

くらしの中心



no. 16

乾物新発見

無印良品

食縁

食でつながり 食がつなげる

ひとつの食材でもひと皿の料理でもいいのです。目の前に食べものがあつたとして、いただきますと言いながら私たちはそれがどのような土地で誰によってつくられたのかなどをふと 생각합니다。

たとえば魚料理であつたら、それは漁師さんの手を経ているし、つけあわせの野菜は農家のみなさんの丹精のおかげ。考えてみれば「いただきます」「ごちそうさま」という日本語がいまも普通にあるのは、食えることでつながる人の縁を思うようにと昔から誰いうともなく伝わつた生活の知恵なのかもしれません。

とはいえ食をめぐる産業構造も食習慣も変化を続けていて、単純に食材の生産地に思いをはせることなどは現実的ではないという考え方もあるでしょう。

だからこそここで、私たちは食と人のつながりをひとつの言葉に託してみることにしました。「食縁」です。

食材を思いつくままにあげても、肉には牛、豚、

鶏、野鳥も猪、鹿もいて、また海洋国日本の魚の種類は数知れぬほど。植物、野菜、果物と総称される山野の恵みも多種多様です。そのすべてに生まれてきた風土があり、風土は料理の仕方をもつくってきました。

人と時の縁をつなぐ乾物

食のつながりは現在に過去をつれてきてくれることもあります。奥能登のある旧家の元旦には、床の間に置かれた鮮魚や農産物を前にご当主から神さまに新年のごあいさつをして、この鰯^{ぶり}はあの岬の沖合でとれました、この大根は裏山の畑のどこ、などの報告がされていきます。天地の神々につながるような昔からの慣わしが日本でまだ続き、世界の各地でも感謝祭として収穫祭が祝われたり「神々との共食」として祈りを捧げながらの祝宴も行われています。

食材の生命を続けて楽しむためには保存食が世界の各地で古くから試みられてきました。

私たちは乾物と総称される食べものにいま注目しています。中国、日本、アジアの国々を中心に生ものを太陽の光や風にさらして旨みを封じこめる生活の知恵。旬の野菜のおいしさをひきのぼして後でいただいたり、とれたての魚が干ものとなつて別の風味を教えてくれたりもします。

乾物と食卓の縁の特集をお楽しみください。



今号から右開き、縦書きに変わりました！

食縁

2 食でつながり、食がつなげる。乾物は人と時の縁もつなげていきます

そのままでもいいんだよ

5 火も包丁も必要なし。ヨーグルトにドライフルーツを入れてみてください

そもそも

6 乾物って何だろう
知っているようで知らない乾物のあれこれを、浅草の乾物問屋さんが伝授

8 こんなに身近、
こんなにおいしい

ちよつとしたコツとアイデアで、乾物は毎日の食卓の助っ人になるのです

どれだけ増えるの？

11 ふくれすぎてびっくりした経験、ありますよね？ いろいろ比べてみます

わたしと乾物

12 ビギナーから達人まで、私たちスタッフのおすすめ乾物レシピを披露

上海乾物めぐり

14 ナマコも松茸も豚の皮も乾物に!? お隣り中国の乾物ライフを拝見します

知るほどに深まる、乾物の世界

18 乾物を知り尽くした達人に教わる、おいしい出汁になる極上の乾物のこと

乾物は自然と人の共作だった

20 自然のめぐみと人の手間があわさって、おいしい乾物が生まれます

旅する乾物

22 北海道と沖縄を結ぶ「昆布ロード」
昆布を積んで、北から南まで3000km。17世紀に始まった海の路の物語

●前ページはこんな乾物を使いました



そのままでもいいんだよ

ドライフルーツは世界中で愛されている乾物のひとつ。好みのドライフルーツを手でちぎって、ヨーグルトに混ぜておくこと一日か二日。ほどよく水分を吸ってふっくら、それでいてねっとりした食感もあって、新鮮なフルーツともまたべつのおいしさがそこにはあります。乾物というと、水で戻したり、下茹でしたり。ちよつとハードルが高くてとつきにくい。そういう方は多いかもしれません。でも少し見方を変えると、包丁いらず、そのまま使えるレシピもあって、毎日の献立の大きな味方です。見た目はなんとも地味ながら、旬のおいしさをとじこめて、栄養もぐんと増えたりして、いいことづくめのつわものぞろい。さあ、乾物新発見を一緒に。



