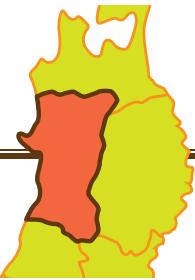




# 2023年11月秋田編



米麹たっぷりの保存食。  
海と陸の恵みを上手にいかす発酵県

## \*どこならではのぜいたくな風味をまとめて

古くから人々の生活に米麹が深く根ざし、さまざまな麹を使った発酵食品が、厳しい冬の保存食としても重宝されました。江戸時代の記録によると、不作の年でも、1人平均15kgもの米を麹に変えていたそう。麹を使うことで、シンプルな塩漬けからリッチな味わいの保存食へとバリエーションはぐんと豊富に。横手盆地を中心とした稻作地帯では、麹をたっぷりと使ったみそがつくられるようになりました。

## 鰯(ハタハタ)は冬の雷鳴とともにやってくる

日本海側沿岸部の発酵食で忘れてはいけないのが、冬の始まりに獲れるハタハタからつくられる魚醤しようつるです。今は獲れる量も減っていますが、大量の魚を発酵させて保存食にした技術は健在。ハタハタを丸ごと塩とともに樽で1年ほど熟成させると、芳しい液体ができあがります。ハタハタでつくる寿司

は、頭や内臓を取ってから、塩漬け、酢漬けにした後、麹と米、にんじんや生姜などと混せて2週間漬け込んで完成。陸と海の恵みを合わせた一品です。

## 発酵ベンチャーにも勢い

発酵が暮らしの根っこにある土地柄からは、新しい発酵の息吹も生まれています。今回お届けするKOJI CLEARもそのひとつ。また、男鹿市で活躍するクラフトサケ醸造所「稻とアガベ」は、「男鹿の風土を醸す」を経営理念に掲げ、発酵起点のまちおこしをも担っています。秋田県はまさに「発酵と風土」を語る上では欠かせない地域なのです。

参考:『聞き書 秋田の食事』(農文協)

## 食まわりのキーワード

じゅんさい、とんぶり、いぶりがっこ、きりたんぽ、  
寒天料理、曲げわっぱ

## 今回お届けする品々

特上蕊助みそ [つぶ]  
500g  
(横手市・羽場こうじ店)

### みんなの定番になりえる 甘口おみそ

米どころのポテンシャルをいかし、豆1:麹3という麹たっぷりの比率が自慢の甘口みそ。ぜいたくな味わいなのにどこか素朴で「毎日そばにいてほしい!」と思いたくなるおみそです。

鍋通亭  
八森ハタハタ 100%  
しようつる 120ml  
(八峰町・ひより会)

### 秋田の海が生んだ うまい爆弾!

秋田の県魚であるハタハタと塩をじっくり熟成してつくられる日本古来の魚醤。ハタハタのうまみが詰まっていて、ひとたらしで普段のメニューが一段レベルアップ。いろんな料理の隠し味にも。

KOJI CLEAR  
290ml  
(大仙市・株式会社エス)

### 透明なのに キャラ立ちがすごい

普段よく知る麹甘酒とは違う、驚きの透明度! フルーティーな蜜の甘みとスッキリした喉越しのバランスが絶妙な新感覚ドリンクです。元気がチャージされるような、心身に染み込むおいしさ。

## 初回特典

『47都道府県の発酵カタログ』…2019年に開催された小倉ヒラクキュレーションによる展示会『Fermentation Tourism Nippon～発酵から再発見する日本の旅～』で制作されました。

「ぐるりにっぽん発酵定期便」とは? テーマはずばり、全国の発酵食品。毎月、47都道府県のいざれかを特集し、その土地でつくられた発酵食品(たまに食品以外も?)の詰め合わせをお送りする定期購入プランです。その土地で昔から食べられてきた郷土の味、新しい風を受けて誕生している新世代の味など、発酵食を通して見えてくるのはその土地らしさや文化。毎月届くいろんな味を楽しんで、全国をめぐる発酵トラベラーになろう!

# みそと魚醤の変わり豚角煮



## 材料 (2~3人分)

豚バラブロック	500gくらい	しょうつる	大さじ1
お好みの油	適量	砂糖	大さじ1
酒	適量	みりん	大さじ2
みそ	大さじ2	ゆで卵	お好みで

## つくり方

- 深さのある鍋に油をひき、大きめの一口大に切った豚バラをこんがり焼く。
- 溶け出た脂をキッチンペーパーなどで除き、豚バラがひたひたになるくらいの水、酒を加えて、1時間ほど肉が柔らかくなるまでアクをとりながら煮込む。
- ゆで卵を入れる場合はこのタイミングで。みそ、しょうつる、みりん、砂糖を加え30~40分ほどコトコト炊いたら完成。

## ポイント

- 豚バラは焼きつけることで香ばしさが出るほか、余分な脂肪分をカットできる。
- 一度冷まして再加熱すると味がより染み込むので、時間がある時はぜひ。
- みそとしょうつるの比率を変えてお好みの味わいを探るのもおすすめ。

## いつでもパパッとかんたんレシピ

### ワンパンみそ豆乳 クリームパスタ



- フライパンにオリーブ油を熱し、お好みの食材を炒める。
- 水を注いで塩適量を入れて沸かし、ほぐしながらパスタを茹でる。
- みそ、無調整豆乳を加えて全体をよく和え、お好みで塩で味を整えたら完成！

### 2種の 豚しゃぶだれ



- みそ、すりごま、水、砂糖をよく混ぜ、みそだれをつくる。
- しょうつる、玉ねぎや小ねぎのみじん切り、水、酢、砂糖をよく混ぜてしょうつるだれをつくる。お好みで一味を加えても。
- 豚しゃぶやお好みの野菜に添えて完成！

## 変化球アレンジ

市販のシーフードヌードルに牛乳少々としょうつるをひとたらしで、味の奥行きがアップ。

食パンにバター、みそを薄く塗り、スライスチーズを乗せてトースト。みそと乳製品は好相性！

KOJI CLEARをビールで割ると上品なビアカクテルに。スッキリ味のビールがおすすめ。

## 使い切りテク

みそとひき肉を炒めた「肉みそ」をつくりおきして、日々の副菜に。

お刺身や納豆など醤油を使う場面をしょうつるに変えてみる。

しょうつるはナンブラーの代わりにエスニック料理で大活躍！

## 発酵デパートメントからのお知らせ

電子版のデータはこちら。おすすめの食べ方、感想、次回の県のおすすめを寄せてもらうアンケートも実施中です。次回(12/11~15発送予定)のテーマは、滋賀県です。お楽しみに！  
※ご契約解除などは、Webサイトのマイページより

