

## はじめに

### 日本の食文化を豊かにした保存食

みなさんは保存食と聞くと、何を思い出すでしょうか。ふだんの食卓で目にするものでは、梅干しなどのつけもの、パンにつけるジャム、せんべいやクッキーなども長もちしますね。台所の手伝いをしていたら、こんぶや干しいたけなどの乾物を思い出す人もいるでしょう。身のまわりにある保存食をいろいろ探してみてください。サラダに入ったトウモロコシが、かんづめや冷凍食品の保存食かもしれません。いろいろなものを探すことができるはずです。

保存食がたくさんあるおかげで、わたしたちは豊かな食生活をおくることができます。家に保存しておける食べものがあれば、毎日買い物にいかなくても済みます。夏の食べ物を冬に食べることもできます。遠くでつくられたものを、何日もかけて運んでくることだってできます。災害などで食べものを手に入れにくいときでも、何日か食いつなぐことができるかもしれません。また、たくさんとれたものを保存することで、食料をむだにすることを防ぐこともできます。保存食はわたしたちの身近にあり、さまざまな役に立っていることがわかります。

この本では、保存食の種類や歴史、保存食づくりの技など、さまざまな角度から保存食を紹介しています。知れば知るほど、日本文化の奥深さを感じ、保存食のすばらしさがわかってくることでしょう。



▲『大日本物産図會 同國長鮑製之圖』（1800年代後半）三代目歌川広重 画  
伊勢（三重県）でとれたアワビで、のしあわび（9ページ参照）をつくっている様子です。

## もくじ

### 保存食の世界へようこそ・・・・・・4

- 保存食のおもな種類・・・・・・・・・・4
- 地域の保存食・・・・・・・・・・6
- 儀礼やお供えの保存食・・・・・・・・・・9



### 保存食の技を見てみよう・・・・・・10

- ひものづくりのスゴ技・・・・・・・・・・10
- そうめんづくりのスゴ技・・・・・・・・・・12
- 干し柿づくりのスゴ技・・・・・・・・・・16

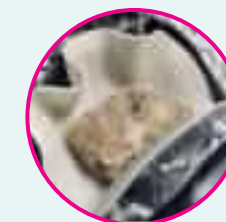


### 保存食の工場見学・・・・・・20

- カップめん工場・・・・・・・・・・20
- 冷凍ギョウザ工場・・・・・・・・・・22



### 保存食づくりにチャレンジ！・・・・・・24



### もっと保存食を知ろう・・・・・・26

- 日本の保存食の歴史・・・・・・・・・・26
- 包装による保存の進化・・・・・・・・・・29
- 防災と保存食・・・・・・・・・・30
- 保存食の仕事をするには・・・・・・・・・・31



