



奈良の食文化ストーリー

奈良漬

●奈良の都は食の都

奈良に都があった頃、全国から様々な知識や技術を持つ人々が集まりました。また、遣隋使は大陸の文化を奈良に持ち帰りました。それにともなって奈良には各地から食の文化が持ち寄られ、また反対に奈良から全国に広まっていきました。奈良の都は、食の発信拠点でもあったのです。

●各地から食べ物を届けるために

都には多くの人々が暮らすため、たくさんの食べ物が必要です。そこで全国各地から奈良に食べ物が届けられていました。当時は輸送に時間がかかるため、食べ物を保存した上で運ばなければなりません。

現代のように輸送や冷蔵技術がないため、食べ物を塩漬けや干物にしたり、微生物の力を利用した「発酵」により、保存性をもたせる工夫がされていました。

奈良漬の歴史

●奈良時代の「粕漬」とは

奈良漬は、その名の通り奈良発祥の漬物で、酒粕に野菜や果実を漬けたものです。奈良漬の原型とも言える粕漬の歴史は古く、平城京の長屋王の屋敷跡から見つかった当時の荷札である木簡には「加須津毛瓜(かすづけ うり)」と記したものがあります。

この木簡は8世紀のものと考えられますが、当時の粕漬は、どぶろくのような液体に瓜などの野菜を漬けたものだったと考えられています。

またその頃、酒は誰でも醸造できるものではなく、「造酒司(みきのつかさ)」とよばれる国の機関で醸造されていました。粕漬も、酒と同様に都の貴族たちだけが食べられる「高級食品」の一つであり、庶民にはまだ広がっていなかったと考えられます。



加須津毛瓜と書かれた木簡

●酒造と奈良漬の深い関係

奈良漬の現在のような漬け方が確立されたのは、室町時代と言われています。酒造技術の発達により、奈良漬の漬け床に欠かすことのできない酒粕がお酒の副産物としてできるようになったのです。奈良での酒造の進歩がなければ、奈良漬は生まれていなかったかもしれません。

平城京から平安京へと都が移ったあとも、正暦寺(現:奈良市菩提町)など奈良のお寺では酒造りが続けられました。

奈良の寺院では、酒造りのさまざまな工夫が試みられ、室町時代にはどぶろくのように濁りのある酒ではなく「清酒」が作られるようになりました。奈良の酒は「奈良酒」として全国に名を



奈良・正暦寺の石碑

はせました。

「奈良漬」という名称が初めて出てくる文献は、江戸時代の『山科家礼記』(1492 年)で、京都・宇治でつくられた「奈良漬」を、おみやげとして持っていったことが記録されています。

この後、さまざまな文献に「奈良漬」が登場します。その一例として、ポルトガルの宣教師が書いた『日葡辞書』(1603 年)には「奈良漬は奈良の漬物の一種」とあり、この頃には「奈良漬」という名称が広く定着していたことがわかります。また、はじめに奈良漬を商品として作ったのは奈良の医者 糸屋宗仙で、白瓜を酒粕に漬けて奈良漬を製造し販売したとされています。

奈良漬の製造工程

●酒粕の風味がしみこんでいく

奈良漬は、下記のように塩漬けた野菜を粕床に漬けかえ、これを複数回繰り返すという手順でつくられます。漬け床に使用する酒粕は、複数の種類の酒粕を配合したり、甘みを付けるため糖類を加えるなど、製造事業者ごとに独自のノウハウがあります。

漬け込む期間は野菜の種類などによって異なりますが、およそ 1～2年ほどかけて漬け込まれます。この間にゆっくりと時間をかけて、野菜の塩分と酒粕のうまみが入れ替わっていくのです。

