

なごや環境大学共育ゼミナール

## おばあちゃんの知恵から学ぼう 食から始まるシンプル暮らし術

<2019年度のキロク>



そろそろ、  
人にも環境にもやさしい暮らしを始めませんか？

# おばあちゃんの知恵から学ぼう 食から始まるシンプル暮らし術

<2019 年度のキログ>

## はじめに

「食べ切れない野菜を干して保存食にする」「竹の皮でおにぎりを包む」など、食に関するおばあちゃんの知恵はたくさんありますが、地域性に乏しかったり、核家族化が進みなかなか伝承されていなかったりするのが現実です。

こうした食から始まるシンプルな暮らし術を学び伝えていくことは、昨今課題になっている食品ロスや包装容器・ごみの削減にもつながるのでは？という思いからこのゼミナールが始まりました。

このゼミを企画・運営している養生キッチンふうどでは「薬膳×おばあちゃんの知恵＝養生ごはん」として、2014 年から活動を行ってききましたが、その続きに関心のある方と一緒に深めていきたいと思っています。食やおばあちゃんの知恵に関心のある方は、ぜひ一緒に活動しませんか？

## 目次

はじめに

### 1. ゼミの概要・流れ

### 2. 第1回～第6回ゼミの開催報告

- ・第1回～第4回 座学・ワークショップ
- ・第5回～第6回 フィールドワーク

### 3. 2019年度のゼミを終えて

#### <添付資料>

- ・第5回：幻の糸紡ぎ「ガラ紡」とオーガニックコットンのモノづくりを訪ねて
- ・第6回：柿酢づくりで知る先人の知恵にびっくり



「大根の葉っぱ」は、茹でて刻んで「なめしごはん」にすると美味しい。もしくは、干して「ヒバ湯」にすると、身体が温まるよ。

みかんの皮は、よく洗って干しておく「陳皮（ちんぴ）」になる。漢方薬や、カレー粉・七味唐辛子にも昔から使われていて、胃腸の働きを助けてくれるんだって。

よもぎやスギナなどの春の野草は、身体の巡りを良くしてくれるんだよ。お茶にして飲むと、身体がすっきりするから、ぜひ試してみよう。

人間も自然の一部だから、食材はできるだけ旬のものを、丸ごと美味しくいただきたいよね。

## 1. ゼミの概要・流れ

2019 年 4 月～11 月の間に計 6 回のゼミナールを開催しました。なごや環境大学ガイドブックや SNS などでの呼びかけにより、おばあちゃんの食の知恵やシンプルな暮らしに関心のあるメンバー延べ 46 名が参加しました。

前半（第 1 回～第 4 回）は、「おばあちゃんの食の知恵」について考えを深める座学とワークショップ。後半（第 5 回・第 6 回）は、前半の内容をもとに現地視察・フィールドワークを実施しました。

	開催日時 場所	場所
第 1 回	4 月 25 日（木） 10～12 時 参道教室 （名古屋市千種区）	・「おばあちゃんの知恵」のイメージは？
第 2 回	5 月 23 日（木） 10～12 時 楽未央 （名古屋市名東区）	・「おばあちゃんの食の知恵」について <知っていること>と<知りたいこと>
第 3 回	6 月 20 日（木） 10～11 時半 garden and café アルキペラゴ（長久手市）	・この地域の「おばあちゃんの食の知恵」

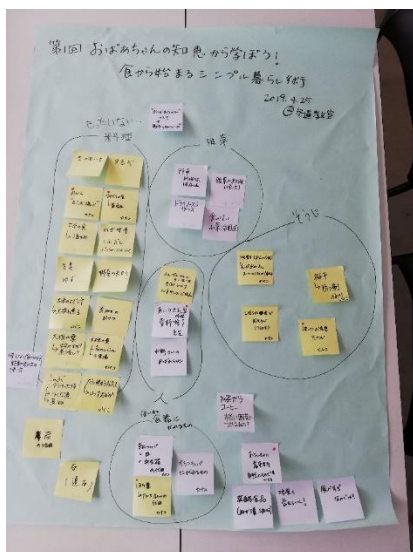
第 4 回	6 月 30 日（日） 10～12 時 東山荘 （名古屋市瑞穂区）	・「おばあちゃんの食の知恵」イメージは？ ・この地域の「おばあちゃんの食の知恵」
第 5 回	9 月 25 日（水） 10 時半～12 時 木玉毛織株式会社 （一宮市）	「オーガニック」を考える （ガラ紡とオーガニックコットンのモノづくり）
第 6 回	11 月 6 日（水） 10～12 時	秋の森散策と柿酢づくり

