

長野県飯田市南信濃における伝統智

川上香 (植物と人々の博物館研究員)

遠山郷のしょうゆの実麴づくり

～ 長野県飯田市南信濃

1. 遠山郷の概要

調査地の飯田市南信濃は、旧南信濃村にあたり、平成17年に飯田市と合併した。長野県の東南部にあり、静岡県との県境にあたる。赤石山脈と伊那山地に挟まれた急峻な地域で、山地が地域の99パーセントを占める。遠山川が中央を流れ、標高約400から1000メートルの間の川沿いと山腹に集落が点在している。気候は標高によって違いが見られるが、気温の日較差が大きい。雨量は夏に多く、冬の降雪は少ない。

南信濃と隣接する長野県旧上村を合わせた地域は古くから遠山郷と呼ばれ、中世には江儀遠山庄と呼ばれた荘園があった。中世から始められたとも言われる「霜月祭り」は、12月に地域内の13神社で行われる湯立て神楽で、遠山の人々の生活に深く根付いている。

2. しょうゆの実とは何か

南信濃のしょうゆの実は、ダイズとコムギを黄麹菌で麴にし、塩水で数日熟成させた食べ物である。黄緑がかった醤油状の液体にダイズとコムギが浸かっている状態の食べ物で、汁ごとメシにかけて食べる。長野県宮田村出身の民俗学者、向山雅重は『続山村小記』の中で、木曾と高遠の「しよいのみ（しょうゆの実）」の麴づくりと食べ方にふれ、「このしよいのみは醤油の実のこと、つまり醤油の元の意味で醤油諸味のことと思われる。-中略-昔は醤油のしぼらぬものを醤（シシヒシオ・ヒシオ）と呼んでいたというから「しよいのみ」は正にこの醤なのである。」と述べている。



▲ しょうゆの実と自家用に作られたしょうゆの実麴

『飲食辞典』の「ひしお」の項には「近世では菅ミソの一種として径山寺ミソのたぐいと解せられ、醤油醸造過程のモロミ、また醤油のしぼり粕に加工して瓜やナスビの塩漬をつけ込み熟成させたものの通称

になったが、地方の農村などでは、自家用として最初からその目的に醸成したものをヒシオと呼び、市販品とは区別して明治年間におよび、近畿・中国・四国地方を中心としてかなり広範囲に行われた。」とある。南信濃のしょうゆの実は、後者の自家用の醤にあたる。ウェブ上で検索してみると、しょうゆの実は「しよんしよん」「ひしお味噌」など地方によって呼び方が異なる。麴作りを生業とする醤油・味噌店が、しょうゆの実麴や、この麴を醤油などで熟成させ瓶詰めにしたものを販売している。また麴の原料はダイズとオオムギ（はだかムギ）であるものが散見される。

3. 遠山郷のしょうゆの実麴づくり

遠山郷では、しょうゆの実の元となる麴づくりが伝承され、現在でも何軒かの家で維持されている。しかし遠山郷でも多くの家庭が飯田市にある麴店から麴を購入し、塩水や醤油で熟成させ食えることが多い。飯田市の麴店では、飯田市内や岐阜などにしょうゆの実麴を販売している。一般に販売する麴は、黄麴の色がほどよくついたものを販売するが、遠山郷に販売する麴は熟成をより進めて、黄緑がかった色をした麴を販売するという。これは遠山郷で伝承されたしょうゆの実麴がほぼ緑がかった色の麴で、濃い色の麴が人々に慣れ親しまれているためからと思われる。麴づくりが伝承されている家では、各家庭で様々な違いがあるものの、概ね次のような麴づくりが行われている。

- ①原料 ダイズ、コムギ 1対1.5から2くらいの割合
- ②作る時期 8月下旬から9月 晴天続きで温度が高い日
- ③方法

- ・ダイズは炒って一晩水につけ、2つ割状態になったものを蒸かす。皮は水のなかでとる。コムギは一晩水につけ粒のまま蒸かす。
- ・両者を別々にロジ（長方形の薄い木枠）に広げ、あら熱をとる。
- ・風通しがよいところにそれらを並べ、そのまま置いたり、ロジを重ねたり、ムシロや新聞紙などでくるむ。
- ・昨年つくったしょうゆの実麴をふる。または何もしない。2、3日ほどで熱をもつようになり、熟成がはじまる。熱が来ないときはミョウガの葉などを上にかけて熱を呼ぶ。
- ・麴菌が全体にまわったら除々に冷ます。

- ・ムシロに広げ天日で3～5日ほど干す。
- ・ダイズ麴とコムギ麴をまぜる。

しょうゆの実はキンモクセイの咲く頃に作るとよいと言われている家もある。25度くらいの室温が保てる、好天の日が数日続かないとよい麴ができない。麴菌は昨年度の麴をとっておいたものを振り入れる家と、何もしないでも麴菌がつくと言われる家があった。またダイズやコムギをムシロでつつむと、稲麴菌により麴がつくられると想像される。また2,3日たってもダイズやコムギに熱が来ない場合はミョウガの葉など「青物」をロジにかぶせると、ほっとくると認識されている。この熱で麴を醸していく。最近は電気毛布をかぶせる家もある。

4. しょうゆの実の食べ方



できあがった麴は冬場であれば冬中食べられるくらいの量を仕込む。しょうゆの実麴に湯冷まし、塩を入れ（塩味は好み）、朝晩かきまわす。醤油やめんつゆ、みりんなどで仕込む家もある。また刻んだユズ、ナスの漬物などを

▲メシにのせたしょうゆの実

入れたり、好みによって様々なものを混ぜる。夏に食べない家もあるがほぼ1年を通じて食べられている。しょうゆの実はムギメシと合うと認識されている。日本各地にあるしょうゆの実がどちらかというところドロドロしているのに比べ、遠山郷のしょうゆの実はさらさらしている。のどに通りにくいムギメシを食べるのにしょうゆの実の汁けが都合がよかったのではないだろうか。