

- 03 阿蘇と発酵のはなし
- 12 **Hot Topics**
- 16 **くましのインフォメーション**
- 23 お慶び ご寄付
- 24 **人権作文**
- 25 てくてく人権
- 26 **阿蘇医療センター通信 #91**
- 27 ツール・ド・九州がやってくる
- 28 まちのわだい
- 30 **図書館へ行こう!**
- 31 地産地消 Cooking!
- 31 **おたより**
- 32 7月カレンダー



3月中旬、高菜の収穫をする岩永トシ子さん。94歳の岩永さんは高菜の栽培を始めて70年以上の大ベテランです。この日も手際よく「高菜折り」を進めていました。

今月は高菜漬など発酵に関する記事を掲載しています。

夢を追いかけて

私には夢があります。それは、妊婦さんと新しい命を助ける助産師になることです。

助産師になることを志したきっかけは妹が誕生したことです。妹が生まれたあと、私はすぐに病院へ行き、妹を初めて抱きました。そのとき、私の妹、お母さんの周りで一生懸命に働いている助産師さんがとてもかっこよく見えたことを覚えています。

それから私は、一生懸命に命を支える助産師さんになれるよう、困っている友達がいたら声をかけたり、相談にのっているときには目を見て話を聴いて、「どうしたらいいかな。」と一緒に考えたりしています。

私たちが生まれたときに支えてくれた助産師さんのようにするために、これからも「挑戦」と「感謝」の気持ちを忘れないで、学び続けることを大切にしていきたいです。

保廣 彩乃

やすひろ あやの
一の宮小学校・6年



阿蘇と

発酵の

はなし



発酵は、菌や酵母などの微生物が、食べ物などに働きかけ、その見た目やにおい、味を人間にとって有益なものに変化させることです。

その変化が人間にとって有害であれば腐敗と呼びます。

そのどちらも同じ微生物の働きによるものなのです。

発酵は私たちの生活に深く結びついています。

阿蘇では、高菜漬などの伝統的な発酵食品に加えて、新たに、ビールやチーズなど、発酵食品を使った挑戦も見られます。

阿蘇と発酵についての物語を紐解き、

私たちが住む阿蘇について改めて考えてみましょう。

伝統発酵

市民に深く愛される発酵食品

高菜漬はなぜうまいのか

3月から4月にかけて各地で見られる「高菜折り」と呼ばれる阿蘇高菜の収穫作業は、阿蘇の春の風物詩。その阿蘇高菜を塩漬にしたのが阿蘇たかな漬です。シャキシャキとした食感と独特の風味で市民に愛され続けています。

阿蘇たかな漬はなぜおいしいのか。阿蘇たかな漬協同組合の中山達也理事長は、素材の持つツンとした風味などに加え、発酵の力もおいしさにつながっていると言います。塩漬にすることで、阿蘇高菜についている乳酸菌の作用で発酵が進み、コクが出るそうです。

発酵で得られるのはおいしさだけではなくありません。発酵の過程で乳酸菌が

乳酸を作り出すことで酸性になるため、腐敗の原因となる菌の働きが低下し、保存性が向上するのだそう。中山さんはさらに続けます。「何より強調したいのは、阿蘇たかな漬には乳酸菌が多く、健康にいいということです」

おいしい、長持ち、身体にいい。三拍子揃った阿蘇たかな漬。今、阿蘇たかな漬がピンチを迎えています。後継者不足で原料である阿蘇高菜の生産農家が少なくなっていたところに、害虫が発生。多くの阿蘇高菜が被害を受けました。

それでも心配はしていないと言う中山理事長。度重なる火山の噴火など、厳しい環境の中で栽培が長年続けられてきたことに触れ、「害虫にも

阿蘇に春を告げる青々とした高菜畑。阿蘇といえば高菜漬。そのおいしさの秘密に迫ります。

阿蘇たかな漬が

「100年フード」に認定

ことし3月、郷土料理やB級グルメなど地域に根付く食文化を選ぶ文化庁の「100年フード」に阿蘇たかな漬が認定されました。阿蘇たかな漬は江戸時代以前から伝わる「伝統」部門で認定。継承に向けた今後の取組みが期待されます。

▶ 認定証を手にする阿蘇たかな漬協同組合の中山達也理事長。



勝つんじゃないかな」と阿蘇高菜の底力に期待を寄せました。一方で、農家の人が安心して栽培を続けられるような環境づくりには今後も力を注いでいくという中山さん。「1000年先、1000年先にも阿蘇たかな漬を残していきたい」

「昔の納豆の味がする」

こだわりは無添加

給食に出るカップの納豆。そう言えば市内の子どもたちは阿蘇おふくろ工房の納豆を思い浮かべることでしょう。市内の小中学校での学校給食で提供され、多くの子どもたちの健康を支えている納豆です。

阿蘇おふくろ工房は、市の施設である農畜産物処理加工施設の指定管理者として、納豆や味噌、漬物など、阿蘇の農産物を使用した加工食品を製造・販売しています。メンバーは市内の50代から80代までの7人。工房内では、和やかな雰囲気で作業が進められています。