\* 第 1 回～第 3 回は平日の開催だったが、仕事などをしている方から「休日にも開催してほしい」との要望があり、第 4 回は休日に開催。参加メンバーが大きく入れ替わったため、第 4 回は、第 1 回～第 3 回とほぼ同じテーマにて開催しました。

## 2. 第1回～第6回ゼミの開催報告

### 【第1回ゼミ】座学@参道教室

初回ということもあり、まずは「おばあちゃんの知恵」のイメージについて共有するところから始めました。参加者それぞれが考える「おばあちゃんの知恵」のイメージを付箋（ふせん）に書き出して、順番に発表するという流れにてゼミを進行。



出てきたコメントを整理してみると、「もったいない料理（野菜の皮や種の有効活用など）」「雑草・野草の活用」「食材を使った掃除方法」「使い捨て食器に代わるもの」などに大きくグループ分けできました。話を進めるなかで、「おばあちゃんにもいろんな人がいるよね」「例えば、どんな人をイメージしているのか」という話にも。それに対して



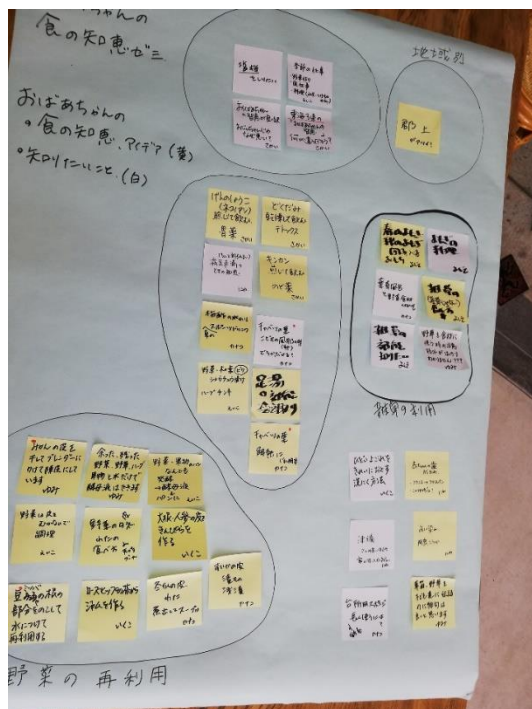
「戦争を生き抜いた生活の知恵に溢れている人」「年代にこだわらず、暮らしの知恵を知っていて実践している人」など、さまざまな意見が出ました。

おばあちゃんの知恵と一口に言っても、イメージするものは人それぞれ。メンバーと話すなかで、違いはありつつも「ホッとする」「いろんな意味でやさしい」など「何らかの共通点がある」があることが確認できました。

## 【第2回ゼミ】座学@楽未央

今回は、おばあちゃんの食の知恵について「知っていること」と「知らないこと」を共有。前者は黄色の付箋、後者は白色の付箋に書き出し、前回と同じ流れで各自発表するという流れで進行。テーマを「食」に絞ったことで、前回よりも具体的な内容が多く出てきました。





前回から引き続き参加したメンバーが多かったこともあり、前回多くのコメントが挙がっていた「野菜の再利用」「雑草の利用」などについてのトピックが多く出ました。今回は郡上からの参加者があり「若者の移住が盛んな地域には、おばあちゃんの知恵もたくさん残っている」という話で盛り上がる場面も。

また「おばあちゃんの食の知恵には、塩梅やちょっとした『さじ加減』がポイントになっているのでは?」「その塩梅を知りたいよね」と

いう話や、「おばあちゃんの知恵が良い理由とは？（おじいちゃんの知恵ではダメなのか？）」「東海三県のおばあちゃんの知恵とは？（一般に知られているおばあちゃんの知恵とは何が違うのか？）」といった話題にも。