そもそも乾物って何だろう

乾物っていうと、なんとなく野菜や海藻を干したもののイメージがあります。でも、魚の「干物」も乾物なのか？ 乾物をこんなに食べるのは日本だけ？ など思えばわからないことだらけ。まずは乾物問屋さんを訪ね、基本のキをうかがいました。

というわけで取材に向かった先は、東京・浅草の合羽橋にお店を構える乾物問屋「萬藤」。創業大正元年というから百年以上の歴史を持つ老舗の乾物問屋さんです。さっそく表題にある「乾物って何？」という問いを投げかけてみました。

「カンブツという言葉には『乾物』『干物』のふたつの文字が使われます」とご主人の蒔浩之さん。「陸でも海でも植物性食品の乾燥したものを『乾



浅草の合羽橋にある老舗の乾物問屋「萬藤」の店の奥には、歴史的な史料を山積みにした資料室があります。「大阪乾物商誌」は、江戸から明治の乾物の商いをつぶさに記録した貴重な文献です。

昆布巻き、数の子、黒豆、ごまめなど、縁起を担ぐ、めでたい乾物食品のオンパレードです。

「萬藤」の店の奥には、乾物の貴重な文献を集め



資料室にあった江戸時代の浮世絵。「判じ絵」といって、絵柄で乾物の名前を表しています。「ごま」の絵に濁点を付けて「ごま」、「ひじ」から木が生えていて「ひじき」など。



こちらにも「萬藤」所蔵の浮世絵で、明治時代のものだそうです。乾物になる豆類を紹介した一覧表とのこと。描写が正確で、絵柄も美しく、和風のボタニカルアートのよう。

物」、魚類や動物の乾燥したものを『干物』と表記しているようです」

と、いちおう区別はあるものの、乾物商の中には鰹節やするめなどを売っているところもあるとか。さほど厳密な区別ではなさそうです。

次に浮かんだ疑問は、日本ではいつ頃から乾物が食べられていたのかということ。

「『乾物』という言葉が文献に出てくるのは江戸時代から」と蒔さん。「でも、もちろんそれ以前から日本各地で食べられていたようです」

日本の風土が育ててきた乾物

「乾物は基本的に温帯地方の食べものだと思っています。熱帯は暑いので乾燥する前に食物が腐ってしまう。逆に寒帯は寒すぎて凍ってしまいます。欧米にも乾物はありますが、種類は豆やきのこ、果物などに限られ、日本や中国のように、野菜、海藻、魚介など、多彩な顔ぶれではありません」

そもそも乾物は、保存用の食品として発達したと蒔さんは語ります。冷蔵庫のなかった時代、旬

た資料室があります。足元から天井までびっしりと書物が埋まった本棚から、貴重な書物を引っ張りだしてきてくださいました。『大阪乾物商誌』、江戸時代の大阪で、どんな乾物が商われていたかが記された貴重な史料です。

流通の発達していなかった時代、昆布などの貴重な乾物は、北前船などで海路を通じて日本全国に運ばれていました。流通コストがかかるので、庶民にとっては高嶺の花だったとか。だから節句や正月など、特別な日の料理に登場していたのかもしれない。

「ただし、それ以外の切り干し大根やお麩などは、基本的に地産地消だったと思います。お麩みたいに軽くてかさばるものを、わざわざ高いお金をかけて船で運ぶとは思えませんから。お麩は全国各地に焼き麩屋さんがあって、その土地の郷土料理にぴったり合うお麩をつくっていたのでしょう。地方によってお麩の形がばらばらなのが、それを物語っているように思います」



「萬藤」の店内には、ありとあらゆる種類の乾物が所狭しと並んでいました。野菜、海藻、きのこ、乾麺、豆類、お麩、鰹節など、見ているだけでも楽しい乾物のテーマパーク。いま話題の「高野豆腐」や「豆類」などが人気とか。

