

京のおつけもの

古都がはぐくむ“ほんまもん”の味



京のおつけもの

古都がはぐくむ“ほんまもん”の味



ごあいさつ

京都は古くより、四季折々の良質な野菜に恵まれてきました。

京つけものには、この地の恵みを無駄なくより美味しくいただくために、先人たちがたゆまぬ工夫と研究を重ねて培ってきた知恵がたくさん詰まっています。最近では、漬物はより健やかな身体の助けとなることもわかってきました。

この冊子では、京都の伝統的な「つけもの」である千枚漬・すぐき・しば漬をマンガでご紹介します。

京つけものに関心を持っていただくきっかけになりましたら幸いです。

京都府漬物協同組合

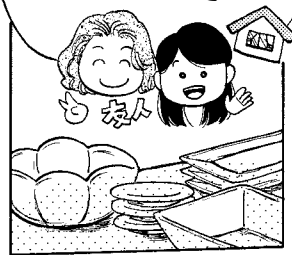


目次

京つけものこと	4
千枚漬	8
すぐき	12
しば漬	16

「京もの伝統食品」について 20

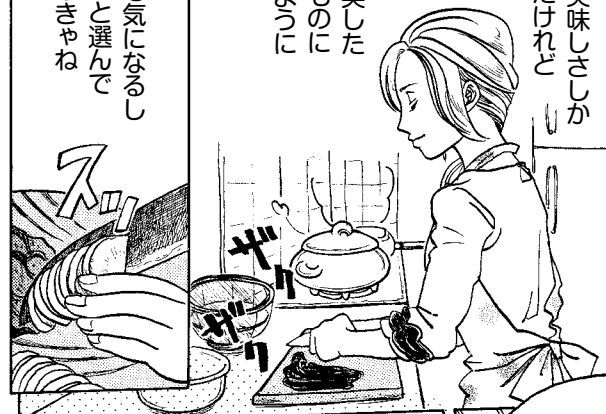
今日は家に友人を招いて食事会
和食でもてなすわ



二十代の頃はわかりやすい美味しさかわからなかったけれど

今は内面の充実した奥ゆきのあるものに魅力を感じるようになったわ

健康も気になるしちやんと選んで食へなきゃね



そんな私が最近注目しているのが「京つけもの」!!

清らかな水豊かな土壌に恵まれた京都で

京野菜の発展と共に育まれてきた伝統食品

伝統の技と素材で漬けられたほんまもの味よ!!



京都は質の良い野菜がとれる条件に恵まれ

文化的にも寺院が多いため仏教の戒律により菜食主義の文化があつたことなどから

そんな中で

四季折々の野菜の味を生かした

野菜の品種改良が進み多くの伝統野菜が栽培されてきたの



優しく上品な味わいが特徴の京つけものが発展してきたの

でもおつけものは塩分が多いから控えるのはって?

そうね

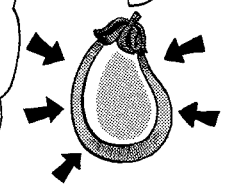
私も最初はそう思っていたの



おつけものは
塩の浸透圧を
利用した
保存食だから

たしかに
塩とは
縁の切れない
食べ物ね

漬物とは

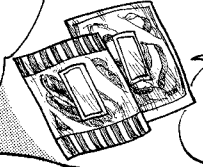


塩の浸透圧で細胞膜が破壊され
細胞内に塩が入る現象

だけど最近では
浸透圧の研究が
進んだことから
糖類やアルコールで
浸透圧を補う
方法が生まれたの

酸の保存性を
活用する
方法もあるし

酸増塩
塩酸



便利な
小袋詰め

加熱殺菌や
冷蔵技術の
発展もあって
塩の力だけに頼らず
低塩で漬けられる
ようになったのよ

それに
おつけものは
生野菜を
食べやすく生かした
食品でもあるわ

塩分を気にして
食べずにいたら
もったいない!

カサが減るから
その分たくさん
食べられる

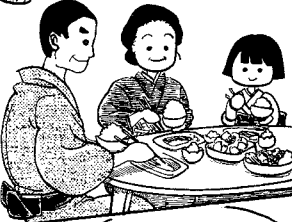
整腸作用のある
食物繊維や
乳酸菌にも注目ね!

