

季節の**伝統食** (秋・冬)

四季があり海に囲まれた日本は食材の宝庫です。各地にはその豊富な食材をいかし、長い年月をかけてそれぞれの地域の風土や習慣に根付いた食べ物“伝統食”があります。今回はこの伝統食のなかでも、長持ちするように工夫された食べ物“保存食”を秋・冬をテーマに紹介します。

## 保存食ってなんだろう？

昔は今のような冷凍・冷蔵技術や包装技術が発達していませんでした。保存食は、新鮮な食べ物が手に入りにくい時期にも安全に食べられるようにした食べ物です。

保存食には、食べ物を長持ちさせるために水分を抜いたり人の体に害のない菌を繁殖させたりして害のある菌の繁殖を抑える知恵があります。また、長持ちするだけでなく、味を良くしたり、栄養価を高める工夫もあります。それでは昔ながらの保存食にはどんなものがあるか見ていきましょう。



## 保存食にはどんなものがある？

**干し柿** 秋に取れる柿を乾燥させたものが干し柿です。干し柿にする柿の多くは渋柿を使います。渋柿はそのままでは食べられませんが、干すことで渋味がなくなり食べられるようになるだけでなく、もともと持っていた甘味がぐっと引き立ちます。干し柿の周りに付いている白い粉は、柿から出た糖分で、干し柿の甘さの正体です。ほかにも食物繊維が豊富になるなど、栄養価が高まる効果もあります。

作り方は、皮をむいた柿を家の軒先などにつるし、1か月ほど自然乾燥させます。

**新巻鮭** 新巻鮭は塩に漬けてから乾燥させることで保存性を高める保存食です。秋に取れる新鮮な鮭に塩をすりこみ、重石を乗せて、ゆっくり水分を抜いていきます。その後、つるして乾燥させる工程と重石を乗せて水分が均等になるようにならす工程を何度も繰り返します。

これらの過程で鮭のタンパク質がうま味成分に変わり、独特の風味豊かな新巻鮭ができあがります。

## サバのへしこ

サバのへしこ(写真)は北陸地方の郷土料理で、塩と発酵を利用した保存食です。



塩漬けで保存性を高めるのは新巻鮭と同じですが、米こうじとぬかを使って発酵させるのが特徴です。作り方は、サバをひらきにして2週間ほど塩漬けし水分を抜きます。それを米こうじとぬかに漬け込み、重石を乗せて冷暗所で1年ほど寝かせます。熟成の過程でタンパク質がうまみ成分に変わり、サバのおいしさがより引き出されます。

## たくあん漬

冬に取れる大根を使った漬け物がたくあん漬です。白干して水分を抜いた大根を米こうじと塩で1～数か月漬け込みます。乾燥、塩蔵、発酵の3つの工夫で保存性を高めています。保存性だけでなく、干すことでデンプンが糖分に変わり甘味が増し、漬け込むことで風味がよくなります。

昔からの知恵をいかした保存食はたくさんあるよ！どんなものがあるか探してみよう！