の食べものを保存して、一年中食べられるようにした自然の知恵から生まれてきたというのです。また、生の魚介はすぐに腐ってしまう。でも、干物にすれば長持ちするし、軽くなるため遠くまで運べます。

もうひとつ、乾物には大きなメリットが。天日に当てることで食物の「うまみ成分」が増し、おいしくなるのです。さらに、栄養価も高まるとのこと。たとえば椎茸は日光に当てることでビタミンDが増えます。ビタミンDはカルシウムの吸収に関わる大切な栄養素で、かつて日本で大流行した「くる病」にも効きめがありました。乾物は漢方としての役割も果たしていたのでしよう。

おいしくて健康にもいいということで、乾物はおめでたい席のハレの食品として珍重されるようになりました。そのなによりの例が、お節料理。

乾物は、便利でおいしいパワーフード

ひじきの煮付け、切り干し大根、干し椎茸の含め煮など、かつて日本人が当たり前のようにならしていた献立が食卓から消えつつあります。忙しい毎日、「乾物は手間がかかる」といつて敬遠する人も増えているようです。

「でも、実は逆なんですよね」と蒔さんは残念そう。「乾物をつくるときにひと手間加えるので、調理の際はむしろ手間が省けます。切り干し大根は、あらかじめ皮をむき千切りにしてあるので、鍋に入れて煮るだけで味噌汁の具になるんですよ」

乾物は見方を変えれば、伝統的な「乾燥技術」を駆使してつくった「調理済み食品」。食物の「栄養素」を「ソーラーパワー」で閉じこめたオールシーズン旬が味わえる「パワーフード」です。栄養価が高く、うまみも増して、おまけに簡単に調理できるとなれば、もはやいうことなし。魅力たっぷりの乾物。知れば知るほど食べてみずにはいられない、気になる食品に思えてきました。



蒔 浩之

大正元年から続く由緒ある乾物問屋「萬藤」の4代目社長。浅草に小売り2店舗を構えるほか、主な百貨店や高級スーパーに、質の高い乾物を卸しています。

車麩のフレンチトースト風

●つくり方

- ①少量の水を加えて薄めた牛乳に、半分または4分の1にカットしたお麩を浸す。
 - ②半分くらい吸ったところで溶き卵を加え、さらに浸す。
 - ③フライパンにバターを溶かして②を焼き、器に盛って、残りのバターをのせる。
- *お好みでグラニュー糖や蜂蜜、ジャムなどをのせても。



干し椎茸のペペロンチーノ風

●つくり方

- ①干し椎茸は、戻しておく。
- ②にんにくは縦半分に切ってつぶし、赤唐辛子は半分にちぎって種を取る。
- ③フライパンにオリーブオイルと②を入れて、中火弱で炒め、香りが立ってきたら中火にし、干し椎茸を加えて3分ほど炒める。
- ④塩・黒胡椒で味を調えて、できあがり。

和食以外でも大活躍



キクラゲ入りオムレツ

●つくり方

- ①たっぷりの水に約10分つけてキクラゲを戻し、オリーブオイルで軽く炒める。
- ②卵を割りほぐして塩・胡椒で味を調え、桜えびと粗熱のとれたキクラゲを加える。
- ③フライパンにバターを中火弱で溶かし、②を流し入れて大きく混ぜる。周りが固まり半熟になったら裏返し、フタをして固まるまで2分ほど焼く。



こんなに身近、こんなにおいしい

手間がかかりそう。なんとなく難しそう。そんなイメージのある乾物ですが、ちょっとしたコツさえ飲み込めば、「手間を省ける」便利な食材。乾物問屋に生まれ、乾物に囲まれて育った植松美恵子さんに、乾物使いの知恵とさまざまな調理法を聞きました。

火を使わなくても パパッとできる

ひじきとクレソンのサラダ

●つくり方

- ①ひじきを水で戻している間に、クレソンの葉をむしり、茎は細かく切っておく。
 - ②お好みのドレッシングで和えたら、できあがり。
- *写真はごまだれとポン酢とマヨネーズ