一夜漬
浅漬
糟漬は
ビタミン類の
宝庫だし

最近の健康志向で
和食が見直される中
古くから日本の食卓に
かかせなかった
おつけものは
その代表とも
言えるわね



日本人が
歴史をかけて
育んできた
優れた保存食
だと思うの



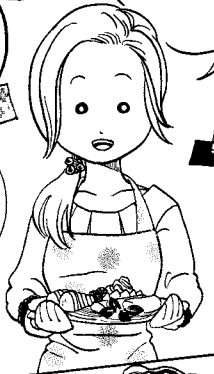
その歴史からは
伝統を重んじ
製法や素材を
絶やさず
守り繋いできた

そしてこれは
京都を代表する
おつけもの

「千枚漬」

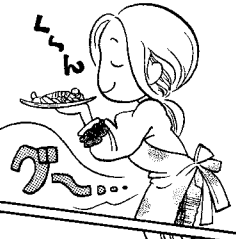
「すげき」

「しば漬」

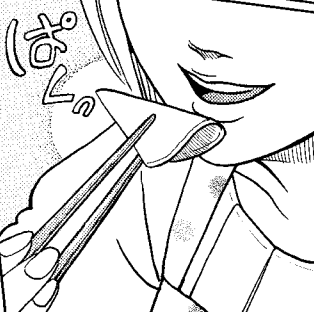


京都の意地と
プライドを
感じることで
できるわ

この芳香も
おつけものの
魅力よね



ひとつだけ…



千枚漬

それは
雪のように白く
美しい
聖護院かぶらを
桜木の鉋でかき

長期保存を
目的とせず
繊細に漬けられた
浅漬けです

ひとつのかぶらを
千枚になるほど
薄くかいたところから
この名が付けました

まずは
かいたかぶらに
塩をふって
下漬けします

職人の技術に裏打ちされた
その工程の美しさも

人々の心を
とらえる
魅力のひとつ
でしょう

※かく…鉋で削る

二〜三日後
上がり水を切ったら
樽をひっくり返して
余分な水分や塩分を
切ります

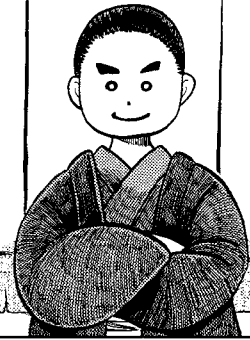
そして今度は
昆布と「緒」
砂糖と調味液で
本漬けて
二〜三日で完成です

千枚漬の漬け込みが始まると
京都に冬の訪れを感じます

そんな
千枚漬の歴史は
約一四〇年前に
遡るの

宮中の料理人だった
大藤藤三郎という人物が
ある漬物屋で売っていた
尾花川漬という
かぶらのつけものをヒントに
良いかぶらを探ね回り
聖護院の里のかぶらを用いて
漬けたのがはじまりです

その後
明治維新とともに
職を退いた
大藤藤三郎は



「大藤」の
のれんを揚げて
店を起こし
千枚漬を
売り出しました

漬物といえはば
長期保存のための
濃い味のものが
主流だった時代

千枚漬の
繊細な味わいは
どれほど斬新だったで
しょうね

明るく
上品な美しさ

まさに
京ごころ
「はんなり」を体現した
おつけものです



雪白の冬の味わい

千枚漬

京都のお漬物といえはば
まず千枚漬を思い出す方も多いでしょう
雪白のかぶらに、添えられたミツナの鮮やかな緑
みずみずしいかぶらの爽やかな香りと
まるやかな甘み、鮮烈な歯ざわり
目でも、舌でも味わうおつけものです

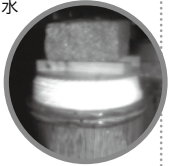
千枚漬は 塩加減が肝心

塩加減は、千枚漬の味を決める重要なポイント
です。気温が高いときには塩を多めに、低いと
きにはつける時間を長く。樽の下のほうを薄く
するのは塩が溜まるから。上のほうは塩が
流れるので濃く…。かぶらの顔を見な
がら、繊細な気遣いで漬けてい
きます。