知っているようで知らないことの多い「おばあちゃんの知恵」。どんな人が参加するかによって、出てくるコメントも大きく変わってきます。おばあちゃんの知恵のもつ可能性や広がりを感じるゼミでした。

### 【第3回ゼミ】座学@アルキペラゴ

おばあちゃんの食の知恵について考える時に、外すことができないキーワードのひとつに「地域性」があります。せっかく時間やエネルギーをかけて知恵を集めるのであれば、ぜひこの地域のものにこだわりたい！ということで、第3回のゼミのテーマは「この地域（主に東海三県）のおばあちゃんの食の知恵」。

事前にメンバーそれぞれが考えてきたことを、共有するところから始まりました。郷土食や自分で育てた酵母、愛読書、郷土食などについての書籍を持参する方もあり、実物を眺めながら話が弾みました。

「漬物は全国にあって、漬け方や漬ける食材などに地域性が溢れている」「おばあちゃんの食の知恵と言えば『発酵食』」「柿酢を手作りしてみたい」という話など。



何か分からないことがあっても、この場で投げかけてみると他のメンバーが知っていたり、経験したりしていることが多くあります。話が化学反応のように展開していくのが面白い時間でした。

ここから出たキーワードをもとに、2019 年度後半のフィールドワーク（現地視察）のテーマや訪問先を決めていきます。

#### 【第 4 回ゼミ】座学@東山荘

今回は初めての休日開催。「仕事をしていて平日は参加できないので、ぜひ休日にも開催を」という要望があり開催したもので、新しいメンバーが多いゼミでした。

新しく参加したメンバーも多かったことから、第 1 回～第 3 回のゼミの流れを含めて「おばあちゃんの食の知恵と聞いてイメージするものは？」「この地域（主に東海三県）のおばあちゃんの知恵について知っていること、知りたいこと」などを共有して이었습니다。



「この地域のおばあちゃんの食の知恵」について出てきたキーワードは、「民間療法」「地域の食材（野菜など）を使ったもの」「味噌を使ったもの」「保存食（漬物など）」など。

例えば、みょうがを使ったお菓子「みょうがぼち」やホウ葉を使った「ホウ葉味噌」や「ホウ葉寿司」など。他にも地域の野菜としては、まこも、ずいき、桑の葉、セロリ・人参・大根の葉、冬瓜、紫蘇などの使った料理などが挙げられました。

メンバーそれぞれの話を聞いていると、「おばあちゃんの食の知恵」単なる知識というよりも、具体的な人物やエピソードなどが一緒にあるのが特徴。それが「あったかい」「やさしい」といったイメージにつながっているように感じました。

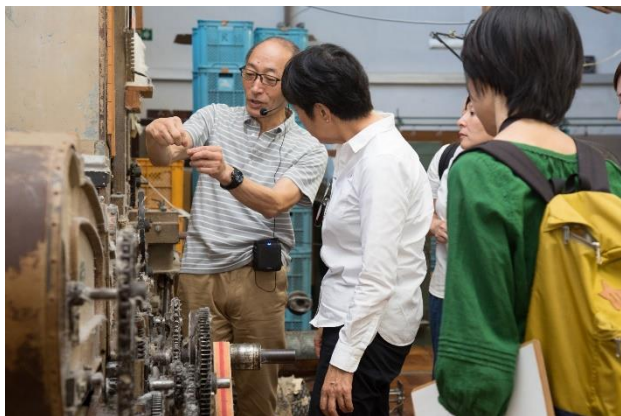
## 【第5回ゼミ】 フィールドワーク

「オーガニックを考える」@木玉毛織株式会社

第1回～第4回の座学でのゼミでは、「シンプルに暮らす」「人にも環境にもやさしい」というキーワードが多く出ていました。その流れからフィールドワークの視察先として、木玉毛織株式会社（一宮市）に伺うことにしました。



こちらでは、幻の糸紡ぎ「ガラ紡」とオーガニックコットンを使ってタオルなどの日用品やベビー用品を主に作っています。「オーガニックを流行りものではなく当たり前のものに」ことをコンセプトに、長く愛されるモノづくりを目指しています。