①酒粕の準備

[酒粕をばらし、踏み込み]
(10～11月頃)
タンク内で板状の酒粕を細かくばらし、中に空気が入らないよう念入りに踏む。



[土用(7月20日頃)まで熟成]
土用粕(踏み込み粕)になり、奈良漬に使用できる。酒粕中の澱粉が糖に、蛋白質がアミノ酸に変化し、風味・旨味が増す。



[粕出し・粕練り]
タンクから酒粕を出し、漬種(つけくさ)に合わせ何種類かの酒粕を練り合わせる。割合は時期によっても変わる。



②漬種の塩漬

[収穫後すぐ塩漬](瓜)
塩を塗って重石。水分が出るたびに瓜を取り出し塩を新しく塗る。



③下漬

塩漬後、中漬に使っていた酒粕で漬け込む(まだまだ塩辛い)。



④中漬

上漬に使っていた酒粕で漬け込む(脱塩と調味)。(まだ塩辛い)



⑤上漬

練り合わせた新しい酒粕で漬け込む。(調味が主)



⑥本漬

上漬の漬かり具合を確かめながら、さらに練り合わせた新しい酒粕で漬け込む。



⑦包装・出荷



●奈良漬のバリエーション

江戸時代の書物「漬物塩嘉言」には、奈良漬の漬け方が記されています。また粕漬けに適した食材としては、瓜、ナタマメ、守口大根、花丸(若い瓜)、ワサビ、ツクシ、ヘチマ、若いササゲ、梨、柿があげられています。

現代は、製造事業者によっても異なりますが、瓜、キュウリ、守口大根、スイカ、スモモ、生姜、菊芋、ヒョウタン、大根、ハヤトウリ、タケノコ、玉ねぎ、メロン、カブ、ゴボウ、ナス、ニンニク、セロリ、柿、アボカドなど、バリエーションが豊富になっています。

昔から変わらない食材もあり、当時の人々が食べたであろう風味を今も味わうことができます。



いろいろな野菜の奈良漬



奈良の食文化ストーリー

吉野本葛

●精製という保存法

食べ物の「おいしさ」と「長期保存」の両方をかなえる工夫のひとつに「精製」があります。吉野本葛は、まるで宝石をみがきあげるかのように精製されることによってできる食べ物です。

葛の花は、万葉の時代から、「秋の七草」のひとつとしてめでられました。その赤い花の下の土の中に、純白の葛粉のもととなる葛根(くずね)がありました。



葛の花

葛根

吉野本葛の歴史

●吉野地域の風土が生み出す品質

吉野地方では、自生の葛を精製した「葛粉」が農耕地に適さない山間地の食糧難に備えた保存食として残り、修験道が開かれた7世紀以降には修験者たちの滋養食としても重宝されたと伝わっています。

菓子や料理に葛粉が使われるようになったのは、鎌倉時代から室町時代以降のことともいわれています。吉野大峰山の修行者が葛根から精製した葛粉を各地に持ち帰ったことが吉野本葛の始まりと言われ、吉野本葛が葛粉の代名詞となっていたようです。

吉野地域に隣接する宇陀地域は、標高が高く、周囲の山々からの豊富な水と涼やかな気候が吉野本葛の製造に適していました。江戸時代には複数の事業者が宇陀を拠点として吉野本葛の製造をはじめ、現在もなお当時と変わらない方法で製造が続いています。

