



# ちよつと勉強室 NO.56

今回のテーマは **漬け物** を知る！

## (1) 発酵食品である漬け物

漬け物は、ほんの少し前までは家庭の味（おふくろの味）の代表でしたが、時代と共に役目が薄まりつつあります。それでも日本人に

とって大切な保存食で、発酵食品です。発酵は腐敗とともに、微生物の作用で有機物が分解する現象で、その作用が人間にとって有用な場合を「発酵」、有害な場合を腐敗と呼びます。

野菜は塩に漬けると浸透圧によって脱水され、組織の中へ塩が浸透し始めます。それによって野菜の細胞は原形質分離をおこし、細胞の動きが止まります（塩ごろし）。塩の浸透圧によって腐敗菌の活性が抑えられ、保存性が保たれます。野菜は塩漬によって脱水し、塩ごろしされると、細胞内の酵素が活性化し、自己消化が始まって青臭さがなくなり、漬け物としての風味が出てきます。即席漬けや一夜漬けはこの自己消化による風味です。塩漬が長くなると乳酸菌や酵母が繁殖して発酵を促し、酸やアルコール・エステルなどが生成され、漬け物特有の風味が醸し出されるようになります。



## (2) 漬け物の由来

漬け物がいつの時代から作られたかははっきりしませんが、海水から塩をとることを覚えた原始の人々が、その塩を使って野菜を貯蔵するようになったのが始まりと考えられています。それも、意識的なものではなく、残った野菜に塩を振り、そのまま置いている間に発酵し、自然に漬け物になったといわれています。天平年間（729～749年）の木簡にウリ・アオナの塩漬けがみられ、平安時代の「延喜式」にはやや詳しい記述があります。この頃から塩だけでなく、大豆・アワ・コメなどを漬け床にし、多くの野菜が漬けられていました。江戸時代元禄（1688～1704年）の頃には米糠と塩を混合した糠味噌漬けがみられるようになりました。

## (3) 各地の代表的な漬け物

漬け物は、気候や風土によって異なり、その地方独自の様々な素材や漬け方等があります。

北海道では、寒さが厳しいため発酵が進みにくく、魚介類や麴を使って味に深みを出します（にしん漬け等）。

東北は全国でも漬け物の種類が多く、少な目の塩でゆっくりと発酵でき、素材の香りを生かしたものができます（秋田のいぶりがっこ・山形のおみ漬け、小ナス辛子漬け・仙台の長なす漬け・会津の三五八漬等）。

関東地方は野菜の豊富な地域で年中漬けられるため、短期間塩漬けにしたものをしょうゆや味噌で調味漬けにするものが多いです（東京の福神漬け・べったら漬け等）。

近畿地方は京都を中心に伝統的な方法で作られるものが多いです（京都のしば漬け・千枚漬け・みぶ菜漬け・奈良漬け等）。

四国・九州・沖縄地方は温暖な気候のため、調味料漬けがほとんどです（福岡の高菜漬け・鹿児島山川漬け等）。