実際に製品が作られる様子を見学した後、会社の方々と意見交換や質問などをしました。「糸を紡いで、布になっていく様子を初めてみた」「子どもにも見せたい」「大切に使っていきたい」というコメントも多く出されました。作り手と使い手の距離があまりにも離れていることを痛感し、今回のように現場へ足を運ぶことの意味を感じました。(当日の詳しい様子は、19 ページ～26 ページを参照)





## 【第6回】 フィールドワーク

「柿酢づくりと秋の森散策」@平和公園

続いては、前半のゼミで毎回盛り上がった「発酵食」「手作り保存食」をテーマにしたフィールドワーク。なごや東山森づくりの会の瀧川正子さんにご協力いただき、柿酢づくりを行いました。



「柿を瓶に詰めて寝かせるだけ」という驚くほど簡単な方法で出来る「柿酢」。食べ切れずに余った柿はもちろん、小さい柿や渋柿なども使うことができます。自然の恵みを余すところなく使って、美味しい「酢」に生まれ変わっていくプロセスは、おばあちゃんの食の知恵そのものだと感じました。





参加したメンバーからは「シンプルな工程で出来るのにびっくりした」「先人の知恵に驚いた」というコメントなども。お金を出せばほとんどのものが手に入る時代ですが、始めから手作りしてみるからこそ分かることも多く、それを深く実感したゼミでした。(当日の詳しい様子は、27 ページ～34 ページを参照)



### 3. 2019年度のゼミを終えて

「シンプルで心地よい生き方」や「人にも環境にもやさしい暮らしとは？」ということ考えた時、身近にある「食」から取り組めることや昔から続く「おばあちゃんの知恵」にそのヒントがあるのではないだろうか。それを関心のある人たちで掘り起こし、共有し、伝えていきたい。

そんな想いから始まった、今回のゼミナール。初年度ということで手探りの状態ではありましたが、熱い想いを持つメンバーが集まり、毎回白熱したゼミを開催することができました。

- ・単なる知識だけであればネット上に溢れている時代だからこそ、心温まるエピソードがあり、考え方・生き方にもつながっていく「おばあちゃんの知恵」を伝えていくことに大きな意味がある。
- ・そのためには、まず自分自身が体験して吟味することが大切。
- ・知識として知っていることと、体験として習得したものではその深さが全く違う。

座学とフィールドワークを行い、メンバーと語り合うことで、こうしたことを深く実感しました。「おばあちゃんの知恵」という言葉自体はよく知られているものの、それがどんなことを意味しているのか。

ゼミに参加したメンバーからは「以前から気になっていたテーマだった」「他の人とテーマを深めることができて面白かった」という感想も多く出されました。

関心のある方が集まり、話し合い、体験し合う。そしてその体験をもとにまた話し合ってみる。なかには言葉に上手くできないようなものも多くありましたが、今後おばあちゃんの食の知恵を伝えていく上で、一緒に体験しながらテーマを「深掘り」していくことは、とても大切なプロセスだと感じました。

#### <今後に向けて>

いろいろな想いやエピソードが詰まっている「おばあちゃんの食の知恵」は、一言では表現しづらいもの。だからこそ、いろいろな人の話を聞くことがとても参考になります。

- ・おばあちゃんの食の知恵に関心のあるメンバーを集めていく

また、このゼミの最終的なゴール「おばあちゃんの食の知恵を現代にあうかたちで伝えていくこと」も同時に考えたいポイントです。

- ・おばあちゃんの食の知恵を収集・体験しながら、「何が大切なのか」「何をどのように伝えていきたいのか」を考えていく

メンバーそれぞれに関心のある分野やできることなどを共有しながら、引き続き活動が続けていきたいと思います。

【添付資料】 \* 日本文化の入り口マガジン「和楽」執筆記事より抜粋  
<第5回ゼミ>

## 幻の糸紡ぎ「ガラ紡」とオーガニックコットンのモノづくりを訪ねて

「心地よい暮らし」と聞いて、どんなことをイメージしますか？

例えば、知り合いからもらった自家製野菜を料理して、丸ごと美味しく食べられた時。目の前の料理を楽しんだ後で、人の温もりやご縁、自然への感謝の気持ちなどが湧いてきて「心地よいな」と感じる方も多いと思います。