# 保存食の世界へようこそ

## 保存食のおもな種類

食べものを季節や天候に左右されずに手に入れられるように、人々は昔からさまざまな保存食をつくってきました。保存方法による、おもな種類を紹介します。

### 乾燥

食品の水分をぬくことで、くさりにくくする方法です。天日干しから始まり、今ではさまざまな方法が利用されています。

### 《天日干しや機械乾燥》



#### 米

米や麦、豆類などの穀物は、乾燥させて長期保存できるようにしてきました。季節に収穫したものが、1年中食べられるようになります。



#### 干しいも

野菜やくだものを干す場合には、水分を多く残し、やわらかい状態で保存することもあります。



#### あおさ

海藻類は乾燥させることが多くあります。こんぶやのり、テングサ（寒天のもと）なども同様です。

### 《焼いて乾燥》



#### 焼きふ

小麦粉ともち米からつくられる生ふは平安時代から食べられていました。江戸時代、小麦粉を原料に、焼いて乾燥させて保存できるようにしたのが焼きふです。

### 《フリーズドライ》



#### みそしるのもと

急速冷凍で乾燥させて保存させる方法です。冬に食べものを凍らせて乾燥させる方法は、昔からとうふやもち、野菜などでおこなわれています。

### 《油で乾燥》



#### ポテトチップス

油で揚げることによって、水分を減らす方法です。かりんとうや即席めんなども同様の方法で乾燥させています。

### 塩

塩につけることで、水分を少なくすることができうえ、殺菌の効果もあります。野菜やくだもの、肉、魚介類など、多くの種類の食材に使われています。



#### 梅干し

梅雨の時期に収穫したウメを塩づけにし、梅雨が明けたあとに干してつくります。これを「土用干し」といいます。



#### ハム

肉をかたまりのまま塩づけしたものです。写真のように火を通したもののほか、生のままで食べるものもあります。

### 砂糖

砂糖を多く使うことで、雑菌が増えるのをおさえることができます。味を濃くすることで、ものをくさらせる微生物が、よりつかなくなるというわけです。



#### ジャム

くだものに、砂糖を加えて煮つめてつくった保存食です。オレンジピールなど、かんきつ類の皮の砂糖づけも古くからあります。

### 燻製

火をたいたけむりでいぶし、殺菌する方法です。食べものだけでなく、木材などにも使われる保存方法です。



#### ベーコン

肉を塩づけにしていぶしたものがベーコンです。いぶした香りは、味をよくする効果もあります。

### 酢

酢の中につけることで殺菌作用がはたらき、食べものを保存することができます。西洋のピクルスも同じです。



#### ラッキョウづけ

ラッキョウを、あまく味つけた酢につけてつくります。日本の郷土料理としては、カブの酢づけが各地にあります。

### 発酵

食べものをおいしく、長もちさせる微生物が活躍して、発酵食品はつくられます。ヨーグルトやみそなども、発酵食品です。



#### ぬかづけ

米ぬかに塩水などを加えて「ぬか床」にし、そこに野菜などをつけてつくります。江戸時代から家庭でつくられるようになりました。

### 冷凍

凍らせて保存することで、雑菌を増やさない保存方法です。調理前の食材や、調理後の料理など、さまざまな冷凍保存があります。

#### 冷凍野菜・くだもの

家庭でもできますし、冷凍食品として購入できるものもあります。そのまま使えるように切ったり、必要なら火を通したりしてから冷凍します。



# 地域の保存食

日本全国に、地域の特産品や気候風土を生かした保存食があります。ここではその一部を紹介します。みなさんの周りにも、どんな保存食があるのか調べてみましょう。

6～8 ページで  
紹介する地域



## 1 沖縄県

### コーレーグース

島トウガラシそのものを指すこともあります。おもに、泡盛（沖縄の酒）に島トウガラシをつけこんだ、からい調味料のことです。



## 2 鹿児島県



### あく巻き

灰をとかした「あく（灰汁）」にもち米と竹皮をつけ、その竹皮でもち米を包んで、あくでゆでてつくります。西郷隆盛が西南戦争（1877 年）のときに保存食として用いたことでも知られています。

## 3 大分県



### ゆずの皮煮

ユズの産地ならではの保存食です。ユズの皮を砂糖につけ、水を加えてゆっくり煮こんで照りをだします。



### ごまだし

焼いた白身魚とゴマ、調味料をすり合わせてつくる、だしのもとです。「ごまだしうどん」として、うどんにのせて食べるのが一般的です。

## 4 島根県



### 笹巻き

出雲地方に古くから伝わる、米粉を練ったものを笹の葉で細く巻いてゆでた、端午の節句の料理です。西日本の各地でもつくられています。

## 5 高知県



### とうふの梅酢づけ

とうふを水切りしてから焼き、梅酢につけた、津野山地区に伝わる保存食です。水分がぬけ、チーズのような食感になります。

## 6 兵庫県



### ほしだこ

明石近海でとれたタコを、そのままの姿で干した保存食です。タコがまるで凧のように風にゆれる様子は、播磨灘周辺の夏の風物詩といわれています。

## 7 京都府



### せんまい千枚づけ

大きなもので4～5キロになる京都の伝統野菜「聖護院カブ」のつけものです。江戸時代に御所（天皇の住まい）の料理人が考えたといわれています。

## 8 長野県



### ほし柿

くだものカキを干した保存食です。そのままではしぶくて食べられないシブガキでも、干すことでまあい味に変化します。（16～19 ページ参照）



### ほしゆば

豆乳を温めると表面に膜ができます。それをすくいったのがゆばで、乾燥させることで保存食になります。精進料理として、全国でつくられるようになりました。

## 9 静岡県

### 伝統保存食の「潮カツオ」で町おこし

#### しお潮カツオ

西伊豆の田子地域だけでつくられてきた伝統的な保存食です。カツオ漁の船主の家で、11 月ごろから塩づけにされ、正月の縁起物やお供えとして、船員や船の関係者に配っていたようです。稲わらで飾られ、玄関先の正月飾りとしてつるします。

世界で唯一といえる潮カツオを、親しみやすい加工品にして、西伊豆地域の活性化につながる特産品として活用がすすんでいます。



◀ 玄関先に飾られた潮カツオ。



▲ 潮カツオを焼いてほぐした身の入ったお茶づけのもと。そのほかに、ほぐした身だけの加工品や、薄切りにした真空パックなどもあります。

# 保存食の技を見てみよう

## ひものづくり のスコ技

海や川でとれた魚介は、昔から塩と乾燥によるひものにして日もちさせていました。静岡県・西伊豆のひもの専門店「海産屋」のひものづくりを見ていきましょう。

## キビナゴの ひものづくり

小さな魚キビナゴは、塩加減も干す時間も、多過ぎないように、ちょうどよい加減にしあげるのに気がつかれます。



竹ぐしに、キビナゴを9尾ずつ、エラのあたりを刺していきます。小さな魚は連にして、あつかいやすくします。



身がつぶれないようにやさしく持ち、温度が上がらないよう手早く刺す！

天日干し  
太陽と風で

## 太陽の光でキラキラ光るキビナゴ

自然の天日と風で乾燥中。小さい魚は乾燥しすぎないように、状態を見ながら2～3時間干します。



## キンメダイのひものづくり

生が解凍もので塩の濃さを調整します。生は塩が浸透しにくいので濃いめに、一度凍らせた魚は薄めに塩加減をして干します。

1

## さばく



はら腹を切って、内臓を取り出します。



頭のかたい部分に切れ目を入れて、開きやすくします。



なかほねに沿って包丁を入れ、身を開きます。何度も包丁を入れなおすと、身がくずれてしまうので、一気に切ります。

ひと息に切ることがたいせつ！

2

## あらう



手をかけすぎると身が温まってしまうため、流水の勢いで、身を洗います。

3

## 塩汁につける



15パーセント前後の塩気にした塩水「塩汁」に、約10～20分つけます。塩分や時間の加減は、そのときの魚によって調整します。

4

## 乾燥

木わくに網をはったせいろに、魚をならべて、専用の機械で風を送って乾燥させます。赤い魚は天日で干すと色が悪くなりやすいため、機械を使うのです。1時間半～2時間で完成するまでの間、せいろの位置や向きを変えて、しあがりを調整します。



機械干しは  
色よく  
しあがる