切り干し大根のサラダ

●つくり方

- ①切り干し大根をさっと洗い、かぶる程度の水に5～10分つけ、柔らかく生っぽい状態になるまで戻したら、うまみが抜けないうまみよく絞る。
 - ②彩りのイタリアンパセリを加え、お好みのドレッシングで和えて、できあがり。
- *切り干し大根によっては、さっとのみ洗いするだけで使えるものもあるので、戻しすぎないのがコツ。



サッと茹でた打ち豆と干し菊をプラスすると、彩り鮮やかで、お客さまにも出せる一品に。

かんぴょうや芋からなどは、一度に一袋分をまとめて下茹で。残った分は冷蔵保存しておけば、煮物や炒め物に加えたり、卵とじ、味噌汁の具などに幅広く使えます。また、朝食に使う分は前夜から、夕食の分は朝から戻すなど、乾物を使いこなすには「段取り」が大切。それさえできていれば、あとは仕上げだけです。から、「時短」できるというわけですから、戻し汁も、乾物の大切な副産物。大根の甘みがしみ出ている切り干しの戻し汁は、天然の甘味料で、煮汁や調味料に加えると仕上がりがまろやかに。干し椎茸のそれは、出汁や栄養がしみ出たうまみの宝庫で、スープや煮物の隠し味になります。余ったときは、製氷皿で冷凍保存して、その都度、使いましょう。

和食のイメージが強い乾物ですが、植松さんの著書『乾物上手レシピ』には、和・洋・中・エスニックと、ジャンルを問わずさまざまなレシピが登場します。それは、**和食以外でも活躍**できる乾物の底力を示すもの。「乾物＝和食」という思い込みを取り去ると、乾物の世界はもっと楽しく広がります。

時間がなくて、とても無理——乾物の話になると、多くの人が口にする言葉です。戻すにも料理するにも時間がかかる、というのが大方の意見。でも、植松さんのお話を聞いていると、なんだか乾物と仲良くなれそうなの、そんな気がしてきます。

たとえば切り干し大根は、煮るのが面倒なら、サッと戻してそのままサラダに。**火を使わずにパパッとできて**、ほどよい歯ごたえも楽しめます。短時間で戻せる乾物はほかにもあって、ひじき、わかめ、キクラゲなどが、その代表選手。「水に浸して放っておけばいいのです。その間にほかの用事ができます」と、植松さんはどこまでも自然体です。

一方、「時間をかけて戻す方がおいしい」のは、干し椎茸。時間のないうまみはお湯や電子レンジで戻す方法もありますが、できれば「冷蔵庫に一晚」「低い温度で戻した方がふつくりして、戻し汁の香りもきつすぎず、いろんな料理に使いやすくなる」からです。植松さんのおすすめは、浸け水ごとポリ袋や保存袋に入れる方法。場所もとらず、自然に水が行きわたるそうです。

どれだけ増えるの？

「〇倍にふくれます」。パッケージに書いてあってもイメージしにくいもの。びっくりするほど増えちゃって、乾物を敬遠するようになった経験、ありませんか？
 いろんな乾物を小さなボウルに入れて、同じ量の水で戻してみました。目安にどうぞ。

キクラゲ



カラカラだったのに
 プリプリに大増量！

長ひじき



そこまで増えずに、
 ムッチリと戻ります。

切り干し大根



煮物にするとさらに
 水分を吸ってふくれます。

ひじき



芽ひじきの「戻り力」は
 長ひじきの倍くらい！

わかめ



水をグングン吸って
 モリモリ増えます。

菊の花



通常は湯がいて
 戻す食材です。

お豆いろいろ

お豆ごはん

●つくり方

朝食用なら、前夜仕掛けるとき、お米にエンドウ豆と塩少々を加え、やや多めの水加減でタイマーセット。水で戻す必要もなく、翌朝には、ふっくら豆ごはんのできあがり。



青大豆
 (ひたし豆)

ひよこ豆

青大豆は10～20分（好みの固さで調整）で茹であがる便利な豆。熱いうちに塩と酒に浸してなじませるだけでおやつやおつまみになるので、「ひたし豆」とも。ひよこ豆は、煮くずれしにくくさまざまな料理に使えるので、初心者にもおすすめ。



