

『食塩と漬物』

食塩の働きと食文化的考察

全日本漬物協同組合顧問

小川敏男 農学博士、技術士

1. 食塩によって生れた漬物

古くから塩は食生活に欠かせない貴重な存在であった。ローマ時代の兵士に給料として塩代金を支払ったことから、ラテン語の塩を意味する sal からサラリーの言葉が生れたと云う。

食の中での塩の主な働きとしては、塩分の補給と共に、塩味の調味と保存力があげられよう。干物と塩蔵は最も古くからの食品の保存方法であった。一般には野菜などを材料としたものを漬物と云っているが、魚肉類の塩辛やハム、ベーコンなどの動物性のもも一旦は塩漬にしてから仕上げられるものが多く、広い意味では漬物に類するものと云えよう。

漬物の副原料の中で最も多く使用されるのが塩で、酢漬けや粕漬けのようなものでも、生野菜は一旦6%以上の塩で下漬をしてから、脱塩などの操作で6%以下の食べ易い塩分のもに仕上げ、2次加工をして仕上げられる。表-1は市販漬物の塩分で浅漬(一夜漬)を除いた2次加工漬物は食べ易い塩分の3~6%になっているが、その一次塩蔵原料は10%以上で長く保存されている。

表-1 市販漬物の食塩 (%)

| 種 類 | 食塩 | 種 類 | 食塩 |
|-----------|--------|---------|--------|
| 即 席 漬 | 0.5~2 | 奈 良 漬 | 4 ~ 8 |
| 一 夜 漬 | 0.5~2 | わ さ び 漬 | 1 ~ 3 |
| 浅 漬 | 0.5~3 | 山 海 漬 | 2 ~ 5 |
| 糠 み そ 漬 | 0.5~2 | み そ 漬 | 3 ~ 10 |
| たくあん漬 | 2 ~ 10 | らつきょう漬 | 1 ~ 4 |
| 福 神 漬 | 2.5~5 | か ら し 漬 | 2 ~ 6 |
| しょうゆ漬 | 2.5~5 | す ぐ き 漬 | 2 ~ 6 |
| う め 漬 け | 5 ~ 15 | 高 菜 漬 | 2 ~ 8 |
| し ば 漬 | 3 ~ 6 | 野 澤 菜 漬 | 2 ~ 5 |
| 紅しょうが漬 | 4 ~ 8 | 酢漬ピクルス | 1 ~ 3 |
| べ っ た ら 漬 | 3 ~ 6 | サワークラウト | 0.5~2 |

2. 漬物における食塩の役割

食塩の防腐性をみると、殺菌剤、防腐剤、食品保存料などの添加物とは異り、微量の添加では全く効果がなく、2%以上の高濃度の添加で防腐力を発揮する。このようなことで防腐性は浸透圧によるものである。食品に使える高浸透圧物質の中で、毒性、味風味、有効成分などを検討しても、手近に入手出来る食塩に勝るものは外には見当たらない。食塩の高浸透圧性を利用することによって漬物が生れた。食塩は高浸透圧の他にも下記の多くの加工上の働きをもっている。(図-1 参照)

- ① 食塩の過剰摂取は害になるが、適量の摂取は望ましい。適度な食品への添加は、塩味としても調味上の重要な役割をする。

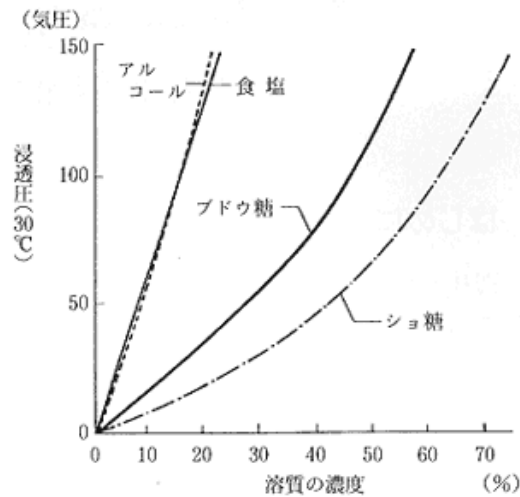


図-1 各種溶液の浸透圧

注) アルコール v/v%, その他は w/v%

- ② 生野菜などを塩漬にする場合には、野菜細胞を脱水して塩ごろしにより野菜の生活作用を阻止し、組織を柔軟にして、「漬かり」の状態にする。
- ③ 食塩水の高浸透圧性は、選択的に菌に作用して有害菌を阻止し、有用な発酵菌の増殖を助長させる。(発酵食品)
- ④ 浅漬などの場合には酵素の働きをコントロールして、自己分解により青くさみやあく味を消失させ、風味を生成させる。
- ⑤ 漬物に含まれる種々の酵素の働きを不活性化し、ペクチンを凝集し、変味、変色や繊維の軟化を防止して歯切れを保ち、また塩析作用により天然色素の漬液への溶出による野菜の変色を防止する。