今回のテーマである、ガラ紡×オーガニックコットンによる木玉毛織さんのモノづくりは、そんな「心地よい暮らし」に関心のある方にぜひご紹介したい取り組みです。

そもそも私が木玉毛織さんに関心を持ったのは、一枚のミニタオルがきっかけでした。やさしい風合いのタオルは、手や汗を拭くという通常の使い方だけでなく、台所の食器洗いにも使うことができると聞いてさっそく試してみたところ、これがとにかく「心地よかった」！

その「心地よさ」は一体どこから来るんだろう。できれば、このタオルが生み出される現場を訪ねてみたい。そんな気持ちがフツフツと湧いてきました。

ちょうど同じタイミングで、2019年春から担当しているゼミ「おばあちゃんの知恵から学ぼう。食から始まるシンプル暮らし術（なご

や環境大学）（＊）」の視察先を探していたのですが、このゼミの趣旨にも合致するということで、ゼミメンバーと一緒にモノづくりの現場を訪ねてきました！

今回は、その様子をご紹介します。（撮影協力：saori matsui）



### ガラ紡が「幻の糸紡ぎ」と呼ばれる理由

木玉毛織さんは、愛知県一宮市にある明治 28 年創業の会社です。もともと一宮市はウールの産地として栄えた町で、こちらでも長年ウールの婦人服地をつくっていました。

ガラ紡を使ったモノづくりを始めたのは、今から 15 年ほど前。あるご縁によって、廃業した豊田市の工場から機械を譲り受けたことがきっかけでした。

ではまず「ガラ紡」について。

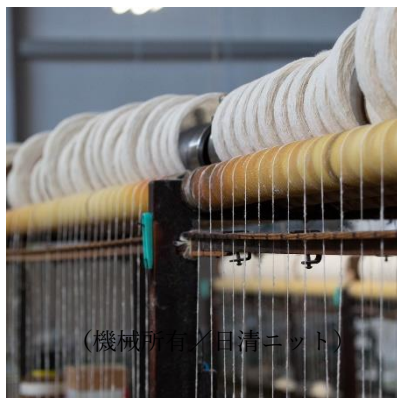
初めてこの名前を聞いたという方も多いと思いますが、明治初期に日本で発明された糸を紡ぐ機械のこと。「ガラガラ」と音を立てて動く様子から、この名前が付いたのだとか。

ガラ紡が発明された当初はその画期的な方法が注目され、全国に広がりました。しかし、その後工業化の波が押し寄せ、効率や均質なモノを求める流れのなかで、その規模は徐々に縮小。現在稼働しているガラ紡は、国内でも数えるほどに減ってしまい、とても希少価値の高い技術になっています。

専務の木全育睦さんにご案内いただきながら、実際に動いている様子を見学させていただきました。

機械というよりも、まるで生き物のよう！

綿の詰まった筒が回転する際に、上方に引き伸ばしながら糸を紡いでいきます。その何とも言えない愛らしい姿に、メモを取る手を休めてつい見入ってしまいました。



ガラ紡から生み出される糸は、太さがばらばら。あまりに細いと途中で切れてしまうこともあるのだそう。熟練した職人が機械のそばに立ち、時々様子を見て調整しています。

そんな不揃いの糸を紡いで出来上がるモノたちは、一見同じように見えても、どれひとつとして同じものはありません。糸が生まれる様子を間近に眺めながら、こうした一つひとつのプロセスが、深い味わいにつながっているのだと感じました。

自身のお土産用に購入した靴下とレッグウォーマーには、「一つひとつの表情が違うため、同じような風合いのものを左右で組み合わせました」といった趣旨の一文が添えられていました。

### オーガニックコットンを使う

心地よさを感じる理由は、素材選びにもありました。

こちらでは、農薬や化学肥料を使わずに自然のサイクルで3年以上育てられた「オーガニックコットン」を利用しています。

「オーガニック」と言うと、野菜や果物などの食料品のことを思い浮かべる方も多いと思いますが、実は世界で使われている農薬の約3割が綿花の栽培に利用されていることをご存知でしょうか。



