特集

発酵が育む 食と人のつながり



「発酵の学校」で米麹の変化を学んでいる学生の皆さん。

みそや日本酒など、私たちの暮らしに身近な発酵食品。上田には、自然環境と人々の営みによって育まれてきた豊かな発酵文化があります。

今回は、発酵をテーマに食文化を次世代へつなぐ取り組みについて紹介します。

なぜ上田で発酵文化が育ったの？

上田は古くからみそ蔵や酒蔵が集まる発酵のまちとして発展してきました。晴天率が高く、乾燥していて寒暖差が大きい。また、良質な水源にも恵まれています。こうした自然条件は、醸造に適しており、古くから発酵食品づくりが盛んに行われてきました。

また、各家庭でみそや漬物をつくる文化も根付き、発酵は暮らしの中に息づいてきました。



▲「発酵ハンドブック」
市役所南庁舎３階、観光会館にありますのでぜひご覧ください。

発酵ってなんだろう？

発酵とは、目に見えない微生物の働きによって食べ物がおいしくなったり、保存しやすくなる現象です。

微生物の働きによって生まれるうま味や香りは、それぞれの地域の気候や風土によって異なり、地域ならではの食文化につながっています。



問 農業政策課 ☎21・0053

人をつなぎ、未来を育む

上田には、豊かな発酵・食文化がありますが、近年は農業や食に関わる担い手の減少・高齢化が進んでいます。食文化を未来へ継承するためには、生産者、事業者、消費者など、多様な人々が関わりながら支えていくことが大切です。
発酵文化の普及や人材育成に取り組む発酵プロフェッショナルの原さんを訪ね、上田の食と発酵文化を未来へつないでいく思いを伺いました。



微生物が生み出す、発酵の力

―発酵食品って、作り手が主役のように見えますが、実は微生物との共同作業なんです。みそづくりには麹菌や酵母菌、乳酸菌など、目には見えない微生物たちが欠かせません。これらの微生物が大豆や米の成分を分解し、うま味や香りを生み出しています。同じ原料を使っていても、気温や湿度によって発酵の進み方は変わります。毎年同じ作業をしていても、まったく同じ味にすることは難しいですが、生育環境や微生物をコントロールし、同じ味に近づけることが醸造家の仕事でもあります。



発酵の学校 講師の皆さん

若い世代へ伝える「発酵の学校」

―発酵文化の魅力を次世代へ伝えるため、女性の作り手による「発酵の学校」の活動をしています。長野大学で始まったこの取り組みは7期目を迎え、現在は上田千曲高等学校の生徒の皆さんを対象に、発酵や地域の食文化への理解を深める学びの場として広がっています。若いうちから発酵の魅力を知り、自分の体づくりや健康について考えるきっかけになればうれしいです。

発酵の学校では、発酵の仕組みや地域の食文化を学ぶだけでなく、生産者や事業者との交流を通じて、食の背景にある思いや価値に触れることができます。地域の食や発酵に関わる仕事に興味を持つ参加者もおり、新たな担い手の育成にもつながっています。

仲間とともにつくる「発酵のまち うえだ」

―発酵に関わる作り手たちとのつながりが、現在の活動の原点になっています。仲間と連携しながら、学びの場づくりや情報発信を続けてきたことで、市民や観光客の間にも発酵文化への関心が広がっています。発酵文化は一人で守り伝えていかれるものではありません。いろいろな人とのつながりがあるからこそ、新しい取り組みに挑戦できます。こうしたつながりこそが「発酵のまち うえだ」を支える力になっていると感じています。

市でも「発酵のまち うえだ」を推進し、作り手たちとの連携を深めています。
発酵文化を身近に感じてもらうイベントとして「クラフトマンミーティング」などを開催しているほか、市の発酵文化や発酵食品の作り手を紹介する「発酵ハンドブック」を制作し、その魅力を発信しています。