●行程 4

下漬・水切り

四斗樽にかぶら70～90個分を飽
がけした、約2,000枚を同じ間隔で
並べ、軽く塩を振って、下漬を行いま
す。重石を乗せて2～3日後、上っ
てきた水を切ります。本漬けの調味
液を充分吸収するように、樽をひっく
り返して余分な水
分や塩分を取り
除くのです。



●行程 5

本漬け

樽の下に昆布を敷き、下漬したかぶ
らに乗せ、砂糖と調味液を
かける作業を繰り返しま
す。上ってくる泡の様子
で、つかり加減のよしあ
しを判断します。2～3
日で商品となります。



●行程 2 皮むき

生のまま口に
しても充分な甘み
と味わいのある聖護院かぶらを選び、
中でも最も美味しいところだけを使う
よう、びっくりするほど厚く皮を剥きま
す。もとのかぶらの大きさと、漬けあ
がった千枚漬の大きさとを比較すると、
きっと驚かれるでしょう。



●行程 3 かぶら 飽がけ

桜の一枚板で作った専用の大型の
飽で削ります。かぶらを1個かく(削
る)のに、熟練の技ならほんの十数
秒。機械よりも早いのです。片方の手
で削りながら、もう片方で削られたか
ぶらを受けるのが特徴です。



千枚漬ができるまで



聖護院かぶら畑

●行程 1

収穫・洗浄

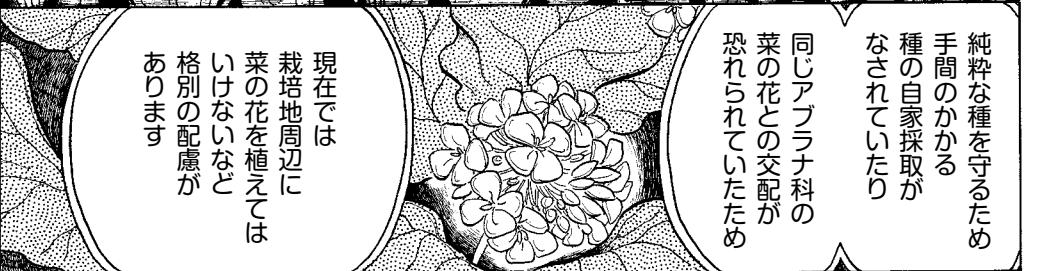
畑から収穫された新鮮なかぶらは、
生まれたての赤ちゃんを沐浴させるよ
うに、やさしく、ていねいに洗われます。



しかし
三〇〇年ほど前の
ある飢饉の年

難民救済のために
上賀茂の農家に
製法が公開され

現在も
上賀茂の農家で
栽培されています



純粹な種を守るため
手問のかかる
種の自家採取が
なされていたり
同じアブラナ科の
菜の花との交配が
恐れられていたため

現在では
栽培地周辺に
菜の花を植えては
いけないなど
格別の配慮が
あります



収穫され
丁寧に洗われた
すくき菜は
手作業で
面取りされ

大きな樽で
一晚荒漬け
されたのち
本漬けに
移ります



すくき

上賀茂の
特産品である
すくき菜を
塩のみで漬け

乳酸発酵させた
おつけものです



すくきは格式ある
由来をもつおつけもの

桃山時代
上賀茂神社に仕える
社家が
京都御所から
種子を賜り

上層階級の贈答用として
屋敷の庭で栽培を
はじめました

そのため
種も製法も
永く門外不出の
扱いでした



天秤押し

上賀茂・冬の風物詩 天秤押し

天秤押しとは、すぐきの「本漬け」を行うときに使われる伝統的な手法です。長さ3~4メートルの丸太の先に重石をくくりつけ、テコの原理を用いて圧力をかけます。このテコのおかげで、蓋には約300kgにもなる圧力をかけることができるという、先人たちの知恵なのです。

●行程4 本漬け(天秤押し)