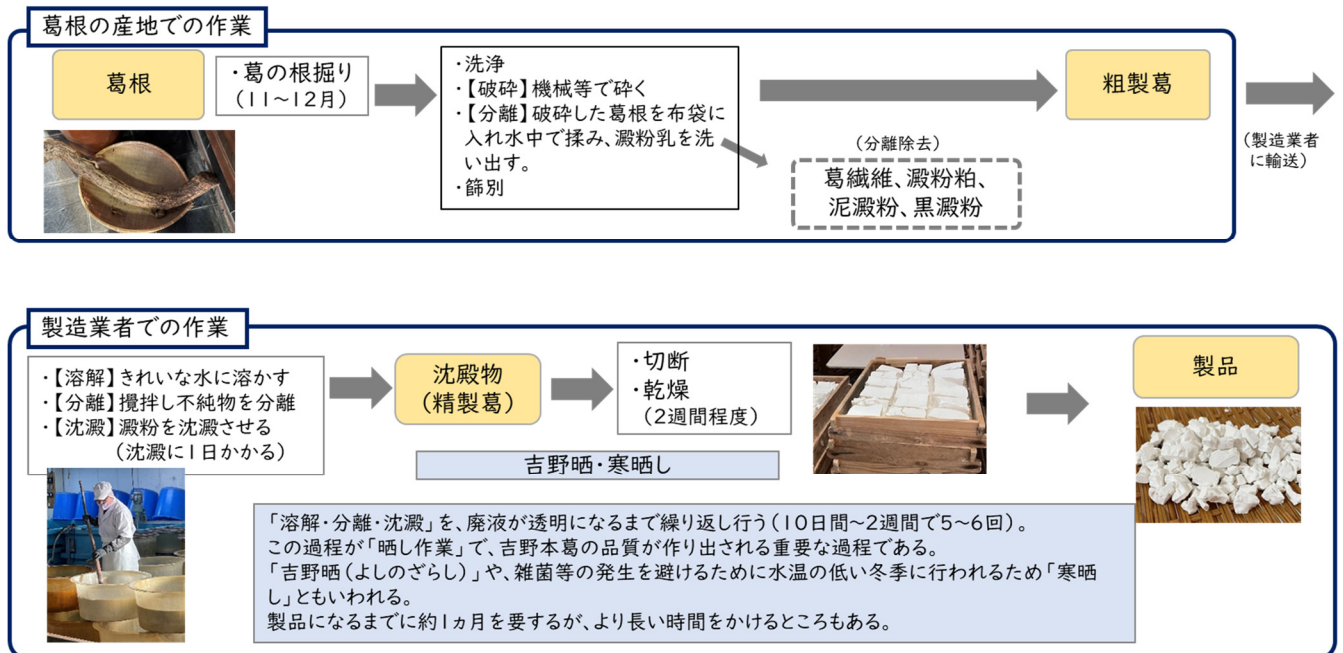


吉野本葛の製法と用途

●吉野晒し(寒晒し)が決め手

吉野本葛づくりには、江戸時代から伝わる「吉野晒(さら)し」「寒晒し」ともいわれる極寒の時期の作業が欠かせません。秋から冬に掘り起こした葛の根を叩いて細かくし、冷たい水に何度も晒してでんぷんを沈澱させ、自然乾燥し、純度の高い葛粉を精製します。極寒の冷たい水を使うのは、精製される過程で雑菌などの不純物が発生するのを防ぐためです。こうして真っ白な、きめの細かい葛粉ができあがるのです。

製造工程では火を一切使わず、冷たい水に何度もさらし自然乾燥するため、非常に手間と時間がかかります。



(澱粉工業学会誌第15巻第1号(1967年)より)

●原料となる葛根について

山林から掘り起こした葛根が、上記のような工程を経て、最終的に葛粉となるのは重さにしてわずか6~10%です。

葛の根は、5年以上のものを掘り起こします。重いものでは100kgを超えるものもあるといいます。

葛根掘りは重労働であり、良質の葛根を探し出すには知識や経験が必要です。また葛根を掘る「掘子(ほりこ)」「山方(やまかた)」が減少していることから奈良県産の葛根はごくわずかとなっています。

吉野本葛の原料として、もとは奈良産のものが使われていましたが、現在では県内産の葛根が減少し、九州産や海外で粗製したものが原料として使われています。

●葛粉の幅広い食べ方

葛粉には、主役となる食べ方と脇役としての食べ方があります。

主役となる食べ方としては葛切りや葛餅、葛湯などがあります。

また脇役としては、料理のとろみ付けや胡麻豆腐、和菓子の素材などとして幅広く使われます。

葛のでんぷんととろみをつけると、冷めてもゆるくならないことから、他のでんぷんには代えられない食材として重宝されています。

高級和菓子店や京料理では、吉野本葛にこだわる職人も多く、これらの食文化に欠かすことのできない食材となっています。





奈良の食文化ストーリー

柿の葉寿司

●奈良の柿の葉寿司とは

海から遠い奈良では海産物は手に入りにくく、貴重な食べ物でした。

人々はいろいろな工夫をし、遠くの家から鯛など魚や貝や海藻といった海産物をはるばる運んできて、海のない奈良でも食べられるようにしました。その海産物の一つが塩をした鯖です。