「老舗乾物問屋
 浅草・萬藤の
 乾物上手レシピ」
 萬藤 植松美恵子／
 メディアファクトリー



植松美恵子
 浅草・合羽橋に生まれ、乾物に囲まれて育つ。父、部一義（萬藤2代目社長）の著作『乾物入門』を手伝い、萬藤の小売部「合羽橋店」に勤務。好物は、母特製のやさしい甘さの「おはぎ」。



一晩水につけて、何時間もコトコト煮て……乾物の中でもっともハードルが高そうに思える豆類ですが、植松さんに言わせると「意外と簡単」。水につける必要のない種類や下茹で時間が短いものなど、**お豆にもいろいろ**あるからです。

たとえば、大豆の一種なのに10～20分で茹であがる「青大豆」、水につけて叩きつぶしてあるので火の通りがよい「打ち豆」、水で戻さずそのまま茹でて大丈夫な「レンズ豆」などなど。大豆も、煎り大豆ならそのまま豆ごはんに使えます。

とはいえ、ほかの乾物と比べて手間と時間がかかるのも事実。だから植松さんは「一袋まとめて一度に茹で、水を切った状態でストックする」ことをすすめます。豆によって茹で汁にもおいしさがしみ出ているので、別にストックしておけば、煮物料理などに使えます。

決して派手ではないけれど、しみじみとおいしい乾物。「そのおいしさに触れ、味わい、使う人の感性で自由にアレンジして、新しい乾物料理が生まれてほしい」。植松さんは、期待を込めてそう語ります。

Eさん (男性／プランニングディレクター)

- ①乾物をあまり意識したことがなく、今回のテーマで確認してみるとかなりの利用頻度があるように思いました。
- ②わが家の定番乾物は、昆布、煮干し、鰹節、貝柱、ひじき、芋がら、切り干し大根、春雨、豆類、ドライトマト、ボルチーニ、パスタ類など、それぞれの料理にあわせて使っています。
- ③「ドライトマトとアンチョビのパスタ」
- たっぷりのお湯に岩塩を適量加えスパゲティをアルデンテに茹でる。フライパンにオリーブオイルとニンニクと鷹の爪を入れ弱火で加熱、香りが出たらアンチョビを入れ全体がなじむように炒める。お湯で戻したドライトマトと下茹でしたブロッコリー、ドライトマトの戻し汁とスパゲティの茹で汁をスプーンで各3杯ずつ入れ全体がなじむように混ぜる。火を止めスパゲティを入れ、さっとソースと絡め、黒胡椒をふりできあがり。塩分はドライマト、アンチョビ、パスタの茹で汁等で充分だと思います。ドライマトの塩分はさまざまなので量の調整や塩抜きなどをなさってください。



Kさん (男性／研究所スタッフ)

- ①煮干しが味噌汁の出汁として、カットわかめが具として週に1〜2回食卓に登場、あとは子どもがいるので、海藻と小魚のふりかけくらいです。冬場はもう少し増えますが普段は限られたものの繰り返しです。
- ②すき焼きや鍋のときに、乾物に贅沢を感じます。昆布は出汁に、風味・食感に干し椎茸が一番深みがあって、家族団らん、とても幸せな時間を過ごせます。
- ③「台湾風卵焼き」
- 切り干し大根が混ざった“台湾風卵焼き”です。昔台湾出張のときに初めて食べて、どこか懐かしさを感じた、素朴な味わいです。ちょっと甘めに味つけをすれば、お子様にもおすすめの一品になります。



Dさん (女性／デザイナー)

- ①以前は月に2〜3回だったように思いますが、おかげさまでいまは週の半分程度。一度つくったら常備できるので、なくなるまでしばらくの間食卓にある感じです。
- ②切り干し大根、長ひじき、豆類、ナッツ類、ドライフルーツなど。あと自分ではつくらないのですが、かんぴょう巻が大好きです。
- ③「あらめと豚肉、いんげんの炒め煮」
- 戻したあらめと豚肉といんげんを、戻し汁少々と炒め煮にして、バルサミコ酢＋みりん＋醤油少々＋塩少々で味つけをしたただけ。パバッとつくれて、冷めてもそこそこおいしいです。



