

黄瀬戸小鉢に
イカ塩辛
朱杯、赤絵徳利、
洗朱丸盆

多彩なる魚介の発酵

珍味の世界

とろみやぬめり、独特のにおい。

好きな人にはたまらない魚介の発酵食品は珍味の宝庫。
それは水産国・日本だからこそその知恵から生まれた。

文〓藤井建夫（東京家政大学生生活科学研究所所長）
イラストレーション〓矢吹申彦

珍味といえば 水産発酵食品

わが国では肥前のからすみ、越前のう
に（塩辛）、三河のこのわたを古来三珍
と呼んできた。山海の珍味とはよくい
うが、このようにわが国では珍味といえ
ば水産食品が多い。注目すべきは前述
の三珍のうち後者二つは発酵食品なの
である。

日本は四方を海に囲まれており、多

種多様な魚介類が港に水揚げされる。これらは腐敗が早いので、冷蔵技術が発達していない昔から、漁獲されたものをいかに貯蔵して品質劣化を防止するかということが重要な問題であった。干物にしろ、塩蔵品にしろ、水産加工品のほとんどは腐敗防止のために生まれたものだ。

たとえば、イカを塩蔵している間に自己消化酵素や細菌の働きで独特のうま味やにおいが生じるようになったものが塩辛、魚を微生物の作用を受けた塩水に漬けて干したものがくさや。ふなずしも塩蔵しておいたフナを夏の土用の頃に米飯と一緒に漬け込み、乳酸発酵をおこさせることで保存性を高めている。いずれも、微生物の作用を活かした発酵食品である。

魚介の自己消化で作る 本来の塩辛

塩辛は最もよく知られた水産発酵食品である。魚介類の筋肉、内臓などに高濃度の食塩を加えて腐敗を防ぎながら、その間に自己消化酵素の働きで原料を消化して(アミノ酸などの呈味成分を増加させて)、うま味を醸成させるのが本来の作り方である。

イカの場合、細切りにしたイカに肝

臓と10〜15%程度の食塩を加え、7〜20日間熟成させる。この間、毎朝毎夕、十分に攪拌すると、細切肉はだんだんと生臭みがなくなり、肉質も柔軟性を増し、元の肉とは違った味や香りの塩辛になる。以前、熟成の前後で、うま味成分のグルタミン酸量の変化を調べてみたところ、仕込み初期の約50mg/100gから食用適期には600〜700mg/100gと10倍以上に増えていた。

塩辛には、ほかに、カツオの内臓の塩辛(酒盗)、ウニの塩辛、アユの内臓の塩辛(うるか)、ナマコの塩辛(このわた)、サケの内臓の塩辛(めふん)など多種類のものがある。

最近では、健康志向も手伝って、食塩10%以上の伝統的塩辛は少なくなり、代わって塩分が2〜7%程度の減塩塩辛が主流となってきた。あいにくと、腐敗細菌の増殖は低塩では抑えきれないため、長期間の仕込みはできず、熟成によるうま味の生成ができない。そのため、調味料で味付けをし、保存料を加えたものが塩辛として売られるようになった。これらは発酵食品というよりは和えものに近い。

ところで、ハタハタやイワシを塩辛より高い塩分濃度で1年間以上熟成し、液化したものを調味料として用いるの

がしよつる、いしるなどの魚醤油である。アミノ酸を作るのに、大豆の醤油では麴を用いるのに対し、魚醤油では自己消化酵素による点異なるが、作り方の原理は同じである。

何百年も受け継がれる くさや汁の驚異

くさやは伊豆諸島(新島、大島、八丈島など)で、独特の塩汁に漬けて作られるアオムロ、ムロアジ、トビウオなどの干物である。あの強烈なおいを持つくさやはなぜ生まれたのか――。

伊豆諸島は江戸時代初期には天領として塩年貢が課せられていた。その取り立ては厳しく、塩は貴重品だったという。だから、近海で獲れた魚を塩干魚にする際も、やむなく同じ塩水を繰り返し使わざるを得なかった。その塩水は微生物の作用を受け、魚の成分の溶け出た独特の臭気を持つ「くさや汁」になったのである。これに漬けて作られる塩干魚も、当然ながら強いおいを持った。

