→米に水を吸わせる（浸漬）→蒸す→種きり→温度と湿度を管理し、手入れを繰り返して麹を養う、というもの。種切りとは麹菌を米全体に行き渡るように混ぜることで、酒造りの写真ではよく見かけるシーンです。

麹菌は生き物ですから、マニュアル通りにはいきません。随所で微妙な調整が必要です。それらはデータ化できませんが、今では頭と身体が覚え込みました。例えば、蒸し米は指で潰したときに米粒の「芯」がわずかに感じられたら「良し」、あるいは、種切りのときに手が感じ取るパラパラ感で麹の善し悪しが分かることなど。こうした感覚を研ぎ澄ますことは、手づくりをしている者の醍醐味ですね。

永田農法の米を原料に

私は、永田農法で栽培した酒米五百万石を原料にしてきました。父が生きていたら、「酒づくりでもないのに贅沢すぎる」と驚くことでしょう。麹菌は、菌糸が米粒の奥深くに長く伸びるタイプを選んでいます。花こうじ（糀）といって、米粒の表面を菌糸がふわっと覆う種菌より、こちらの方が米の力を引き出すからです。

さらに最近、コシヒカリでも麹づくりを始めました。コシヒカリのようにべたつきやすい米の扱いも分かってきて、旨みが高い米から、さらに麹菌が旨みを引き出す妙味に気付いたからです。私は仕上げ前に、生麹を噛んで味をチェ

よしかわ便り

たなだ

No.76
9
2021

稲田の秋

黄金の季節

稲穂をかき分け田道を歩く。稲の香につつまれる。
風が吹けば、サワサワと稲穂が波打つ。
黄金の景色が、豊穣を約束している。

今月の健菜米づくり

健菜米の稲穂は他の稲より一週間遅く、こうべを垂れ始めました。九月六日には永田米研究会会員の田んぼを巡回して、健菜米として出荷できるか否かを検査する予定です。本紙が発行される頃は、収穫の真っ最中でしょう。

振り返ってみると、天候に翻弄された一年でした。理想的な天候だと喜んでいたら、日照不足や大雨に悩むなど、生産者としては、安心と心配という両極端の気持ちを行ったり来たり。実際、対処にも追われました。とはいえ、今の稲の様子から見て、高い品質は保てていると思います。

来月のお届けからは、新米に切り替わります。楽しみに待っていてください。

ックしていますが、酒米とコシヒカリでは香りや甘さに違いがあります。どちらも、おいしいですよ。

もっと麹を食卓に

健菜倶楽部には、定期的に生麹を取り寄せてくれている方たちがいますが、どうやって利用しているのでしょうか。ずっと、気になっています。

わが家では、甘酒づくりには炊飯器を利用。お湯と生麹を混ぜ、五〇～五五度を保ちつつ、七時間程度発酵させれば完成です。

また、塩麹をつくり、いろいろな料理に使っています。でも、もっと幅広く応用できないものでしょうか。麹には健康によい作用がいろいろあります。それだけに、ご家庭にもっと浸透する全く新しい使い方を、だれか考案してくれないものか、と思います。

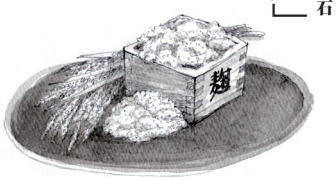
【話／山本秀一】

【販売のご案内】

杜氏伝来の手技が生む
贅沢な麹

永田農法の酒米・五百万石
本格「生麹」

名杜氏だった祖父と父をもつ山本秀一さんが作る生麹を販売しています。酒米・五百万石の麹は、酒蔵でしか手に入らない希少品。その出来たてを毎月一回、直送します。健康と美容にぜひお役立てください。



内容：生麹500g
価格：972円
送料：【4月～10月】クール便で別送します。
別途送料1100円がかかります。
【11月～3月】お米に同梱しますので送料はかかりません。
締切と発送：毎月10日締切、20日頃の発送（お米の発送日と同一）。
※定期頒布も承ります。ご希望の方はお知らせください。

◆お申し込みは健菜倶楽部事務局まで 0120-201-371（平日10時～18時）

文明人が見失っていた、おいしさと栄養価。
健菜倶楽部
http://kensai.co.jp/

発行／株式会社健菜　〒151-0061 東京都渋谷区初台 1-47-1
小田急西新宿ビル　TEL 0120-201-371
編集／永田米研究会　新潟県上越市吉川区