Gさん (女性／ライター)

- ①味噌汁のお出汁で使う昆布、椎茸、煮干しを入れると、毎日。乾物を食べない日がないほどのヘビーユーザーです。
- ②切り干し大根、ひじき、高野豆腐、春雨、豆類、きな粉、ごま、ちりめんじゃこ、干しえびなど。お天気のよい日につくる半干し野菜も、私にとっては乾物です。
- ③「昆布水」
- 容器に水と細切り昆布を入れて浸し、冷蔵庫で保存。出汁にはもちろん、インスタントラーメンもこの昆布水でつくると断然おいしくなります。うまみを出して柔らかくなった昆布は、炒め物やカレーなどに。「わかめとじゃこ豆腐のサラダ」
- 生野菜と家にある乾物でできる簡単サラダ。ワカメは水に戻して、じゃこはごま油でさっと炒めて使います。野菜は何でもOK。じゃこの代わりに干しえびを使っても色がきれいです。



Fさん (女性／カメラマン)

- ①実は、いままではほとんどありませんでした。週に1〜2回くらい、わかめのお味噌汁かお麩のお味噌汁くらいでした（一応、お味噌汁の出汁は鰹と昆布で取っております）。
- ②椎茸、わかめ、干し大根、麩、豆類、ドライフルーツ
- ③「フムス（ひよこ豆ペースト）」
- 前日の晩からたっぷりのお水につけておいたひよこ豆を、指でつぶせるくらいまで柔らかく茹でる。大体30〜40分くらい。柔らかくなったひよこ豆、ごまペースト、レモンのしぼり汁、オリーブオイル、茹で汁をすり鉢でペースト状になるまでする。好みの柔らかさになるまで加減をしながらオリーブオイルや茹で汁を足していく（フードプロセッサーで一気に混ぜてもよいです）。好みの柔らかさになったら塩胡椒で味を調節。パンにつけたり野菜ディップとしてもおいしいです。



Bさん (男性／ライター・気象予報士)

- ①乾物は手間がかかるイメージがあったため、わが家ではほとんど使われていませんでした。
- ②ひじき、わかめ、ドライフルーツ
- ③「超簡単、野菜たっぷり冷や飯おじや」
- 鍋で湯を沸かし、乾物ミックスを入れて煮る。柔らかくなったら冷や飯を入れ、ぐつぐつ煮込む。鰹の出汁、塩、醤油で味を調え、最後に卵でとじてできあがり。とっても簡単で野菜たっぷり。乾物は体にやさしいインスタント食品であることに気づきました。



わたしと乾物

食いしん坊で料理好きが揃う、くらしの良品研究所スタッフ。「乾物具合」はビギナーから達人までいろいろですが、好奇心と探求心はみんな旺盛。おすすめ乾物レシピ、気になるものがあったらぜひつくってみてください。

Aさん (男性／研究所スタッフ)

- ①ほぼ毎日。昆布、干し椎茸、わかめ、麩、鰹節、ごま、ひじき、切り干し大根、高野豆腐、干しえびなど。
- ②ハムユイ（鹹魚）です。イシモチのような魚を塩漬けにして半発酵させてから、天日干しで乾燥させたものです。香港ではポピュラーな調味食材で、高層ビルの立ち並ぶセントラル（中環）から地下鉄で一駅のシェンワン（上環）に、ハムユイをぶら下げた食材店が、私が香港にいた10年前にはたくさんありました（いまでもあると思います）。ハムユイの料理としてはチャーハン（鹹魚鶏粒炒飯）が一番で、ニューヨーク勤務時代も広東料理屋でよく食べていました。
- ③「干し椎茸と高野豆腐の炊きあわせ」
- 菊池（熊本県）の干し椎茸を味わいたく、シンプルな炊きあわせにしました。密閉容器に干し椎茸と水を入れ一晩かけて冷蔵庫に戻します。濃厚な椎茸出汁が出るので、昆布出汁とあわせて炊きます。煮汁が少し残っている状態で火を止め、充分に冷ましてから再加熱すると味がよくしみるようです。