3. 多様化した漬物

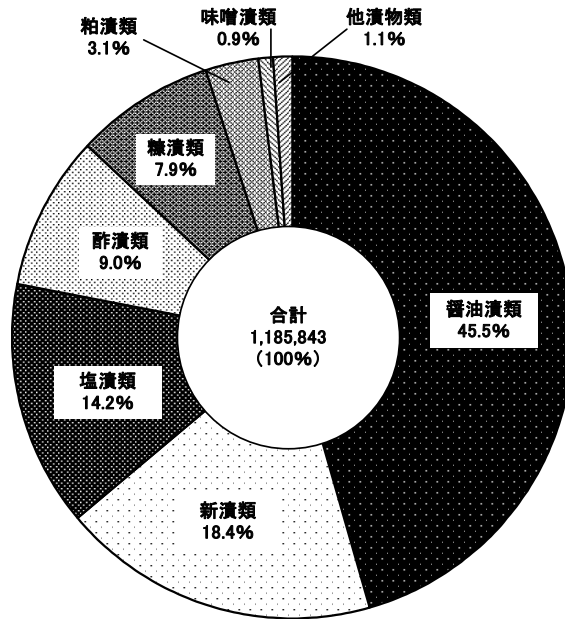
塩漬から始められた漬物も、やがて奈良時代の頃には、粕漬、みそ漬、しょうゆ漬、酢漬のような2次加工による各種の調味漬物が作られるようになった。江戸時代は正に漬物全盛期で、「何はなくとも香のもの」、「一汁一菜」はみそ汁と漬物が当時の日本食の基本であった。

当時の漬物所にも「印籠漬」「阿茶羅漬」「べっこう漬」「初夢漬」「捨小船」「甘露梅」などユニークな名の漬物が書かれている。品川東海寺のたくあん和尚が、江戸時代の初期、白米食が普及し、その副産物として出廻った米糠活用の沢庵漬を考案した。江戸時代には漬物(香のもの)のない食卓はなく、梅干しやたくあん漬の漬込みは年中行事となり、今でも梅収穫期の6月頃や、秋野菜漬込の、10~12月頃には家庭用塩の売行きが、ピークになると云う。

4. 漬物の現況

メーカーによる市販漬物と、台所で主婦が自家用につける家庭漬に大別される。年々市販漬物が多くなる反面、家庭漬が減ってはいるが、農村では自給用の家庭漬も多く、その地方の食文化となっている。図-2、3はメーカーによる市販漬物の生産規模を示しており、年間120万トン、5,500億円となっている。種類別では、近年浅漬が多くなり、特にキムチが人気を上げている。種類別の消費動向は、総務庁調査によれば、図-4、5で健康志向の波に乗って、梅干しが根強い伸びを見せている。

図-2 各種漬物の生産量



| | 醤油漬類 | 新漬類 | 塩漬類 | 酢漬類 | 糠漬類 | 粕漬類 | 味噌漬類 | 他漬物類 | 合計 |
|--------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| 平成13年度 | 539,482 | 218,307 | 168,047 | 106,540 | 93,164 | 36,577 | 10,537 | 13,189 | 1,185,843 |