食材とは異なり、農薬の使用基準なども甘いことから、大量の農薬や枯葉剤などが使われており、生産者の方々の健康被害も深刻になっています。

ゆっくり糸を紡ぐガラ紡では、繊維の短い綿も余すところなく使うことができます。小さな綿玉も、丁寧にほぐして大切に使用しているのだそう。これは、手間暇かけて綿花を栽培した農家の方への敬意の表れでもあります。

最近オーガニックという言葉をあちこちで聞くようになりましたが、「オーガニックを『流行りモノ』ではなく『当たり前モノ』に」という考え方にも、強い信念を感じました。

オーガニックコットン。手で触てみると、ふわふわで気持ちがいい。「子どもの時のことを思い出した」と語るメンバーも。

## 大事に作って、大事に使う

風前のともしびとも言える「ガラ紡」の伝統技術を使い、「オーガニックを当たり前のモノに」という想いでモノづくりをしている、木玉毛織さん。糸紡ぎから染、織、縫製に至るまで、一貫して「作り手の顔が見えることを大切にしている」のだとか。

効率化という視点から見れば、あえて「手間のかかる」方法をしているようにも感じられるモノづくり。社長の木全元隆さんに、その想いを尋ねました。



「誰もが心のどこかで、ゆっくりスローなものを求めていると思う。ガラ紡を使ったモノづくりは本当に手間と時間がかかる。どこまで環境にやさしいのか、大きなことは正直分からない。けれども、直接肌に触れるものだからこそ、手をかけて大事に作りたいし、そうして出来上がったモノを大事に使ってもらえたら嬉しいなと思っている。」



実際に現場を見学し作り手の想いを聞くことによって、冒頭に書いた「この心地よさは一体どこから来るんだろう」という疑問の答えが、少しずつ見えてきたような気がしました。

一緒に見学したゼミメンバーのなかには「綿から製品になっていくプロセスを初めて見た」という方も。「知らないことの多さに驚いた」「もっと大切に使っていきたい」「次は子どもと一緒に見学したい」という声もありました。

## ベビー用品や台所周りも、心地よく

木玉毛織さんの主な商品は、タオルなどの日用品、スタイなどのベビー用品、ブランケットなどの寝具、腹巻やレッグウォーマーといったインナーなどです。

最近は、ベビー用品の人気の高まっているのだとか。優しさと温もりがギュッと詰まっていて、生まれたばかりの赤ちゃんの肌にも安心ですね。一般に「使用できる期間が短い」と言われるベビー用品ですが、使わなくなった後もインテリアとして飾ったり他の用途に使ったりできるので、ひとつのモノを長く楽しめそうです。

今回現場を訪問するきっかけにもなったミニタオル。冒頭にご紹介したとおり、手拭き用に使うのはもちろんですが、食器洗いなど台所周りの掃除などにも広く利用できます。動物性の油を大量に使用しない軽い汚れであれば、洗剤を使わずにタオルでつるりと洗うことができます。



使ったタオルを絞れば、そのまま食器を拭くこともでき、「モノを増やしたくない」「シンプルな暮らしを实践したい」という人にもおすすめです。

## 大切な人に贈りたくなるモノ

実は、私の身近に木玉毛織さんのことが大好きな人がいます。「その商品の魅力を一言で表すとしたら？」と聞いてみたところ、こんな返事が返ってきました。

「大切な人に贈りたくなるモノ、かな」

これを聞いて、なるほどその通りだなと思いました。

普段の暮らしのなかでシンプルに使うこともできるし、ガラ紡やオーガニックコットンに触れるきっかけにもなる。さらにそこから、糸紡ぎの歴史やオーガニック、環境について考えを深める場合もあるかもしれない。

