

REPORT | 発酵食品で日本を知る

第 22 回国際栄養学会議 Fermentation Seminar (発酵セミナー)



2022 年 12 月に大丸有で開催された国際栄養学会では、学会参加者に日本の文化を体験してもらう「Japanese Cultural Experience Programs」が用意されており、そのひとつを担当したのが、EAT&LEAD でした。12 月 8 日に「Fermentation Seminar (発酵セミナー)」を開催し、海外からの参加者に日本の発酵文化を紹介し、実際に味わってもらうプログラムを提供しました。

EAT&LEAD は、「食育丸の内」が発展、リブートしたもので、常盤橋タワー3 階の「MY Shokudo Hall & Kitchen」を拠点に、大丸有のシェフ、料理人、オフィスワーカーとともに食を軸に健康・美容、地方創生、食文化など、多様な問題を考え、実践しています。「発酵」はその主要なテーマのひとつで、みそスープ BAR を常設したり、発酵イベント「HAKKO MARUNOUCHI」を開催したりと活発な活動が行われています。今回、発酵セミナーを提供したのも、そうした実績があつてのこと。12 月 8 日は、午後の部、夜の部の 2 回セミナーを実施。いずれも 20 名の定員が即一杯となる盛況ぶりであったそうです。

プログラムでは、練馬で昔ながらの手法で味噌を作る味噌蔵「糶屋三郎右衛門」の辻田雅寛さん、鎌倉で料理教室「寿屋」を営む料理研究家の大黒屋寿恵さんが、発酵と食についてレ

クチャー。試食・食事を織り交ぜた、体験的に日本の発酵文化を知ることのできる構成でした。

糀屋三郎右衛門は 1839 年創業の味噌蔵で、1939 年に創業の地・茨城から現在の練馬に移転し現在に至っています。麴から製造する昔ながらの手法で、無添加で味噌を作っており、近くの小学校で味噌ワークショップを行うなど食育にも熱心に取り組んでいます。



辻田さんは「腐敗と発酵の違いは何でしょうか。また、皆さんのお国にもある発酵食品と、日本の発酵食品の違いは、何でしょうか」と参加者に投げかけ、日本の“国菌”である麴菌について、また、日本特有の発酵食品である味噌について解説。麴には、米麴、麦麴、豆麴の種類があり、それが米味噌、麦味噌、大豆味噌の違いとなっています。レクチャーしながら、参加者には、それぞれの味噌をお湯でといた簡単な味噌汁を味わってもらい、それぞれの風味、味の違いを感じ取ってもらいました。ちなみに、参加者にもっとも好評だったのは麦味噌。味噌のフレーバーの違いを解説する辻田氏の言葉に納得するようになんども頷いている参加者たちの姿が見られました。



大黒屋寿恵さんは発酵食品を使った料理を参加者に提供し、その料理について詳しく解説しました。提供されたのは「練馬大根のべったら漬け風」「醤油麴の胡麻和え」「塩麴むすび / 甘酒醤油味噌の焼きおにぎり」の 4 品。醤油麴の胡麻和えは春菊と金時にんじんを醤油麴とゴマで味付けしたもので、醤油麴が自然な甘みを出しています。「砂糖は一切使っていない」という説明に参加者も感心していた様子。おむすびは、塩麴を入れて炊き上げたお米で、甘酒と生姜絞り汁と味噌を合わせたものを塗り、焼いたもの。炊く際に塩麴を入れるのがポイントで、米の持つ甘みを増すのだそうです。またお味噌汁は昆布と干し椎茸の野菜出汁で、具には聖護院大根、里芋、油揚げ。非常に優しい味に仕上がっていました。味噌はもちろん糀屋三郎右衛門さんのものを使用しています。

getables



レクチャーのあとは食事をしながらのディスカッション、Q&A となり、「発酵食品を使うメリットはなにか」「日本人の間で発酵食品はどのように理解され、使われているのか」といった議論や、海外で味噌を使う場合のポイントや留意点、使い方についての質疑応答がありました。

参加者たちの反応は概ね良好で、終始笑顔が見られるレクチャーでした。終了後に参加者に感想を聞くと、

「日本の食文化に興味があり参加した。味噌の香りがとても良く、さまざまな食材を組み合わせる食べ方が、とても興味深かった。良い体験だった」

「(東南アジアの出身で) 国にも発酵食品は多くあるが、日本の発酵食品はとても優しくて味わいが深い (soft and tasty) という印象。やはり食文化は、その国を知るには良いテーマで、ICN でこうしたプログラムを用意してもらえるのは良い取り組みだと思う」

といった声が聞かれました。

また、講師を務めた糶屋三郎右衛門・辻田さんは、このような国際的イベントでの発酵セミナーについてこう語っています。

「食に関連した国際イベントで、食に興味を持つ人が多く、日本の食文化にちょっと興味を持ってきた、という方が多かったようです。そういう方々に日本の発酵文化をお伝えできたことは、すごく意義のあることだと思います。食はその国を代表するもので、好みやアイデンティティを形成する重要なファクター。食文化を理解していただくことが、その国を理解することにもつながると思うので、今回のセミナーのような取り組みが与えるインパクトは、今後ますます重要になるのではないかと感じました」

大黒屋さんは、海外の人向けのセミナーは初めてでしたが、日本の食を喜んでもらえて良かった、と話します。

「いろいろなバックグラウンドの方がいらっしゃるので、今回はお出汁も含めベジ系でまとめましたが、発酵の調味料を使うことで美味しいと言っていたのがうれしいです。発酵の味は日本人だけでなく海外の人に美味しいと思っていただけるという、良い気づきをいただきました。ものの本によると、麴は自分が主役になるのではなく、食材について、その素材の味を引き立て、良くするものなのだそうです。その麴のおかげで、日本の味を受け入れてもらえたのかな。麴の懐の深さを改めて感じました」

多様な食文化が集まり、世界的にも「食の都」に認められる東京で、和食、しかも発酵の食文化でおもてなしできたのは、EAT & LEAD にとっても本懐の至りかもしれません。