四斗樽の一番下に葉を敷き、その上に白いすぐきを樽にも、すぐき同士も触れないように渦巻状に並べ、塩を振りまわす。この作業を繰り返して、樽から盛り上がるように重ね上げて、^{*}天秤押しで漬け込みます。

●行程5 追い漬け

「天秤漬け」をすると、時間の経過とともに、すぐきから水分が出てきて、一晩で約半分が嵩が減ります。そこで、そのたびによってきた水を捨て、目減りした樽にすぐきを「追い漬け」をします。この作業を3~4日繰り返します。

●行程6 室入れ

約1週間、^{*}「室」のなかに入れて乳酸菌の発酵をさせ、独特の酸味のある味わいが生まれます。室から出した後、5~6日寝かせて商品となります。



●行程2 面取り

収穫されたすぐきかぶらは、汚れた葉やひげ根をとり、皮を包丁で剥ぎ取って面取りを施されます。

●行程3 荒漬け

面取りの次は荒漬けという作業です。丁寧に皮を剥いて真っ白になったかぶら菜を、水を張った巨大な樽(直径約2m)に並べて塩を振り、重石をかけて一晩漬け込みます。



すぐき

上賀茂社家門外不出・注目の乳酸菌

独特の香りと酸味が魅力のおつけもの、「すぐき」最近では、植物性乳酸菌の健康効果の高さにも注目が集まっています。

漬け込むのに使っているのは上質の塩だけなのに、あの独特の香りと酸味が生まれるのは、家ごとに個性を持っているこの乳酸菌の働きによるのです。

すぐきができるまで

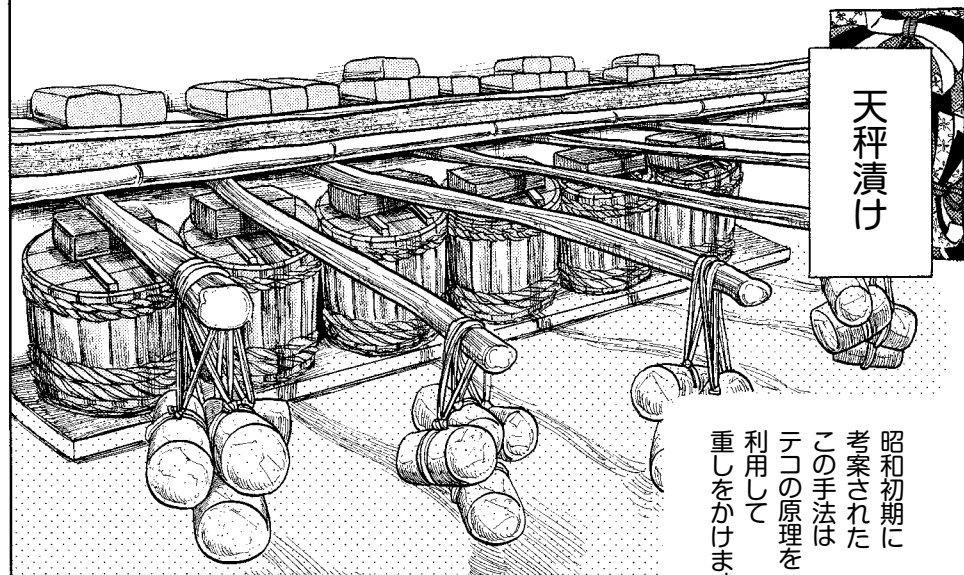
●行程1 収穫・洗浄

その年の貴重なすぐきかぶらです。土の恵みに感謝しつつ、大切に収穫し、洗いにかけます。



「室」一家ごとに違う 乳酸菌が住んでいる

「室」とは、すぐきの発酵を人工的に促す為の部屋で、木炭や電気を使い、約40℃に温度を上げます。周囲はレンガで囲まれ、中は畳やむしろで覆われています。大正の半ごろから使われ始め、発酵時間が大幅に短縮されました。「室」がなかった頃には、自然発酵だったため、漬けあがったすぐきが食べられるのは5月ごろだったといわれています。それぞれの「室」や樽には、家ごとに違う乳酸菌が住んでいます。この乳酸菌の違いが、すぐきの味の違い—それぞれの個性—となっています。



