



産地  
メーカー  
を訪ねて

株式会社  
ヤマト醤油味噌  
(金沢市大野町)

金沢市大野町

ヤマト特選味噌(500g)  
(次回3月4回) 410円(税抜)



金澤大野



山本 晴一社長

めざせ、発酵食美人!  
糀のチカラを毎日の食事に気軽に!

人間の腸には100種類以上、100兆個以上もの細菌が生息しています。小腸から大腸にかけて、まるでお花畑(フローラ)のように種類ごとに細菌が群生していることから「腸内フローラ」とよばれます。主に「善玉菌」「日和見菌」「悪玉菌」の3つがあり、その理想的なバランスは「2:7:1」。

健康のために、腸内細菌バランスを整えることが重要!  
日和見菌は食べたものによって善玉菌にも悪玉菌にもなります。腸内環境を整えると栄養をバランスよく吸収しやすくなります。発酵食美人®になると便秘などの解消につながり、痩せやすい体質に!



甘酒を飲んで  
発酵食を  
取り入れよう!

**玄米甘酒 (490ml)**  
原料は玄米と米糀のみ。クリーミーな口当たりとやさしい甘さが特長。  
(次回3月3回) 598円(税抜)



**大麦甘酒 (490ml)**  
原料は国産大麦と米糀のみ。クリーミーで大麦の芳ばしい香りが特長。食物繊維を多く含み、水溶性と不溶性食物繊維がバランス良く配合。  
(次回4月5回) 598円(税抜)



**一日一糀 (140ml×6本)**  
酵素が活きた生(なま)の玄米甘酒で植物性由来の乳酸菌入り。トロッとした飲み口で、クエン酸による爽やかな酸味が特長。  
(次回4月1回) 1,548円(税抜)



甘酒の飲み方アレンジ

<b>さっぱり系!</b> 甘酒 + ジンジャーエール	<b>酸味をプラスして!</b> 甘酒 + オレンジジュース	<b>スパイシー!</b> 甘酒 + ショウガの搾り汁 & シナモン	<b>ヨーグルトソースにも!</b> 甘酒 + ヨーグルト
--------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------

さわやかな味になり飲みやすいです

レモンの香りが良く体がホッと温まりました



表紙の「糀ちらし寿司」のレシピはヤマト醤油味噌「発酵食レシピ」をご覧ください。



山本社長と機関紙企画検討委員

糀のチカラで発酵食美人®に!

金沢市大野は江戸初期からの醤油の産地で、野田・銚子・龍野・小豆島と並ぶ五大産地のひとつです。白山の伏流水と北前船が運んだ麦や大豆、能登の塩などを使っての醤油の醸造が盛んでした。社長の山本晴一さんに味噌蔵を案内していただき、糀や発酵食文化についてお話を伺いました。

伝統の継承と  
発酵食文化の普及

創業は明治44年。初代は船乗りで北海道への商いを開拓し、2代目が北海道からの大豆を使って醤油づくりを始め、3代目が味噌づくりを。そして現在、4代目社長の山本晴一さんが伝統製法を守りながらも、現代の衛生管理技術を取り入れ、石川の発酵食の普及に取り組んでいます。味噌や醤油はもちろん、玄米甘酒や糀ドレッシングなど多くの発酵食の商品を開発し、食べ方の提案を発信し続けています。ヤマト醤油味噌の発酵食品は日本全国だけでなく、生産量の2割を世界十数か国に向けて輸出しています。



本社工場に併設された「ヤマト糀パーク」内にある「糀蔵」では味噌や糀について学べ、手がすべすべなる糀手湯を体験できます

80年木桶に生きる酵母の力

流通している味噌の多くはプラスチックやステンレス製のタンクで醸造されますが、ヤマト醤油味噌では、80年以上使い続けている大きな木桶で仕込み、6カ月から1年以上かけて熟成させる伝統的な製法で造っています。蔵の中で味噌は、夏は暑く冬は寒いといった自然な状態で発酵し続けます。「木桶の内側や蔵の中には蔵付き酵母と呼ばれる大切な酵母菌が生きていて、味噌の発酵・熟成の良い手助けをしています」



木桶を作る職人も減り、大切に使用されています

毎日の食事に

「二汁一菜に一糀」を提案

「二汁一菜」とは、白米や玄米を主食に、野菜など具だくさんの味噌汁と季節の食材を使ったお菜を一品という伝統的な和食のこと。お菜を味噌や塩糀、甘酒などの糀を使った発酵調味料で味付けすることで、活きた酵素を取り入れることを「一糀」。山本社長は「二汁一菜に一糀」のライフスタイルを提案しています。一般的な酒蔵の清酒糀がつくる酵素は1種類ですが、味噌蔵の糀からは、100種類の酵素がつくられます。酵素は老廃物を掃除したり消化を助けてくれたりする働きをします。この酵素が多く含まれている味噌汁を朝に飲むことで内臓が温まり消化吸収が良くなり腸にとっても良いとのこと。「発酵食品の良さを金沢・大野から広く世界に伝え、次世代にも、この日本の食の知恵が伝わり、広がることをめざしています」と山本社長は話しました。