おふくろ工房の納豆にはこだわりが詰められています。原料となる大豆は、特に粒の大きなものを使用。たれは、納得が行くまで製造業者と試作を重ねました。そして何よりのこだわりが食品の安全性。現代の加工食品では当たり前にもなっている添加物などを全く使用せず、昔ながらの手作りにこだわっています。

こだわりの納豆は「昔の味がする」と評判。「手作りで大変ではあるが、どうにか次の世代に繋いでいきたい」。代表の鎌倉美和子さんはそう話しました。



おふくろ工房のメンバー



挑戦 発酵



岡本健太郎さん

ふるさとへの感謝と ビール作りへの挑戦

光輝くタンクが並ぶ工房内。麦の芳醇な香りが漂う中、大きな寸胴鍋をかき混ぜる岡本健太郎さん。健太郎さんは、発酵飲料であるビールの醸造に挑戦しています。

発酵の力で、これまでにない阿蘇の魅力を発信する。新たな挑戦を紹介します。

なぜビールを作るのか

もともと友人たちと集まってお酒を楽しむことが大好きだった健太郎さん。「お酒を飲みながら本音で語り合うのが好き。お酒は私たちに楽しみをもたらしてくれる」。そんな健太郎さんの「本音の付き合い」の中心にはいつもビールがありました。

コロナ禍を機に、東京から故郷の阿蘇へと戻った健太郎さん。特別なビールとの出会いが新たな挑戦に繋がりました。それは、原料にフルーツを使用した斬新な味わいのビールでした。そのビールが地方の小さな醸造所で製造されているということに驚いた健太郎さん。「これくらい規模なら、自分でもできるかもしれない」
ビールを作ると決めた健太郎さんは、各地の醸造所を訪れました。醸造の現場で学ぶことで、ビールが持つ無限の可能性に気付きました。

ビールの可能性

製造方法や原料の違いで無数の種類があるビール。「広大な大地や美しい自然。阿蘇の魅力を、数え切れない方法で表現できる。阿蘇の壮大さをビールで表現したい」。米、イチゴ、マスカット、トマト、ゆず、お茶、スイートコーン、りんご。阿蘇で採れる農作物を使った8種類を計画しているという健太郎さん。「農家さんの収益向上にもつながると思う。阿蘇の活性化につなげたい」。その想いは、ふるさとへの感謝から生まれたものでした。「阿蘇に貢献し、恩返しをしたい」。阿蘇の地に新たな発酵文化が芽生えようとしています。

麦芽を煮た麦汁と酵母をタンクで発酵させる。酵母が麦汁の糖分をアルコールと炭酸ガスに分解し、ビールとなる。





井上 千恵美さん



阿部 寛樹さん

牛乳のおいしさが伝わるチーズ

施設のレストランで提供されるピザやパスタなどの本格イタリアン。使用するのは併設の工房で製造されたこだわりのチーズです。

チーズは乳酸菌の働きで乳が変化して発酵食品。乳酸菌やカビなどの微生物の働きでさまざまな種類のチーズになります。「季節によって牛乳の成分も変わるので味を保つのが大変です」。工房のチーズ職人、井上千恵美さんがその難しさを教えてくれました。井上さんはチーズ製造にあたり本

チーズを生産者と消費者の架け橋に

内牧温泉の入口に位置する観光施設「ASO MILK FACTORY」。人と農業をつなぐという新たな挑戦の場でもあります。その挑戦を支えるのが発酵の力でした。

場イタリアで3カ月修行しました。「イタリアで学んだ方法でそのまま製造するのではなく、阿蘇の牛乳が持つおいしさをより引き出すようにしています」。

特にチーズを熟成させるときの温度や湿度には気を付けているそう。そのこだわりは高い評価を受けています。国産チーズの品評会「Japan Cheese Award2022」では、外側を塩水

などで洗いながら熟成させるウォッシュチーズが銀賞を受賞しました。「チーズは生き物のようなもの。自分がかんばった分だけ応えてくれるんです」と笑顔で話す井上さん。チーズ作りの旅はまだまだ続きます。

生産者の顔が見えるチーズ

施設を運営するのは有限会社阿部牧場。市の施設である「はな阿蘇美」の指定管理者になり、令和3年に「ASO MILK FACTORY」としてリニューアルオープンしました。

阿部牧場では、餌となる牧草からこだわって牛乳を生産してきました。ヨーグルトやアイスなどさまざまな加工食品を製造する中、新たな挑戦として始めたのがチーズの製造でした。

社長の阿部寛樹さんは、イタリアの小さな村へチーズの製造現場を見に

行ったときの光景が印象に残っているといます。「堆肥を運ぶトラクターがレストランの前の道路を当たり前のように走っていました」。日本であれば苦情を受けそうな光景に、イタリアでの農業と市民生活の距離の近さを感じた阿部さん。一方で、日本では消費者から生産者の顔が見えづらいと感じるようになりました。「日本は世界で一番おいしいものを食べていると思いますが、生産の現場にはあまり関心が寄せられてこなかったと思います」。