図-3 漬物の国内出荷金額内訳

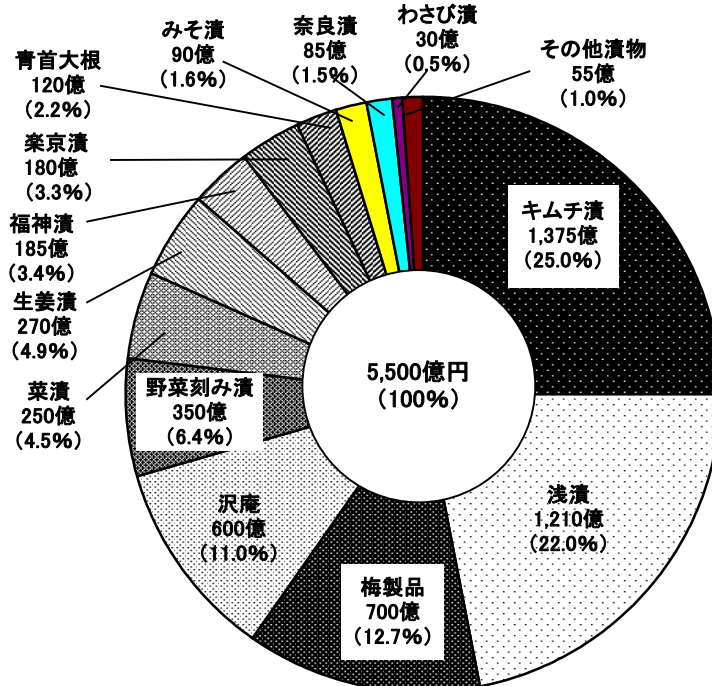


図-4 漬物類生産量の推移

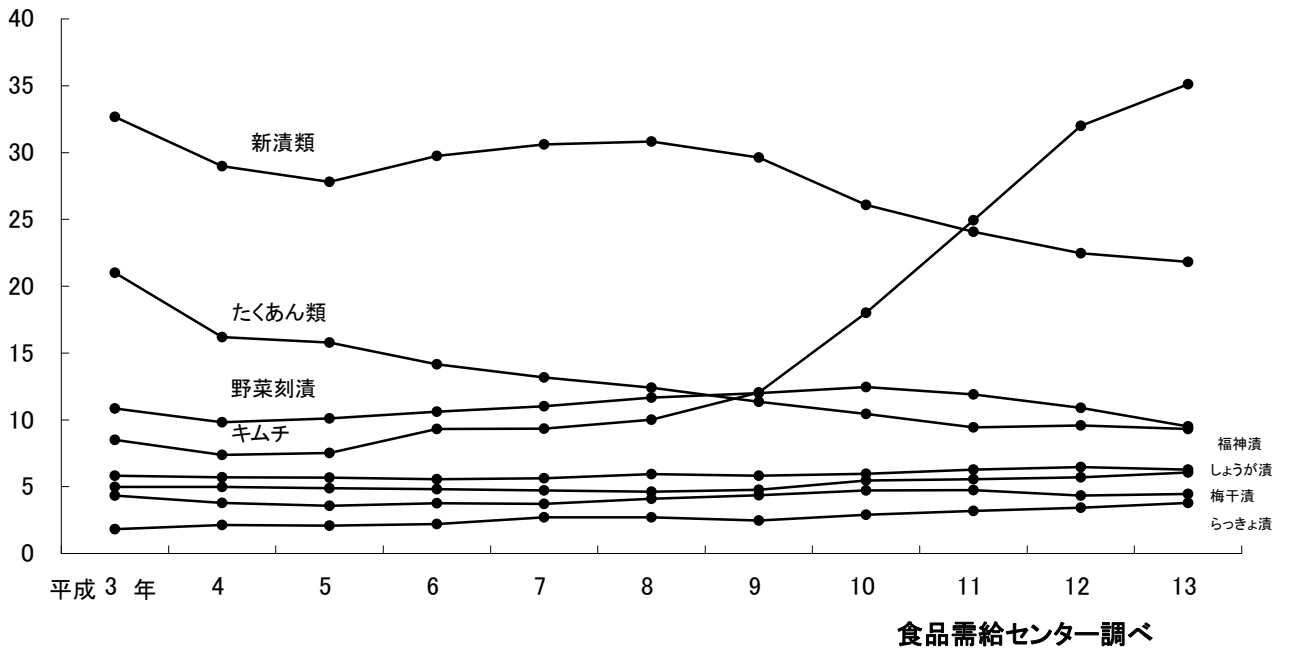
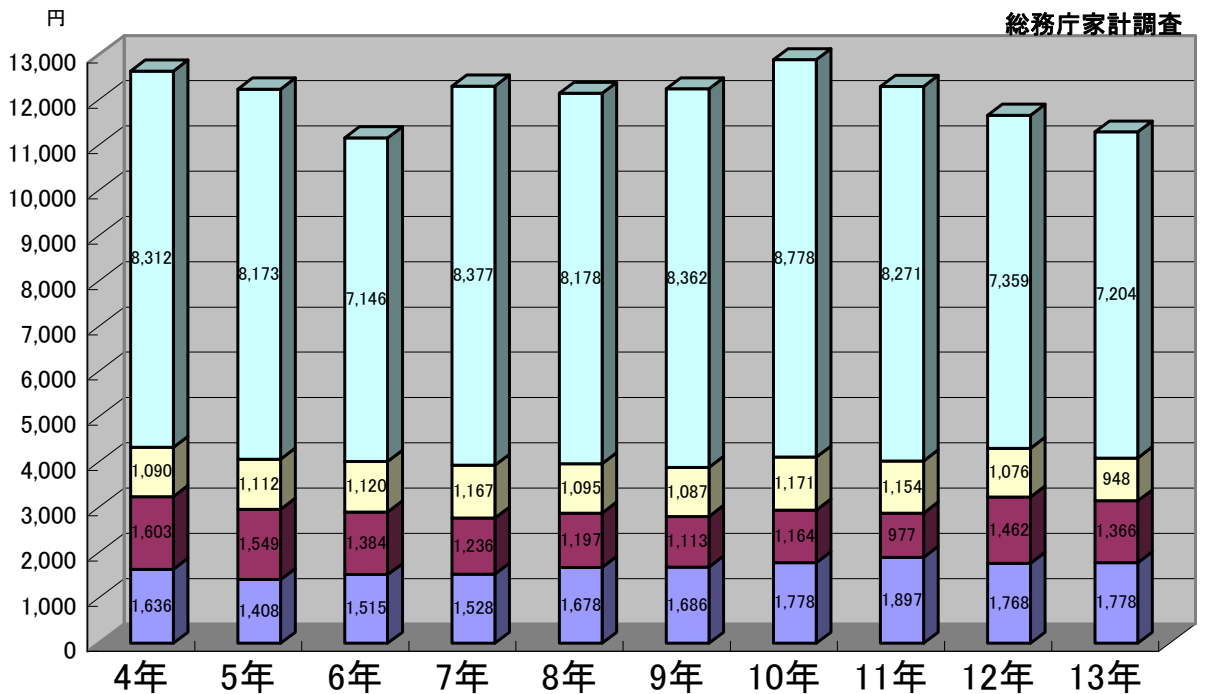


