

「宮々タウン」ニュース

TOWN NEWS



中日

発行

中日新聞
一宮北部専売所
伊藤新聞舗
一宮市浜町3-11

☎73-4448

編集

(株)中日尾張折込ホールディングス
一宮市富士3-5-15
☎23-2111

愛情たっぷり「おから味噌」作り

いちのみや大学の講座でチャレンジ！

11月18日、一宮市富士のお食事処「馬宿」で、いちのみや大学の「おから味噌作り」講座が開講され、女性のグループを中心に約30名の皆さんが参加さ

れました。

「おから味噌」は、同店の女将・佐々木米子さんが考案したもので、お店で毎日豆腐を作る際にできる「おから」を有効に利用し

たいと試行錯誤

の末に生み出されたオリジナルです。これがまた「エコ」なだけでなく画期的な味噌。

「おから」の豊富な栄養を摂れるのもいい点ですが、最大のポイントが手軽に手作り味噌ができること。味噌作りでは「大豆を蒸してつぶ



材料を混ぜて混ぜて～！和気あいあい味噌を仕込みました

「おから」の豊富な栄養を摂れるのもいい点ですが、最大のポイントが手軽に手作り味噌ができること。味噌作りでは「大豆を蒸してつぶ

す作業」が全体の8割を占める重労働。「おから味噌」は、すでに大豆を蒸してつぶした状態の「おから」を使うことで、一番大変な作業を省いて味噌を作ることができます。

麹と塩をよく混ぜ、さらに「おから」を加えてしっかりとすり混ぜれば、仕込みは完了。保存容器にぎゅっと押し込むように入れ、様子を見ながら1〜2カ月ごとに「天地がえし」をし

ながら半年も待てば「おから味噌」が味わえます。

この日は、佐々木さんのほかに2名の講師が来場。味噌の仕込みにとよめる前にお話を伺うこととなりました。

まずは味噌作りに欠かせ



「馬宿」の女将・佐々木米子さん

ない「麹（こうじ）」を製造販売している、津島市の種麴屋さん「榎屋」のご主人・加藤義隆さんからの麹にまつわるお話。麹は生きているので、同じように作っても仕上がりが違ってくるので、今回の味噌も愛情をかけて発酵させてあげてくださいねと、おいしい味噌を作る秘けつも教えてもらうことができました。

お二人はこの講座のために埼玉県から駆けつけた隈川久美子さん。隈川さん

は栄養満点の健康食品「おから」を毎日食べてほしいと、ホットケーキミックスのようにピザ生地を作れる「おからピザミックス粉」を開発、特許を取得された方。「おから伝道師」といった情熱で、「おから」の素晴らしさや大量処分の現状などを語られ、食のあり方を考えさせられるひと時となりました。

こうして「麹」や「おから」についての認識を深めたところで、いよいよ「おから味噌」作りへ。材料から保存容器、作業に使うビニール手袋まで用意され、より手軽に手作り味噌に挑戦できるよう準備は万全。

以前、大豆から味噌を作ったことがあるという女性は「すごく簡単♪」と手軽さを実感されていた様子で、初めて味噌を作った方たちは、2杯もの「おから」を混ぜる作業に少々苦労されたものの、40分程度の作

業で皆さん仕込みを完了させていました。ニコニコおしゃべりしながらの味噌作り、きつと麹もイキイキ働いて、おいしく発酵させてくれますね。

お楽しみみの試食タイムは、「おから味噌」で作った味噌汁とホリユームのあるお弁当に、「榎屋」さんの麹で作られた甘酒、隈川さんの「おからピザ」と盛りだくさん。お腹いっぱいになった参加者の皆さんは、半年後の完成を楽しみに、お手製の「おから味噌」を持ち帰りました。

いちのみや大学は学校教育法上で定められた正規の大学ではなく、一宮の街をキャンパスにして、自分たちで生涯学習の場を作ろうという市民による活動団体です。今後の開講予定は大学ホームページをチェックしてみてください。

http://ichinomiya.aigaku.com/