Cさん (男性／陶芸家・マーチャンダイザー)

- ①ほぼ毎日なにかの乾物が食卓にのぼります。よく登場するのが、切り干し大根、ひじき、干し椎茸、煮干し、かんぴょうです。
- ②ひじき、干し椎茸
- ③「トロロンスープ」
- とろろ昆布に温かい出汁を注ぎ、梅干しや切り昆布をのせただけの簡単スープ。汁物や温かいものが欲しいときに、あっという間にできる優れスープです。



Jさん (女性／編集者)

- ①週に一度か二度くらい。
- ②ひじき、切り干し大根、キクラゲ。キクラゲは台湾に行くときと大量に買って、せっせと食べます。
- ③「キクラゲ入りキャロットラペ」



（千切りにした人参を好みのドレッシングで和える）をつくっている間にキクラゲを水で戻して、こちらもち切りにして人参と合体。コリコリした食感が楽しいです。

アンケート内容

- ① 乾物が食卓にのぼる頻度
- ② 好きな乾物
- ③ おすすめ乾物レシピ

Hさん (女性／研究所スタッフ)

- ①味噌汁の出汁（昆布、鰹節、煮干し）をカウントすると毎日。具としてお麩、わかめ、打ち豆、切り干し大根、湯葉、乾燥野菜など何かしら入れる。出汁をカウントしなければ、以前は月2回くらい（乾燥わかめ、春雨をスープに入れる程度）。
- ②切り干し大根、わかめ、ひじき、打ち豆など。戻す時間が短いか、または戻さずそのまま使えて、食感があるものが好き。
- ③「いつものもしも乾物サラダ」
- わかめ、切り干し大根を水で戻して、コーンと混ぜて、ごまをかければできあがり。ドレッシングはボン酢にごま油を混ぜて。お好みで、ほぐしたミニラーメンをトッピングしても。材料は保存が効く乾物と缶詰。火を使わないで調理できるので非常時にも。切り干し大根の戻し汁は味噌汁に入れてもおいしいです。



Iさん (女性／アート・デザイン企画)

- ①考えたことなかった頻度。「しょっちゅう」ですが引き出しにあるものによって異なります。
- ②煮干し、じゃこ類、昆布、わかめ、鰹節の定番。貝柱。切り干し大根はこだわって京都の聖護院大根が美味。乾燥トマト、米国式言ひ方「サンドライド」がいかに太陽の恵みをくれます。干しきのこもボルチーニの香りがなにより。これらは自宅干しの野菜とともに愛用しています。
- ③「貝柱炊き込みごはん」
- 香港の乾物貝柱をいただいてからやみつきになりました。紹興酒に数日ほどつけておいたカチカチの貝柱をほぐして使います。2合炊きで貝柱は大ふたつほど。うちは土鍋でコメと水は同量にしていますが、貝柱を漬けた紹興酒の分だけ水は少なめになります。出汁や醤油など味つけも自由ですが私は貝柱と酒の味のみ。炊いて20分、火を止め蓋をあけてごはんの上にあがっている貝柱を分散させひっくりかえして10分あまり蒸す。トッピングに三つ葉、せりなど季節の緑を。写真は、うごきの新芽。やはり乾物の海苔をばらばら。



上海乾物めぐり

日本と同じくらいに乾物文化が根付いている国、中国。
古来の知恵や工夫が、脈々と受け継がれてきたに違いありません。
みなさんがどんな風に使っているのか知りたくて、上海まで行ってきました。