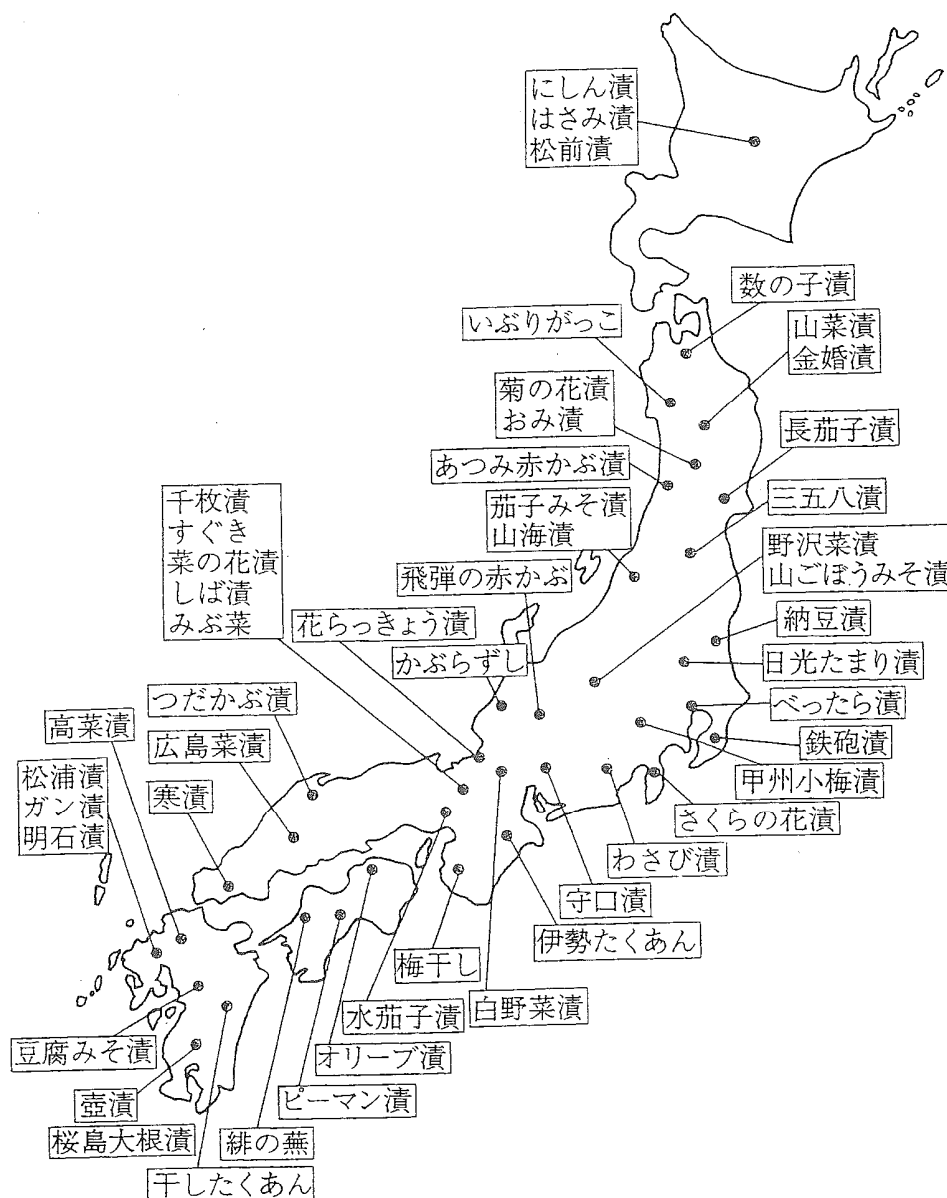
図-5 1世帯あたり漬物消費金額推移(4月～3月累計)