クラフトマンミーティング
醤油しぼり体験

上田の食文化を未来へ

上田の発酵文化は、蔵元や加工業者だけでなく、原料を育てる農家、商品を届ける事業者、それを味わう市民など、多くの人のつながりによって支えられています。
こうしたつながりは発酵食品だけでなく、地域のさまざまな食文化にも受け継がれています。
次のページでは、上田の食文化を支える生産者や事業者の皆さんに、その魅力や思いを伺いました。

上田の食を未来へつなぐ

作り手が語る 上田の食の価値と未来

上田の食文化は、多くの人の関わりによって支えられています。農産物を育てる人、みそや酒などの加工品をつくる人、それらを販売・提供する人。それぞれが地域の中で関わり合いながら、おいしさと上田らしい食文化を育んできました。

今回は、上田の食文化を支える生産者や作り手の皆さんに集まっていただき、上田の食の魅力や未来へつないでいくために必要なことなど、それぞれの立場から感じる思いを伺います。

上田の食の魅力は「人とのつながり」!?

柿嶌さん 私は武石で酒米や大豆、そばなどを栽培しています。酒米は酒になり、大豆はみそになる。その先にどんな人がいて、どんな商品として届けられるのかが見えるんです。顔の見える関係の中でものづくりができることは、上田の大きな魅力だと思います。

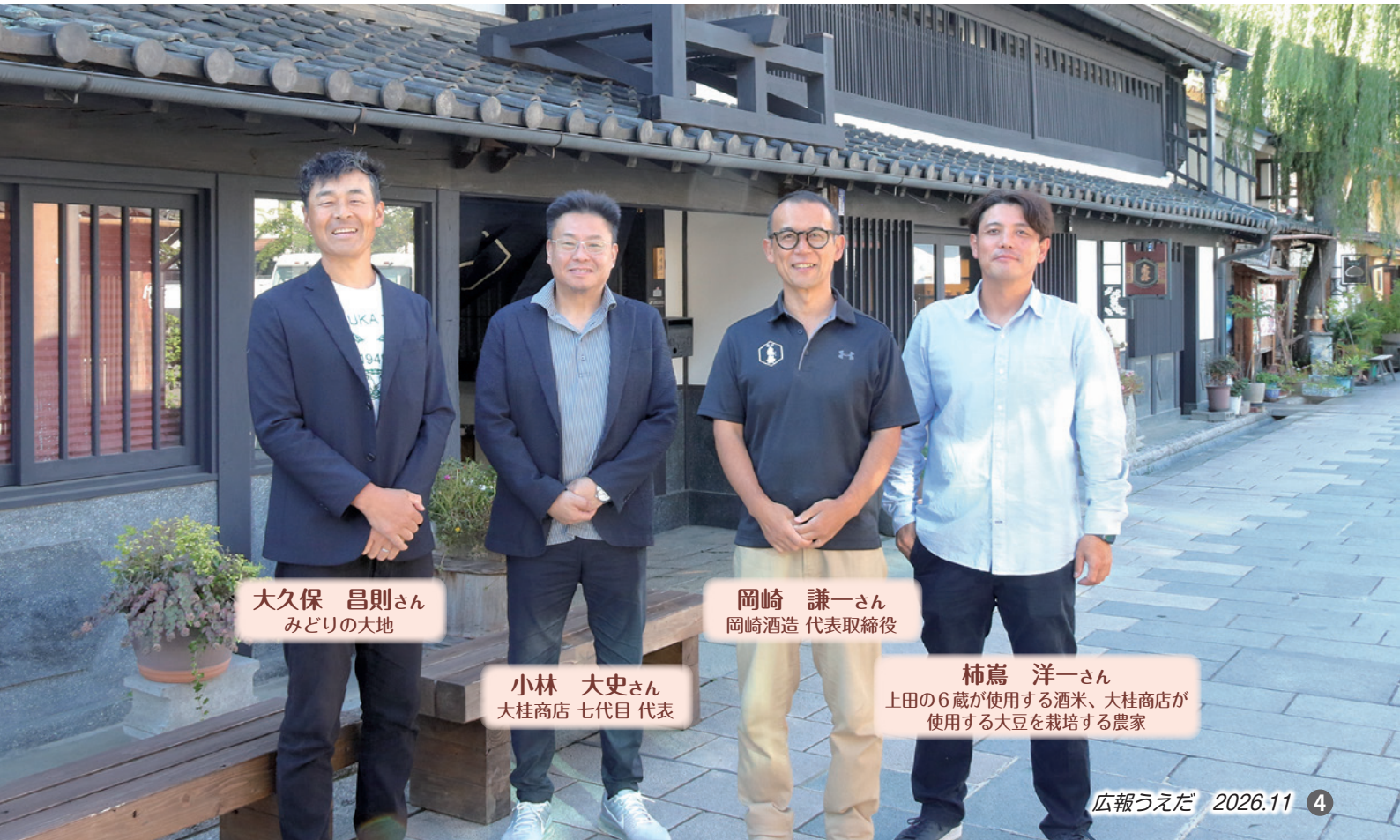
小林さん 私たちみそ屋にとっても、顔の見える関係はとても大切です。生産者の思いを知ることができますし、困ったときには相談もできます。地域の中でつながりながらものづくりができる環境は、とても貴重だと感じています。

