

一粒の大豆から、親子で味噌作り！

鈴木久代・矢野直子・松田裕子・松浦百合・西浦睦子・長町美幸・入口紀代里
(ひとはく連携活動グループ NPO 法人さんぼくらぶ)

さんぼくらぶは、神戸市北区道場町の畑を拠点に、近隣をさんぼしたり、畑で野菜を作り、自然体験を積み重ねている。2歳児は、親子一緒（ありんこ隊）で月2回、3歳児（もぐら隊）は子供を預かって月3回、10時から13時まで活動している。今年は、子どもたちの大豆作りから味噌作りについて報告する。2・3歳児の親子での味噌作りは6年前から、畑での大豆作りは3年前から行っている。

大豆作り

2010年6月23日、もぐら隊の子どもたちは、前の年に畑で採れた大豆の種を2-3粒ずつポットなどに蒔いた。その後、発芽を確認し、7月7日にポットの苗を畑に植えた。10月には、莢が膨らんで大きな実がいっぱいになっていた。

そして、11月8日ありんこ隊、10日もぐら隊でさつまいも掘りの後、大豆を緑の枝ごと切って莢を取り、その場ですぐに軟らかく茹でて、みんなで枝豆を食べた。これこそ、自然のおいしさ、子供たちは、争うようにあっという間にたいらげた。

12月1日、茶色くなった大豆を子どもたちは根っこごと抜いて、シートの上にまとめ、その後乾燥した。2011年1月19日、みんなで豆落としをした。乾燥した大豆の枝にシートをかけ、上に乗って踏み、出しきれなかった莢を手で開いて豆を出し、3.9kg収穫した。

味噌作りも子育てもみんなで楽しく！

毎年2月に、ありんこ隊ともぐら隊は、各家庭で大豆を軟らかく炊いて持ち寄り、親子で一緒に味噌を作る。まず、大きなたらいに米麴と塩を入れ、子どもたちが手でよく混ぜる。そこに、炊いた大豆を入れて混ぜ、すりこぎで押しつぶす。それを手動式ミンサーにかけた後、子どもたちが小さな手で粘土遊びのように味噌玉を作り、袋に詰めていく。親子みんなで協力して、和気あいあいとしゃべりながらの味噌作りは、とても楽しい。大昔から人は、家事や育児をこのように協力してやってきたんだと実感できる。味噌作りの輪は、卒業生の保護者にも広がり、全部で100kgの味噌を作っている。

そして、夏を越し、秋風が吹き始める頃、熟成した味噌ができてあがる。さんぼくらぶの味噌は、甘くてこくがあり、各家庭で大変好評で、子どもたちも喜んで味噌汁をいただくそうだ。また、毎年2学期末には、さんぼくらぶの畑でとれた大根・人参・さつまいもなど、たっぷりの野菜と手前味噌で、豚汁パーティを行い、収穫に感謝している。

味噌の歴史

① 味噌はいつ、どこから

味噌は、飛鳥時代末期までに伝わり、大宝律令（701年）に初めてその名が出てくる。中国



から伝わった「醬（じゃん）」と中国東北部から朝鮮半島を経て伝わった「未醬（みしょう）」の2つのルートがあるが、元はいずれも中国である。

「醬」は、麦みそ・米みその原型。「未醬」は、豆みその原型である（⑤味噌いろいろ参照）。

② 味噌のいわれ

「未醬」に由来する「味噌」の文字は、平安時代の菅原道真らによる「日本三大実録（901年）」に初めて出てくる。

「噌」は「ガヤガヤとうるさい」という意味で、「味噌」は、「うるさいほどに、味がゆたかなもの」を表す。

③ 高僧から庶民へ

奈良時代や平安時代は、味噌は貴重品で、貴族や高僧の食べ物だった。

鎌倉時代に、禅宗のお坊さんたちが、豆味噌に残る大豆の粒々をすり鉢ですりつぶして汁に入れた。これが、味噌汁のはじまりである。

庶民が味噌汁を飲みはじめるのは、大豆の生産が増えた室町時代である。

④ 味噌が戦の勝ち負けを決めた

味噌は戦場の必需品で、兵士は味噌を食べて丈夫な身体を作った。味噌の材料の大豆は蛋白質で強い筋肉を作り、塩は汗となって失った塩分を補給する。

甲斐（今の山梨県）の武田信玄は、農民に大豆栽培を指導し、味噌作りを広めた。

仙台藩主の伊達正宗は、戦用の味噌を作る塩噌蔵を城下にたてた。これは、日本で最初の味噌工場と言われている。

⑤ 味噌いろいろ

江戸時代には、全国各地でいろいろな味噌ができた。

麹菌を育てる時に使った原料の違いによって米みそ・麦みそ・豆みその3つに大きく分けられる。

	麹菌育成の原料	他の材料	味噌の名前
米みそ	米	大豆・塩・麹	信州味噌・関西白味噌等
麦みそ	麦	大豆・塩・麹	麦味噌
豆みそ	大豆	塩・麹	東海豆味噌

⑥ 手前味噌がなくなる？

米みそ・麦みそ・豆みそでも、その塩分や麹歩合（大豆に対する米や麦の比率）、発酵・熟成期間の違いにより、味（甘口・辛口）や色（白・淡色・赤）など様々である。昔は、手前みそといって自分の家で味噌を作っていたので、各家庭により味や色が違った（ここから、「手前味噌」に自慢するというような意味が加わった）。しかし、1960年すぎから工業化が進み、味噌を買うようになり、手前味噌がなくなりつつある。[以上、①～⑥の参照図書：みその絵本（つくってあそぼう3 農文協）、豆腐・みそ・しょうゆ（日本の食事7 ホプラ社）]

味噌は健康の源

良質の蛋白質がいっぱい的大豆と、米麹・塩からできた発酵食品である味噌は、栄養満点で、ガンや老化を予防し、日本人の健康の源である。

一粒の大豆から、いっぱいの大豆を収穫し、味噌を作り、おいしいみそ汁で元気をいただく。大豆から大豆へ、大豆から人へと命がつながり、人から人への元気も大豆がもたらしてくれていると思う。これからも日本の伝統食である味噌をみんなで作っていききたい。