5. 名産漬物あれこれ (図-6 参照)

日本列島、北から南に気候も大きな違いがあり、野菜なども異なってくる。夫々の地方の名産漬物として名をあげているものも多く、漬物はその地方の気候風土の中から生れた。(図-6 参照)

図6 全国漬物マップ



○ 北海道、道の奥の漬物

北海道は気温が低く、海の幸に恵まれているので、近海の魚や昆布を活かしたものが多い。長い冬の寒さに向かって、各家庭は保存食の「にしん漬」作りに忙しくなる。キャベツ、大根、人参を細切り、昆布とみがきにしんを配して、米こうじを振って漬ける。「かすべ」と呼ぶ「えい」を入れた「かすべ漬」、氷下魚を入れた「かんかい漬」、するめとこんぶの「松前漬」、紅鮭をうすく切り、キャベツの葉とサンドイッチに重ねて漬ける「はさみ漬」がある。

道の奥は山菜が豊庫、若芽の頃には野山は山菜採りでにぎわいを見せる。わらび、ぜんまい、うど、ふき、山たけのこ、こごみ、みずな等の「山菜漬」は豊かな大自然の香りである。「いぶりがっこ」は秋田地方の燻製たくあん、燻製にする漬物は世界にもあまり聞かない。

花を漬ける優雅な風情が「菊花漬」、八重中輪の黄色の花は、「安房宮」と呼ばれる一般食用の品種で、盛岡、青森地方の名産。山形では「かしろ菊」別名「もってのほか」とも呼ばれ、淡いピンクの袋状花卉で、歯切れと味が良いことからこの名がつけられた。

仙台といえば「長茄子漬」^{なす漬}。紫紺茄子^{しこん}と言って、色と味が良い小型の長茄子、仙台駅のお土産品としても好評である。山形地方の家庭漬に「おみ漬」近江商人がこの漬け方を教えたことから近江「おみ漬」になったと言われる。「金婚漬」は盛岡の名産、越瓜^{しろうり}の両端を切り落とし、ワタを抜き筒状にしてその中に大根、人参を昆布で巻いて詰め込み、味噌の床に長くつけて作る。

福島会津地方の「三五八漬」はその名の通り、塩三、米こうじ五、米八の割合で作った漬床、三五八床を作り、それに大根、胡瓜、茄子^{かぶ}、蕪などを一口程度にして漬ける。

○ 関東、甲信越の漬物

「日光たまりづけ」、たまりはもろみのエキスのようなもので、この濃縮されたたまりの旨味が、野菜の髓まで漬け込まれる。

東京と言えば「べったら漬」、毎年10月19日の夕に開かれる日本橋小伝馬町の「べったら市」は古く江戸時代から続く、秋の風物詩である。大根を米こうじで甘く漬けるので、甘党に好まれ、このべったら市で秋もたけなわとなる。