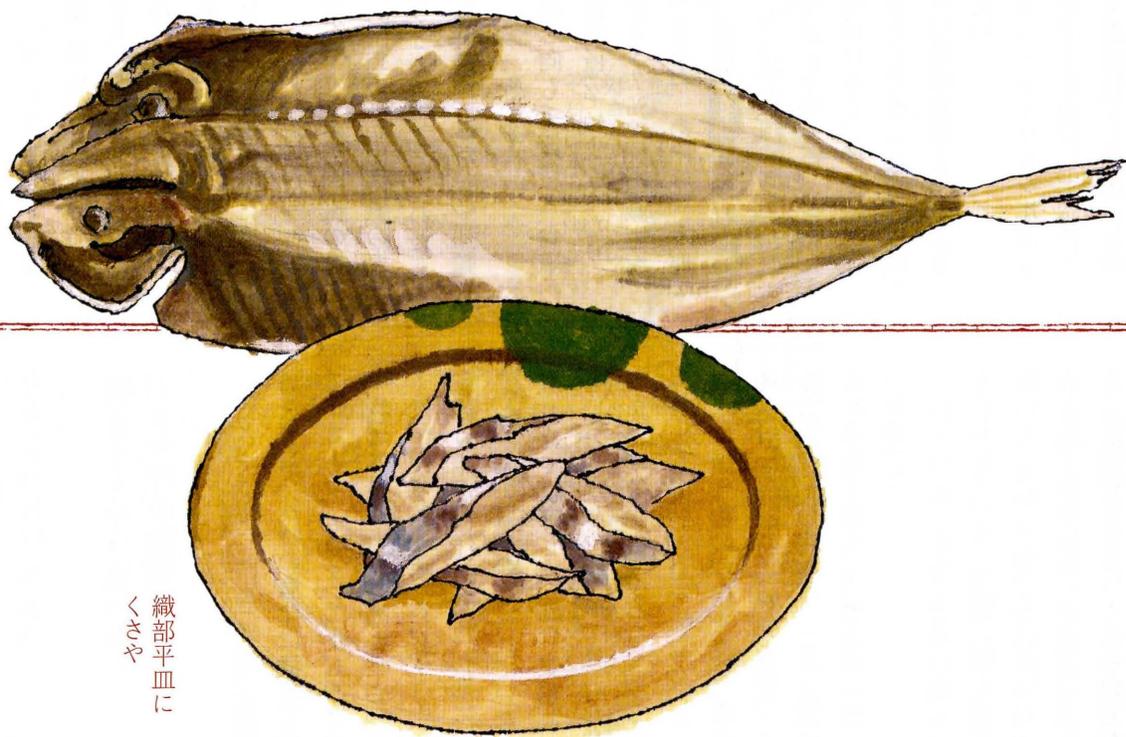
島では古くからくさやは腐りにくくといわれている。実際に同じ原料魚を用いて、水分や塩分がほぼ同量のくさやと塩干魚を試作して比べてみると、不思議なことに、くさやの方が倍近

くも日もちがよかった。何十年間、ものによつては数百年間も受け継がれたくさや汁は、においや見かけは好ましいとはいえないけれども、汁中では腸炎ビブリオやサルモネラなど人体に害を及ぼす菌は死滅する。くさやの加工に従事している人は手に怪我をしても化膿しないというのも興味深い。

くさやの味は格別だといわれるが、それが何によつているのかについては、実はほとんどわかっていない。くさや作りで最も大切なのはやはり汁の管理であり、これは人任せにはできず、毎日赤子に産湯を使わせるときのような気持ちで行っていると、ある加工場で聞いた。あの味わいは、この真心が生み出すのである。

**ふなずしはすしの原型
すしの酸味のもと発酵から**

「馴れずし」とは、塩蔵した魚介類を米飯に漬け込み、自然発酵させた発酵食品の総称である。ふなずし、さば馴れずし、いずしなど、日本各地に地方色も豊かに多種類伝わっている。中でも、最も古い形態を残しているのが平安時代から存在するふなずしだ。中国の雲南地方にある山岳盆地で魚の貯蔵法として生まれたものが、稲作とともにわが



織部平皿に
くさや



鉄絵井桁皿に
ふなずし

国に伝来したといわれる。

作り方は、まずえらを取り、そこから内臓を除去する。魚卵は体内に残したまま腹腔へ食塩を詰め込み、それを桶中に何層にも重ねた状態で重石をして塩漬けに。そのまま約1年ねかせたら、塩を全部洗い出し、次に米飯に漬け込み、さらに約1年間熟成させる。米飯

漬け作業は夏の土用の頃に行い、急激に乳酸発酵をさせることで腐敗菌や食中毒菌の増殖を抑えるのだ。この発酵過程は嫌気性であるので、重石をして、さらに押し板の上を水で満たして気密を保つようにする。こうした手間ひまを経て、乳酸発酵によるにおいと酸味の強い個性的な発酵食品、ふなずしが出来る。

室町時代になると、もう少しにおいが弱く、できあがるまでの日数も短い、いわゆる生成れずしが作られるようになった。これも乳酸発酵を利用して、が、馴れずしより米飯が形をとどめ、この米飯も魚とともに食するのが一般的である。和歌山のさば馴れずしなどがそれで、今日でもまだ各地に残っている。その後、東北や北海道では麴を用いるいずしが考案された。麴を用いるのは寒冷地で発酵を早めるための工夫といわれるが、それでも発酵が不十分だと生臭みが残るため香辛料や野菜と一緒に用いられる。いずれも魚と米飯と一緒に乳酸発酵させるのが基本だ。元禄時代になると、早ずしといって、米を乳酸発酵させずに、酢を用いた米飯(酢飯)と魚とともに食すようになり、それが現在の握りずしへと変遷していった。

受け継いでゆきたい 伝統の発酵食品

ほかのユニークな水産発酵食品としては、石川県のフグ卵巣の糠漬けがある。猛毒を持つ卵巣が、糠漬けを2年経ると毒力が消失して食べられるようになるのだから、発酵の威力は見事というほかない。山形県の飛鳥では魚醤油の中にイカやアワビを漬け込んだ保存性の高い塩辛が作られている。

こうして見てくると、水産発酵食品の多くは、地方の風土を反映した伝統食品である。これらはその土地に住む人々の経験の積み重ねから生まれた知恵の結晶にほかならない。絵画や工芸品と違い、長期保存の利かない食品を後世に残すために、作る側も食す側もその価値を正當に理解し、日常生活の中で保存・継承されていくことを強く望むものである。

ふじいたてお

1943年京都府生まれ。京都大学大学院農学研究科博士課程修了。農学博士。水産庁勤務、東京水産大学教授などを経て現職。「魚の発酵食品」(成山堂)、「塩辛くさやかのお節」(恒星社厚生園)など水産食品関連の著書多数。