あるいは、「オーガニックコットン」という選択によって生産に関わる人の健康が保てるということや、洗剤を使わずに食器を洗うことで環境への配慮につながるということ。

ひとつのモノから、さまざまなストーリーが生まれる。大切な人に贈りたいという言葉には、いろんな意味が込められているように感じます。

「大事に作って大事に使う」という作り手の想いは、もう確実に使い手に届いている。そんな気がして、何だか嬉しくなりました。

もし機会があれば、その心地よさをぜひ味わってみてくださいね。

## <第6回ゼミ>

### 柿酢づくりで知る先人の知恵にびっくり

秋から冬にかけて美味しくなる旬の果物「柿」。里山などを歩いていると、たくさんの実を付けた柿の木をよく見かけます。

柿の葉茶や柿渋などをはじめ柿は昔からいろいろな用途に使われてきましたが、柿を寝かせてつくる「柿酢」をご存知でしょうか。

実は11月初旬に、2019年春から担当しているゼミ「おあばちやんの知恵から学ぼう。食から始まるシンプル暮らし術（なごや環境大学ゼミナール）」で、メンバーと一緒に自然を楽しむ達人を訪ね、柿酢づくりを体験しました。

「柿を寝かせるだけ」という驚くべきシンプルさ。

これこそ、自然の恵みを生かした先人の知恵！

発酵食が好きな方だけでなく、この楽しさを多くの方に伝えたいと思い、記事を書くことにしました。（撮影協力：saori matsui）



## 柿酢とは？

「酢って、手作りできるの？」  
と思った方もあるかもしれませんが、柿酢は昔から農家などでよく  
手作りされてきた果実酢のひとつ。初心者でも比較的作りやすい  
とされています。



柿の産地にある道の駅や直売所などで見かけることもありますが、全国的にはあまり出回っていないようです。

味の特徴は、柿独特の甘味と発酵することで生まれたやさしい酸味。

柿酢には「高血圧や脳卒中の予防」「血行促進」「老化防止」「肥満防止」などの効能が期待されると言われています。

## さっそく、柿酢の仕込み方！

今回柿酢づくりを教わったのは、NPO 法人なごや東山森づくりの会の代表・瀧川正子さんとスタッフの皆さん。

愛知県名古屋市東部にある東山公園を活動拠点として、自然観察会や米作りなどを通して、自然に触れる機会やその楽しみを広く提供しています。柿酢は、瀧川さんが個人的に 10 年以上仕込んできたもの

で、今回はゼミの趣旨に共感いただき、特別に教えてもらうことになりました。

ということで、東山公園に集合！そこからゼミが始まりました。

1. まずは柿の採集からスタート。その年によって、柿の実り方はかなり違うとのこと。事前にチェックしておいた柿の木へと向かいます。完熟柿を使うと発酵が進みやすいですが、完熟していなくても大丈夫。甘柿だけでなく渋柿も使うことができます。



柿酢づくりの一番のポイントは、「柿を洗わない」こと。柿の表面には酢酸菌や酵母菌が付いているためです。茎などは切り落とし、果実だけにします。

2. ヘタを切り落とし、発酵しやすいように果実を崩していきます。完熟柿であれば手で潰せば OK ですが、固いものはトンカチなどで叩いていきます。

3. 柿を適度な大きさに潰しながら、瓶に詰めていきます。これで柿酢の仕込みは完了！

（何度も書いていますが）とてもシンプル！そして意外と簡単です。

酢酸菌は酸素が大好き。発酵を進めるために、空気を通すような目の細かい布巾などで蓋をしましょう。完全に密封してしまうと、瓶のなかにガスが充満して「ボン！」と蓋が飛んでしまう危険があります。



### 仕込んだ後の手入れは？

柿の入った瓶は、涼しくて直射日光の当たらない場所に保管しましょう。酢酸菌や酵母菌の働きで、翌日には泡がプクプク……。発酵が始まったサインです。

仕込みの翌日には小さな泡が立ち、発酵が始まっていました。

2～3日ごとに、清潔な箸などでかき混ぜてくださいね。上に固形物が浮いていると、カビなどが発生しやすくなります。

アルコール発酵を経て、酢に変わっていきます。アルコール発酵が

終わったかどうかの見極め方は、「混ぜても泡が出ない」こと。仕込みから1ヵ月後を目安に、固形物を濾します。  
始めは目の粗い布か金ザルなどを使って濾します。

その後、キッチンペーパーやコーヒーフィルターなどの目の細かいもので濾すと、透明な柿酢になります。

そのままでも保存できますが、蒸し器などで熱入れをして、発酵を止める場合もあります。この作業はお好みでどうぞ。半年～数年寝かせてさらに熟成させる場合もありますが、最短だと仕込みから1ヵ月後には食べられます。