天秤漬け

昭和初期に考案されたこの手法は、テコの原理を利用して重しをかけます。

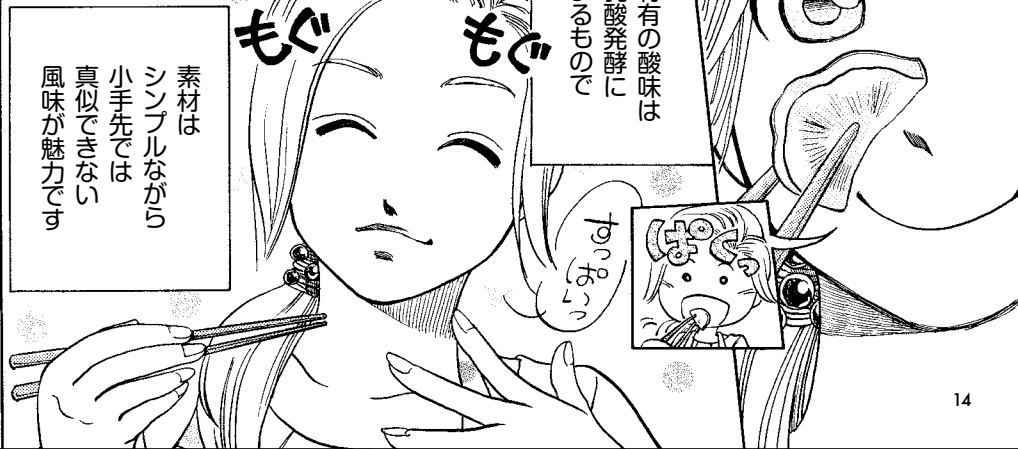
※室：すぐきの発酵を人工的に促すための部屋



その後、四〇度の室^{*}で発酵を促進し

室^{*}から出して後熟させて完成です。

このような製法は他に例をみません



特有の酸味は乳酸発酵によるもので

素材はシンプルながら、手先では真似できない風味が魅力です



その紫蘇と加子を
主原料に
塩のみで漬け

乳酸発酵させたのが
本来の伝統的な
しば漬です

調味付けし
乳酸発酵させて
いないものは
しば漬とは
言えません

しば漬って
胡瓜のイメージが
あったけど

あの赤紫色の
鮮やかさは
茄子と紫蘇だから
こそ生まれる自然の
反応の
色なんですって



しば漬には
諸説ありますが

紫蘇漬
紫葉漬
柴漬

そのひとつ
「紫漬」の由来は
八〇〇年ほど前

平家物語にも
語られる
壇の浦の戦いで
入水するも
源氏方に救われ
生き残った
建礼門院徳子

尼となり
大原の寂光院に
隠棲していました



しば漬

もう
しば漬も
食べちゃえ！

ぱく

ほわん

鼻を抜ける紫蘇の香りと
乳酸発酵による酸味が
食欲をそそります

気品漂う
赤紫が美しい
このおつけものは
古くから大原の家々で
保存食として
漬けられてきました

水質が良く
寒暖の差が激しい
という
大原の気候風土が

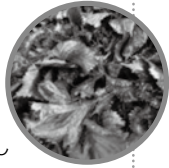
日本一香の高三と
評される
「ちりめん赤紫蘇」を
育み

最も純粹種に近いと
言われるこの紫蘇の種は
自家採取され
この土地に根ざしてきた
遺伝子を未来へと
つなぎます

しば漬ができるまで

●行程1
下ごしらえ

ナスを水洗いし、ヘタを取って1センチ弱の厚みに斜め切ります。切り落としたナスに紫蘇を加え、塩を振って両手でかき回します。



●行程2
荒押し

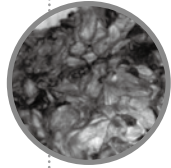
下ごしらえをしたナスを四斗樽に入れ、重石を乗せます。約12時間で四斗樽の半分くらいに嵩が減るので、樽二つ分のナスをひとつにまとめ、本漬けに移ります。