阿部さんは農業従事者が減少しているとし、次のように続けました。「このまま農業を誰もやらなくなったら、米も野菜も食べられなくなります」

チーズを通して農業の現場を含めた食文化を丸ごと体感してほしい。そんな思いが込められた「ASO MILK FACTORY」。食のこと、農業のことを考えるきっかけになるはずだ。



チーズたっぷりのイタリアンを提供

草原 発酵

野草は堆肥となって畑へ
受け継がれてきた知恵



阿蘇草原再生シール生産者の会会長の市原啓吉さん。

食べ物だけじゃない。
草原と発酵、
意外な関係がありました。

一面に広がる緑の草原は阿蘇を象徴する風景です。阿蘇に住む人々は草原を利用し、草原と共に生活してきました。草原との共生、その裏にも発酵の力がありました。

野草堆肥で持続可能な農業を実現

一の宮町坂梨の農家、市原啓吉さんはスイートコーンなどの野菜の栽培に、草原の野草を発酵させた自家製の野草堆肥を使用しています。

野草堆肥作りは、草原が黄金に輝く秋に始まります。10月～11月にかけて草原の野草を刈り取り、2～3センチメートルほどに細断。そこに牛糞や米ぬかなどを混ぜ1年程度発酵させると堆肥の完成です。

野草堆肥の使用は、草原を守ることにつながるとされています。野草を刈り取ることで、草原の維持に欠かせない野焼き時の炎が小さくなり、より安全に野焼きを行うことができます。背丈



緑の草原は阿蘇を代表する景観。人の手によって守られてきた。

の低い野草を刈り取るにより背丈の低い希少な植物も成長することができ、多様な植物が共存する彩豊かな草原を維持することにもつながります。さらに、野草堆肥で栽培した野菜はおいしくなるという利点もあります。購入した人から「普通の野菜と比べてより甘い」という感想が寄せられたこともあると言います。

市原さんは、野草堆肥の使用は「阿蘇では昔から普通に行われてきた」と言います。草原の野草は、堆肥以外にも茅葺屋根や牛の餌、牛の寝床など

阿蘇市堆肥化センターでも

野草を活用



手前に置かれた野草が混ぜられる。

狩尾にある阿蘇市堆肥化センターは、契約した農家から家畜の糞を受け入れ、下水汚泥などと混ぜて堆肥を生産しています。そこには野草も混ぜられています。センターでは、年間におよそ5トンの野草を「草原再生オペレーター組合」から購入しています。

オペレーター組合は市内の農家9軒からなり、11月～3月上旬にかけて草原の草を刈り、堆肥や牛の飼料用として出荷しています。オペレーター組合によると、そのうち堆肥センターに出荷する5トンでおよそ1ヘクタールの草原の維持につながっているそうです。

草原について知ってもらうために

にも活用されてきました。草原を資源として活用しながら維持してきたのです。市原さんはこう強調しています。「SDG、(持続可能な開発目標)がうたわれるようになるずっと前から、阿蘇では持続可能な形で農業が行われてきたのです」

市原さんは、同じように野草堆肥を

使用する生産者と共に平成17年4月、「阿蘇草原再生シール生産者の会」を設立。会長に就任しました。草原再生シールと生産者の名前を貼った野菜の販売や、野草堆肥を用いた農業の体験イベントを開催し、草原についての理解を広めています。「草原を維持していくためにがんばっている人たちがいることを知ってほしい」と話す市原さん。そこには草原に携わってきた全ての人への深い尊敬の念がありました。

草原から“つながる”阿蘇の魅力

地とうきびの種まきとスイートコーンの収穫体験

7月22日
SAT

受付開始
AM 9時30分

集合場所
坂梨公民館

先着25人
定員に達し次第
締め切ることが
あります

応募締切
7月13日
THU

対象 どなたでも(中学生以下は保護者同伴)
費用 こども 1,000円(中学生以下)
おとな 1,500円(保険料、材料費込み)
※未就学児は無料

主催 阿蘇草原再生シール生産者の会

申込み先 阿蘇草原再生シール生産者の会事務局
担当: 渡邊
E-mail NCO-ASO@env.go.jp
名前(ふりがな)・住所・年齢・電話番号(代表者)
を記入し、メールで連絡ください。



阿蘇 発酵

今回紹介した阿蘇と発酵の物語は、

そのほんの一部に過ぎません。

阿蘇にはまだまだ数えきれないほどの

発酵の物語があります。

そしてその物語の全てが、

阿蘇の自然と人の情熱により

紡がれてきました。

星降る夜、草原に佇む草小積み。

草小積みは、刈った野草を乾燥させ、

束にまとめて積み上げたもの。

秋になると行われる、



昔ながらの草の保存方法で、

冬に畜舎で過ごす牛の餌や敷料、

田畑の堆肥などに使われてきました。

野草はその命を終え、

発酵し、堆肥となります。

堆肥は野菜の栄養になり、

その野菜が私たちの命になります。

発酵は、自然の中で幾度となく

繰り返されてきた営みの一部です。

そして私たちも、

その連鎖の中で生きる1つの命。

私たちの今日の営みが、

未来を生きる誰かの糧となります。

この豊かな自然・文化を

後世に繋いでいくために

今、果たすべき役割は何でしょうか。