江戸時代中頃には県南部の吉野地方で、夏祭りのごちそうとして、塩鯖を使った柿の葉寿司が生まれました。

柿の葉寿司の歴史

●柿の葉寿司の変化

「柿の葉寿司」は、江戸時代中頃から吉野川流域の家々で夏祭りのごちそうとして作られてきました。

当時は和歌山方面で水揚げされ塩で締めた鯖を行商人が吉野まで売りに来ており、海の幸が手に入りにくい奈良県では大変喜ばれました。しかし、塩締めした鯖はそのまま食べるには塩辛いので、薄くスライスした鯖をご飯にのせ、身近にあった柿の葉で包み、すし箱に入れて押しをかけるという手法が生み出されました。

江戸時代中頃の柿の葉寿司は、乳酸菌による発酵を伴う「生なれすし」（発酵期間：数日～1ヶ月）でしたが、その後保存技術や輸送技術が発達し、現代の柿の葉寿司は「早なれすし」に変化しています。

今では早なれすしの柿の葉寿司が、わずかではありますが、古くからの家々でハレの日の食として受け継がれています。

●柿の葉に包む理由

飯やすし、餅などを植物の葉に包む文化は、古くから日本各地にありました。

柏餅や笹のちまきがその代表です。使われる葉や中身は、その地方ごとに異なります。

奈良でも柿の葉寿司以外にも植物の葉に食べ物を包んだ郷土食があり、朴の葉を使った「でんがら」、ふきの葉を使った「ふき俵」、真菜の漬物を使った「まなめはり」などが作られています。

柿の葉寿司には渋柿の葉が使われますが、その時期の柿の葉はみずみずしく、すしを包むのにほどよい硬さと大きさです。柿の葉にはタンニンが含まれており防腐効果がある上、柿の葉の香りがなじむとよりおいしさがアップします。

昔の人は、身近なものを使って食べ物を保存し、かつおいしく食べられるようにする知恵を持っていたようです。



柿の葉寿司 鯖と鮭

● 鯖はどこから運ばれたのか

鯖は縄文時代から食べられてきた、日本人にとってなじみ深い魚です。青森県の三内丸山遺跡からは、マダイ・ヒラメ・マグロ・ブリ、アジ、イワシにまじって、鯖の骨も出土しています。奈良の都にも日本海や伊勢湾などから鯖が運び込まれていたことが、木簡から知ることができます。

柿の葉寿司が作られるようになったのは、江戸時代といわれており、当時鯖は、おもに熊野灘(紀州)から吉野地域に運ばれたものであったと考えられます。熊野灘で水揚げされ塩蔵された鯖が、紀州から2日ほどかけて、熊野川の川船や徒歩で峠を越えて奈良に運ばれました。

しかし時代をさかのぼれば、東の伊勢湾から伊勢街道を通して、西の紀ノ川沿いの経路から、北は若狭湾からも鯖などの海産物が運ばれていたようです。奈良は東西南北から鯖がやってくる「鯖の十字路」とも言える地でした。

鯖が運ばれたルート



柿の葉寿司の作り方

柿の葉寿司は夏祭りの時期の行事食でしたが、複数の事業者により商品化され、今では季節を問わず、県内各地で購入できるようになりました。また、鯖以外にも鮭、鯛、穴子、エビなど種類も豊富にあります。

下に柿の葉寿司の作り方の一例をご紹介します。



① 大きな炊飯器で飯を炊き、合わせ酢ですし飯を作る。



② 塩鯖を適度に塩抜きする。



③ 塩鯖を三枚におろし、小骨をとって、うすく切る。



④ 渋柿の葉を同じサイズに切りそろえる。



⑤ 型に鯖を敷き、すし飯をつめる。



⑥ 型から取り出す。



⑦ 柿の葉で巻いて、木箱に4～5段に敷き詰め、重石をしてしばらく置き、できあがり。



※秋は紅葉した葉を使うところもある。