乳酸発酵がうまく進むように、ナスの水分や固さに合わせて塩加減を変えています。塩が多すぎると乳酸菌が育ちませんし、逆に少なすぎると有害な菌が先に増殖してしまいます。



●行程3
本漬け

3週間ほどで漬け上がります。



「ほんまもん」のつけものは二度漬け以上が基本です

おつけものをきちんとつけるためには、どんなつけものでも「下漬け」「荒漬け」が欠かせません。これは、生の野菜に一度塩をして、余分な水分をとりのぞくことです。これによって、野菜本来のうまみが引き出されたり、調味料の吸収がよくなったりします。見えない手間を惜しまないことが、「ほんまもん」のお漬物を支えているのです。



しば漬

清らかな大原の地より 紫蘇と茄子

スーパーのお漬物売り場には、「しば漬」という名前のついた商品がたくさん並んでいます。でも、ホンモノのしば漬をご存知ですか？ホンモノのしば漬とは、茄子・紫蘇を主原料として塩だけで漬けた発酵つけもの。胡瓜を主原料として発酵させていない調味液に漬けただけの食品は「しば漬」とは別物なのです。

朝もやと寒暖の差が育てる 大原の「ちりめん赤紫蘇」

しば漬に使われるかおり高い「ちりめん赤紫蘇」が育つには、大原の地の朝もやと、朝晩の寒暖の差が不可欠で、ほかの土地では充分に生育しません。「ちりめん赤紫蘇」は原種に近く、大原の地形に守られてきました。しば漬を漬ける直前に刈り取り、最後に種を自家採種しておきます。



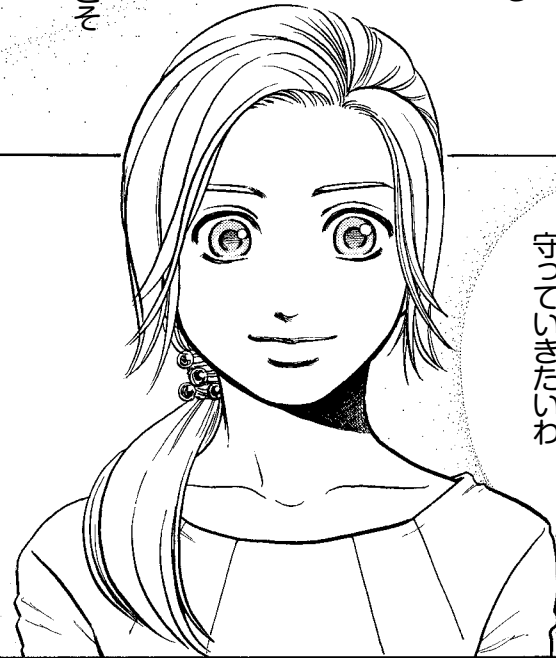
大原しそ畑



里人が差し入れた名もないつけものを徳子が気に入り
紫漬と名付けたと言われます

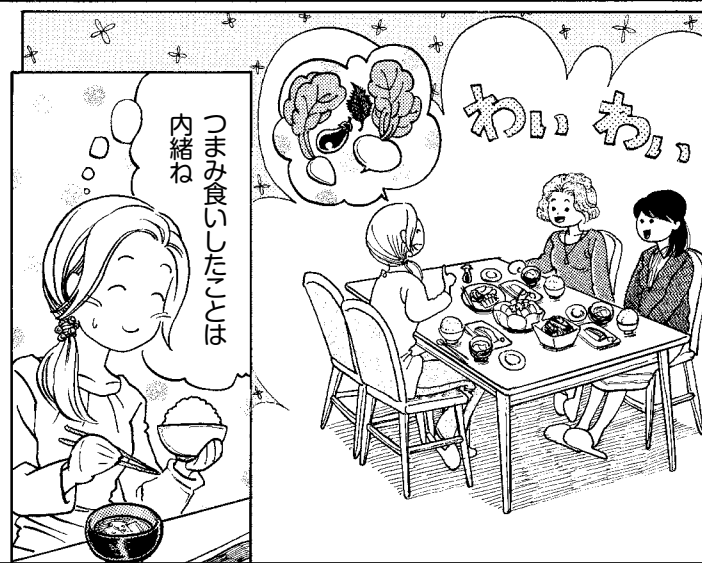
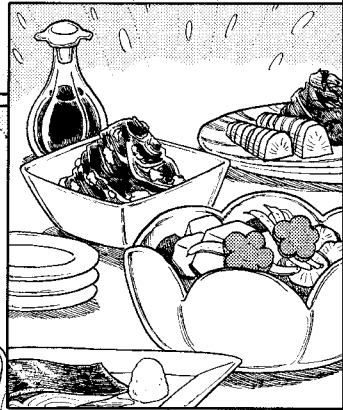
それほど長い歴史ある
しば漬ですが
その味を現在でも
味わえる奇跡は

