

令和5年度食文化ストーリー

金山寺味噌/径山寺味噌のすばらしさを伝承・継承



註:金山寺味噌と径山寺味噌は、同じ醸造方法で同じ読みで「きんざんじみそ」と言います。以降は、金山寺味噌と表現することをご理解下さい。

ストーリー① 歴史的背景

和歌山県の各地で醸造されている金山寺味噌は、鎌倉時代より保存食として醸造が始まり、室町時代には金山寺味噌の醸造過程から樽に滲み溜まった汁が、美味であったことから醤油へと発展したことで知られている。

工業的には、江戸時代初期より産業奨励により盛んに生産されるようになった。近畿の朝食が、粥だったことから土産物として大変重宝されたと文献に書かれている。

金山寺味噌の醸造方法は、江戸期に確立されたとされているが、その後も不易流行の如く、少しずつ変化している。現在のような食べやすくしかも安定的に醸造される背景には、高品質に麴を造るための種麴。食べやすく、保存にも寄与している砂糖が、手に入りやすくなった頃からのことであったと考えられる。なお、伝来説については、国内外で調査の余地が残されている。

ストーリー② 和歌山県内で醸造される金山寺味噌の特性

①米・裸麦・大豆は、すべて麴にする。

大豆は、乾燥して皮をむき二つ割れにして麴にする。大豆を蒸煮する一般の味噌と大きく違う点である。

②野菜をふんだんに入れ熟成醸造している。

金山寺味噌に使用される野菜は、瓜、茄子、生姜、紫蘇などの夏野菜が使用され、大きめに刻まれた野菜が、ふんだんに入っている。

③そのまま喫食する味噌、おかず味噌であること。

調味料としての味噌ではなく、料理をすることなく食べることが出来る完成されたい一品である。和歌山県の地域性から食べられている茶粥やご飯などとともに食べられている。

④香味芳醇でなめらかな味わい、野菜由来の様々な風味と食感

醤油の素であることから、日本人に親しみやすい少し甘みのある醤油の味わいに加えて生姜や紫蘇の風味を感じることが出来る。また瓜・茄子・生姜 それぞれの野菜の食感が、味わいに相乗効果を与えている。

⑤手仕事による醸造。

醸造過程が、一般の味噌と比べて遥かに複雑で、工程が多く、経験や五感に頼る工程が多いことから手仕事による製造を行っている醸造者が、多いこと。

ストーリー③ 醸造方法

一般に醸造されている味噌は、米や麦を麹にし、煮たり蒸したりした大豆と塩を加えて発酵熟成しますが、ここでは、金山寺味噌の複雑に織り成されていく醸造過程をご覧ください。

Miso is usually made from rice or barley koji that is mixed with boiled or steamed soybeans and salt and then fermented and matured. You can observe the complex fermentation process of Kinzanji miso here, which is intricately orchestrated.

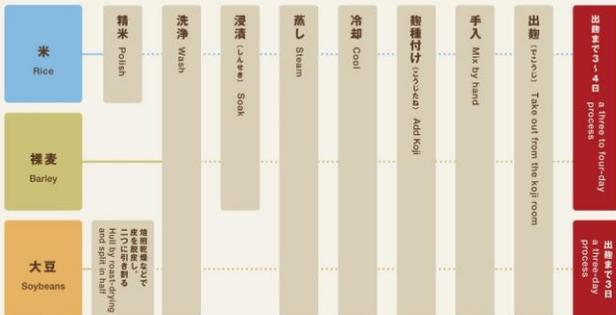
① 麴の過程 Malting (koji) process

① 麹にするために引き割った大豆
Soybeans minced for malting



米は別に、裸麦と大豆は、一緒に麹にしますが、すべて一緒に麹にするところもある。
Barley and soybeans are used together to make koji without rice, although sometimes they are combined to make koji.

② 裸麦と大豆を合わせた麹
Koji made of a blend of barley and soybeans



② 野菜の下こしらえ Vegetable preparation

金山寺味噌に入れる野菜は、一般に瓜、茄子、紫蘇(大葉紫蘇または赤紫蘇)生姜を入れます。これらは、夏にしかできないものが多いので、一年間醸造できるように塩蔵作業(塩漬け)を行います。

Common vegetables added to Kinzanji miso include pickling uri (japanese melon), eggplant, shiso (oba shiso or red shiso, shiso is Japanese basil), and ginger. Many of these are only available in summer, so they are salt-cured to allow the miso to be fermented throughout the year.



① 白瓜 ② なすや丸ナス ③ 赤紫蘇や大葉紫蘇 ④ 生姜
① Oriental pickling uri (Japanese melon)
② Eggplant ③ Red shiso and oba shiso (Japanese basil)
④ Ginger



▲ 代表例として塩蔵された白瓜と生姜

③ 脱塩 Desalination

金山寺味噌を仕込む前に塩蔵した野菜を刻んだ後、脱塩します。
To make Kinzanji miso, you first need to mince salt-cured vegetables and then desalinate them.

④ 塩切 Add salt into koji



①の出麹に塩をいれて、発酵を止めます。
Salt is added to the koji (1) to stop the fermentation process.

④ 固まった米、裸麦、大豆の麹を塩を入れほくしているところ
Adding salt to loosen the hardened koji made from rice, barley, and soybeans.

⑤ 混合仕込み Mix

④に野菜、砂糖などの調味料を入れてよく搅拌均匀します。
Mix koji (rice, barley, soybean) and vegetables (4) with sugar etc all over



▲ 野菜が混合される金山寺味噌
Kinzanji miso blended with vegetables

⑥ 熟成 Mature



樽に仕込んで60日~90日間、美味しくなるように熟成させます。

The mixture is placed in a barrel and left to mature for 60 to 90 days.

▲ 熟成前の金山寺味噌 / Kinzanji miso before maturation

完成! It's ready!



香味芳醇な美味しい金山寺味噌の完成です。
Aromatic and delicious Kinzanji miso is ready to enjoy.



ストーリー④ 食べ方・付け合わせ・レシピ

- 温かいご飯や和歌山県や近畿地方などでも食される茶粥（和歌山県では、ご飯や米に粉状にしたほうじ茶葉を綿袋に入れ、水と炊く）とともに食するのが、最も多い。



温かいごはん



茶粥と灰干しサンマ

- 大根，人参，レタスなどの生野菜につけて。
- 焼き魚の箸休めに、しらすなどの小魚と和えて。
他にもお豆腐とともに食するなど付け合わせとして食されている。

上記以外から県民などのアンケート調査から得られた食べ方について紹介する。

卵焼きに入れる。

お刺身につける。

鶏肉（おそらくサラダチキン）と。

焼いたパンにバターと合わせる。

パンに野菜やチーズをはさんで。

クリームチーズやマヨネーズと和えてソースとして

他にも調味料として利用するなど様々な食べ方を紹介下さいました。

- ◎ 高校生向けの食育事業においてもスープパスタの調味料として数種類のソースを考えて下さいました。