国際空港の成田の「鉄砲漬」は青瓜の中をくり抜き、その筒の中に、しその葉で巻いたとうがらしを詰めて仕上げる。

新潟は越後味噌を生かした「茄子の味噌漬」特に肉のしまったべっこう色の丸茄子は正に逸品、新潟港は昔は北前船^{きたまえぶね}が入り、北海道から海の幸が陸揚げされ、「山海漬」^{さんかい}が生まれた。質の良い野菜と北の幸、数の子を配し、吟醸酒粕でねりあげて仕上げる。

信州の「山ごぼうみそ漬」は歯切れ抜群、しかし何と言っても近年めきめきと売り出した「野沢菜漬」、今では浅漬の代表となっている。

小梅と言えば「甲州小梅」、小粒ながら歯切れの良いカリカリ漬で、山梨は「小梅漬」の産地として古くから知られている。

○ 東海、北陸の漬物

静岡の「わさび漬」はあまりにも有名、伊豆の天城は豊富な湧き水にめぐまれ、わさびの産地である。

名古屋の名産は「守口漬」。奈良漬の詰め合せの小樽のへりに沿って長々と、とぐろを巻いているのが、牛蒡^{ごぼう}ならぬこの守口大根の粕漬である。

福井の東尋坊の近くに三里浜の砂丘が続く、この砂地に小粒ながら歯切れの良い花らっきょうが育ち、全国一の名産地として名を馳せている。

変わった漬物と言えば、石川県の「かぶら寿し」。名は寿しだが立派な漬物で、大型の青蕪を厚さ二センチ程の輪切りにし、切り込みを入れ、その中に出世魚のぶりの切り身をはさんで、米こうじを振って漬ける。

○ 関西の漬物

「京の漬物」は平安の昔からのもの、「千枚漬」「すぐき漬」「菜の花漬」「日野菜漬」「みぶ菜」「しば漬」、何れも発酵して酸味のあるものなど、健康志向にピッタリで土産品として名を馳せる。

「奈良漬」はその名の通り、その昔は「奈良は春日（粕）があれば良い都なり」と言われて、銘酒の地、奈良漬も名産であった。

「梅干し」が健康漬物の代表として人気をあげているが、クエン酸、リンゴ酸、を多量に含み、江戸時代にもコレラが流行すると、「梅干しや、梅干し〜」の売り歩く声が江戸市中に行き渡ったそうで、梅と言えば紀州、名実共に他の追従を許さない。

○ 西日本の漬物

中国地方の中心、広島には「広島菜漬」、緑色鮮やかなこの菜の浅漬は正月から春先にかけてが旬である。

四国にいくと、香川県小豆島の「オリーブ漬」温和な気温は、オリーブの生育に適し、その実は発酵漬にされて、洋風のオリーブ漬として日本で唯一の名産である。

四国を代表する松山の「^ひ緋の^{かぶら}蕪漬」は道後温泉のお土産である。

九州の代表は「高菜漬」マスタード油を含み、ほのかな辛味があって、他の菜類と違った風味を含んでいる。

鹿児島には歴史の古い「^{つぼづけ}壺漬」がある。壺に漬けることからこの名が付けられ、泥つきのまま陽干しにし、海水で洗って^{きね}杵について繊維をほぐしてから塩だけで壺につけ、長く漬け込んで醗酵する古漬けの代表である。

桜島の山麓で採れる「桜島大根の粕漬」も有名である。佐賀の「鯨の軟骨の粕漬」、魚介類の粕漬の「有明漬」「ガン漬」や熊本の「豆腐のみそ漬」も珍味漬として、土産品として売られている。

講演者略歴

1924 福島県生まれ

1946 東京農林専門学校(現東京農工大)卒後、東京都農業試験場勤務。漬け物を主とした農産加工の研究と指導に従事。農芸化学部長、同試験場長を歴任。

現在、全日本漬物協同組合連合会常任顧問。

自宅に「漬物研究所」を開設し、漬物の新境地を開拓すべく日夜研究と指導にあたっている。日本で初めて漬物の研究(浸透圧)で農学博士号を取得。漬物博士の異名で親しまれ、テレビ、ラジオに多数出演し活躍中である。

著書に「漬けもの風土記」(毎日新聞社)、「たのしい四季の漬物」(農文協)、「カラーブックつけもの」(家の光協会)、「健康食つけもの」(農文協)、「漬物製造学」(光琳書店)「漬物と日本人」(NHKブック)など多数。