岡崎さん 酒づくりも同じです。農家さんがいて、酒蔵がいて、酒屋さんがいて、それを提供する飲食店さんがいる。どれか一つが欠けても成り立ちません。上田は横のつながりが強く、新しいことにも挑戦しやすい地域だと思います。



大久保さん 農業も決して一人で完結する仕事ではありません。私はとうもろこしを栽培していますが、育てた作物を届ける人や販売する人、食べてくれる人がいて初めて価値になります。多くの人とのつながりがある中で農業が成り立っていると感じます。

UEDA × HAKKO








地域の暮らしを支える仕事の魅力は？

大久保さん 真田地域の気候を生かして育てたとうもろこしを気に入って何度も購入してもらえることが一番うれしいですね。自分たちが作ったものが誰かの食卓につながっていることを実感できます。

小林さん みそを購入したお客さんから、「子どもがみそ汁をよく飲むようになった」と聞いたときは本当にうれしかったですね。

柿嶌さん 農業は自然相手なので、毎年思いどおりにはいきません。でも、その難しさがあるからこそ面白い。自分が育てた作物が地域の酒やみそなどの原料として使われていることにやりがいを感じます。



岡崎さん 酒づくりも生き物である麹菌や酵母菌を相手にする仕事です。同じように造っても毎年違う表情のお酒ができます。その難しさと奥深さが魅力ですね。

食文化を未来へつなぐために必要なことは？

柿嶌さん 上田ならではの自然や風土を生かした農業を続けながら、生産者同士が連携し、地域全体の価値を高めていくことが大切だと思います。

岡崎さん 事業者同士が切磋琢磨しながら連携し、発酵文化をはじめとする上田の食の魅力を発信していくことが必要です。

大久保さん 子どもの頃からおいしくて安全な食に触れる機会を増やしていくことが大切だと思います。上田で育った農産物のおいしさや、生産現場の魅力を知ってもらうことも、食文化の継承につながると思います。作り手も責任を持って良いものを届け続けなくてはいけません。

小林さん 伝統や技術を次の世代へ継承していくためには、なぜこのやり方で作ってきたのか、こだわりや価値を伝えていくことが重要だと思います。



市民の皆さんに一番伝えたいことは？

岡崎さん まずは上田でつくられたものを知り、味わってほしいですね。

小林さん 価格だけでなく、その背景にある作り手の思いや地域の文化にも目を向けてもらえたらうれしいです。

柿嶌さん 地元の食材や加工品を選ぶことが、生産者や事業者を支えることにつながります。

大久保さん おいしいと感じたら、ぜひ家族や友人に伝えてください。地元の農産物に親しんでもらうことが、地域の農業を支える力になります。



上田の食文化を支えるのは、みんなの力

上田の食文化は、生産者や事業者だけでなく、地域で暮らす皆さんによって支えられています。地産地消を意識し、地元で作られたものを知り、選び、味わい、その魅力を周囲に伝えることも未来への継承につながります。人と人とのつながりの中で育まれてきた上田の食文化。その魅力を未来へつないでいく挑戦は、これからも続いていきます。