**手作り柿酢は、十人十色！**





実は今回のゼミを開催する前に、瀧川さんと私の二人で、試作用の柿酢を仕込んでみました。完熟柿を使ったもの、未完熟の柿を使ったもの、発酵を促進するためにイースト菌を加えたものなど。発酵期間が1ヵ月弱ほどのいわゆる「若い柿酢」です。見た目や味、香りなどもそれぞれ違ってきます。

7種類の柿酢を試食してみると「甘くて美味しい」「酸味がグッとくる」「アルコールの香りが強くて酔いそう」「メープルシロップにも似ている」などいろんなコメントが飛び交い、とても面白かったです。

市販の2年間熟成された柿酢との味比べもしましたが、「若い柿酢のほうがフレッシュな感じで香りがいい」など、ワインの試飲会のようなコメントも（笑）。

## 思うように行かないことも、面白い

私自身は食の活動をしており、発酵食をテーマにした教室もこれまで多数開催してきました。そのなかで「発酵が正しく進んでいるのかどうか分からない」というコメントもよく届きます。そのことを瀧川さんに話してみました。

変な臭いがする場合などは除いて、発酵食には「正解」は存在しないと思う。自然の素材を使って自然の法則でつくるわけだから、素材の種類や質、仕込み方、保存環境などによっても仕上がりは当然変わってくるでしょ。市販品のように一定の味を保つ必要はないし、もし仮に失敗してもまたやり直せばいいんじゃないかな。

瀧川さんの言葉からも読み取れるように、自分の思うようにはならない変化こそが、発酵食を手作りする面白さではないかなと。発酵食づくりをしていると私はいつも、自分の野性や直感が試され、磨かれていくような気がします。

シンプルなようでいて、何だかとても奥深い！

### この冬、柿酢を仕込んでみよう

ゼミの最後に、瀧川さんからはこんなコメントが。

ほらね。柿酢は、簡単に作れるでしょ。味は好みだけどね（笑）。柿の木を見つけたら「ピンポン、柿の実をください」とその家を訪ねてみたらどうか。柿が収穫できなくて困っている家も多いから、喜んで「OK」してくれると思うけど。そこから会話も生まれるし、いろいろと試してみると、とにかく楽しいよ。

もともと柿酢づくりには、たくさん実り過ぎて余った柿を使うことが多かったはず。「食材を無駄なく使う」という意味のほかに、「自然の恵みを分かち合う」というコミュニケーションとしての役割もあったのではないのでしょうか。

近所付き合いや地域とのつながりが薄くなったと言われる昨今ですが、「柿の実をくださーい」と声をかけてみることで生まれるご縁もあるかもしれません。

自然の恵みを取り入れ、自然のリズムに寄り添う暮らしの心地よさ。それを身体の内底から実感した一日でした。



参加したメンバーからは「家族や友人にも伝えたい」「別の柿で再度仕込んでみたい」というたくさんの声がありました。

この記事を読んでくださっている皆さまも、柿の木を見つけたらぜひ柿酢を仕込んでみてくださいね。きっとその先に、新しい世界が広がっていますよ！

なごや環境大学共育ゼミナール

**おばあちゃんの知恵から学ぼう、食から始まるシンプル暮らし術**  
＜2019 年度活動報告書＞

〔企画・制作〕 養生キッチンふうど



URL <http://kitchenfudo.wix.com/fudo>

FB <https://www.facebook.com/kitchenfudo>

Mail [fudo.nagoya@gmail.com](mailto:fudo.nagoya@gmail.com)

本冊子の感想や活動へのメッセージなどは、Mail にてお気軽にご連絡ください。また「おばあちゃんの食の知恵」についてご存知のことがありましたら、ぜひお知らせいただければ幸いです。