

いいね！沼垂 ～発酵食品の町～ 新潟市立沼垂小学校5年生

わたしたちの住む町沼垂では古くから味噌や醤油、酒、納豆などの発酵食品作りが行われ、「発酵食品の町」と呼ばれています。5年生は、なぜ発酵食品が盛んに作られるようになったのか、調べ学習を行いました。

みなとびあでは、今は道路（栗の木バイパス）になっている所に昔は栗の木川が流れていて舟運で栄えていたこと、北前船によって北から大豆、西から塩が運ばれ、味噌の原料になったことを教えてもらいました。



峰村商店では、味噌を実際に作っている様子を見せてもらい、味噌作りについて詳しく学びました。また、発酵が上手くいくように最後は神頼みをしたこと、そのため神社が多くあることも教えてもらいました。発酵期間が違う3種類の味噌を味見させてもらったら、どれもおいしかったです。

沼垂小学校同窓会長の**山岸健治**さんに教えてもらって、味噌作りに挑戦しました。保護者ボランティアの方に煮てもらった大豆を、家の人と一緒につぶし、塩と糀と種味噌を混ぜました。



味噌作り

作ってみ隊！

夏休み前に天地返しをしました。白っぽかった味噌が茶色になっていて、味噌の匂いがしました。味見をしたら味噌の味がしました。



調理実習で味噌汁を作りました。山岸さんと一緒に作った味噌を入れたら、最高に美味しい味噌汁になりました。



味噌ができました！
「沼垂うまみそ」という名前を付けました。ラベルを作って貼り、お世話になった人にプレゼントしました。



発酵食品について自分たちで調べた後に、栄養士の五十嵐先生からも教えてもらいました。世界中に多くの発酵食品があることや体にとってもいいことが分かりました。



沼垂ビールに行きました。高野さんは、沼垂の活性化のために、自分の力でビール作りを始めたそうです。ビールの材料の大麦やホップを見せてもらいました。ビール作りには、糖化や煮沸などいろいろな工程があって大変そうでした。大人になって飲むのが楽しみです。

近くのスーパー**ウォルク**で発酵食品について調べました。味噌や醤油、納豆やヨーグルト、甘酒や漬物などいろいろな発酵食品がありました。毎日たくさんの種類の発酵食品が買われているそうです。味噌や醤油のコーナーには地元の商品もありました。パン屋さんでは発酵中の生地を見せてもらい、パンの作り方も教えてもらいました。



百川味噌さんに教えてもらって、甘酒と塩糀作りに挑戦しました。炊いたおかゆに米糀を入れて、湯せんにかけました。「55度から60度だと菌が活発に働くよ」と教えてもらい、温度計で測りながら放課後まで発酵させました。塩糀は最初に塩と合わせて、後は同じように発酵させました。



甘酒・塩糀作り

漬物作り

甘酒は砂糖を入れていないのにとても甘くなって、発酵って不思議だなと思いました。塩糀と砂糖を入れて大根の漬物も作りました。すごくおいしくて、何回もお代わりをしました。



ヨーグルト作り

牛乳にヨーグルトを120g位入れて混ぜ、ヨーグルトメーカーに入れて42度で8時間発酵させました。みんなで食べたら、今まで食べたことがないくらいおいしいヨーグルトでした。



パン作り

強力粉にドライイースト、塩、砂糖、牛乳、バターを加えて一生懸命にこねました。その後、丸めて生地を休ませ、発酵させました。うまく膨らむか心配だったけれども、ふっくらと膨らんでうれしかったです。最後にオーブンで焼いたら、いい香りがしました。食べてみたら、ふわふわで歯ごたえもあって、おいしかったです。