伝統を守り
継承していく
京都人の気概あればこそ
でしょう



どこかで誰かが
伝統を軽んじていたら
今食べられなかったかも
しれない味

「ほんまもん」を選んで
食べることで
私も伝統の一端を
守っていききたいわ



つまみ食いたくは
内緒ね

わいわい

The future of
"Kyo-tsukemono"

京つけもの の 未来

伝統の継承とたゆまぬ歩み

京都府漬物協同組合では、「京つけもの」の伝統食品指定に当たって、厳しいハードルを設けています。

例えば、千枚漬の原料は「聖護院かぶら」と「昆布」のみを原料とする。すぐきは京都市の「すぐきかぶら」を用いた物のみ。本文中にもあるとおり、交雑しやすいアブラナ科の植物を周囲の畑に植えません。また、しば漬とは、京都・大原の「ちりめん赤紫蘇」とナスのみを使用し、乳酸発酵させたものとする…などです。

京つけもの伝統と味、品質を守るためには、決して無駄に高いハードルではありません。手間ひまを惜しまず、最もふさわしい「ほんまもん」の材料を使い、自然の摂理にかなった方法で作ること。長い歴史のなかで、それぞれの時代につけものを作ってきた先人たちが守ってきたことを、そのまま受け継いでいるだけなのです。

その一方で、先人たちの知恵を受け継ぎながら、機械化・合理化など新しい知恵を積み重ねていくことも、我々伝承者の大切な役割です。

千枚漬はそれ自身が、「保存食」であったつけものに新しい風を吹き込みましたし、「すぐき」の発酵を促す「室」や圧力をかける天秤押しは、それぞれの時代の新しい技術でした。

伝統的な製法を守りつつ、とどまることなくたゆまぬ研究と工夫をこらすことで、より高い品質の「京つけもの」を作り続けることに、わたしたちは大きな誇りをもっています。




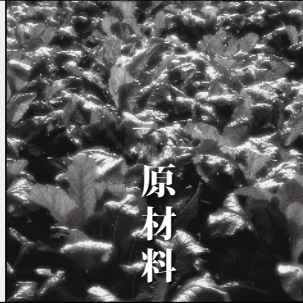

京もの伝統食品

京もの伝統食品とは

現在、千枚漬・すぐき・しば漬は、「京つけもの」として京都府の「京もの伝統食品」の指定を受けています。

「京もの伝統食品」とは、京都府の「伝統と文化のものづくり産業振興条例」に基づき、下記の要件に該当する京都の伝統食品です。

京もの伝統食品判断基準

 <p>安心・安全</p>	<p>2</p> <p>伝統的な技術若しくは技法又はこれらに応用した方法により製造される食品</p>	 <p>原材料</p>
<p>3</p> <p>食の安心・安全の確保に必要な措置を適切に講じた上で製造される食品</p>	 <p>技術・技法</p>	<p>1</p> <p>伝統的に使用されてきた原材料又は同種のものの主たる原材料として製造される食品</p>

京都府ではこれらの要件に該当する京都の伝統食品を指定し、京もの伝統食品の普及啓発に努めています。



京のおつけもの

古都がはぐくむ“ほんまもん”の味

2011年3月 第1版発行

企画・発行——京都府漬物協同組合

編集・制作——京都精華大学 事業推進室

マンガ作画——浜田 麻衣子（京都精華大学卒）



京都府漬物協同組合