市場の奥にある乾物屋さん。野菜や肉、魚を買ってから、それにあわせる乾物を買求めにやってくる人が多くいます。

故郷福建省の乾物が豊富に揃う ●復中菜市场



こんなにたくさんの白キクラゲの固いところを、鋏で切り取るんです。



笑顔が素敵なオーナーの林さん。「復中菜市场」が一番にぎわうのは朝8時から10時くらい。上海市民の台所のような存在です。



沈立群さん。今日は金針菜とキクラゲとお麬の煮込みのほか、カボチャと枝豆の炒めものをつくる予定。薬膳の知識も豊富な方でした。



倉央さんと水晶さん。黒豆とピーナッツのほかに、八百屋さんから白菜などを購入。バケツに浮かべて食べるぶんだけむしるそうです。

この乾物なんだろう？

きのこ
干したものが主流で
生は見かけません。

松茸
雲南省のものが有名。干されて
香りが凝縮。



筍(たけのこ)
スライスしてカチカチに干したタイプ。

ナマコ

色が黒くて角が鋭いものが人気が高いです。



ライチ
見た目は生と同じで、殻の中で乾物に变身。



麬

麬の種類も豊富でした。煮物に向きます。

山査子(さんざし)
潰して棒状にしたりせず、そのまま乾燥。

赤いきのこ
スープに入れるとうすすら赤くなります。



百合根

薄くてカラカラ。スープに入れて楽しめます。

豚の皮
揚げてあります。煮込みやスープに。



おなじみのものも、初めて見る乾物も

飛行機に乗ること3時間弱。上海へはあつという間に到着です。とるものもとあえず、活気あふれる市場へ向かいました。ここは上海の街中にあつて、スーパーマーケットなどよりも安くて鮮度は抜群。毎日の生活の大きな味方です。上海の人はとてもパワフルですが、市場ではさらにパワーアップしているようで圧倒されます。この市場は早朝から開いていて、1階が肉類と魚介類とお総菜、2階に上がると野菜や果物や豆腐類、そして奥の方にお目当ての乾物屋さんがあります。壁には缶詰や瓶詰、調味料の類がびっしり。店の主役となる乾物は、その手前に。種類ずつケースに入れられ、お客さんは手に取りながら選べるようになっていきます。日本でも少し前まで商店街にあつた乾物屋さんのたたずまいと、やはりどこかに似ています。

チャームिंगな女主人は福建省出身

店ににいるのは、白キクラゲの固いところを鋏でひとつひとついねいに切り取っている女性と、客と会話しながらお金のやりとりをする女性。ふたりとも若くて、「乾物」のイメージとのギャップがなんだか新鮮です。お店のご主人は出かけているのかと聞いてみたら、客をテキパキあしらっている女性が出てきました。

「健康ブームが続く中、人気なのが雑穀です。たいてい、お粥などにして食べます。あとは千切りにした煮物用の昆布や、干し筍もよく出ます」
ご夫婦で買いに来る人もいれば、男性のひとり客、ご老人、いろいろな人が乾物を求めにやってきます。そんな中、お肌ツヤツヤ、見るからに健康そうな女性が店にやってきました。近所に住んでいて、よく買いに来るそうです。

ザリガニ・シナモン・未知の味

「今日はキクラゲと金針菜を買ってきました。お麬と一緒に、醤油と砂糖で炒め煮にするとおいしいの。キクラゲは血液がサラサラになるのよ」
仲良しの女性ふたり組が買ったのは、黒豆とピーナッツ。炒ったあとお酢に漬けて「自家製健康ドリンク」をつくるのだとか。べつの方は、塩漬けの干し筍を購入。洗ってから細切りにして、生姜とネギとあひると一緒にコトコト煮て、最後に小松菜を入れてスープをつくるとのこと。味つけは干し筍の塩味で充分なのだそうです。とても大きなシナモンスティックを買っていた男性はザリガニと一緒に煮込むそうで、どんな味なのかな



地元の人だけでなく、観光客にも人気の店。さまざまなきのこや茶葉が瓶に美しくディスプレイされていて、目が留まります。



ナマコは乾物になってからの乾燥を嫌うため、蓋付きのケースに入って売られています。免疫力を高める健康食品でもあるそうです。

なかなか想像できません。



雑穀類が大人気。お店の人と相談しながら、どれにしようか思案中。好きなものを、好きな量だけ買うことができるから便利です。



ズラリと並ぶさまざまな筍。戻したときの食感もいろいろです。調理法や味つけにあわせて選んでいきます。

次に向かったのは、デパートが立ち並ぶエリア。食品だけを扱うデパート「三陽南貨店」を訪ねました。100年以上続く老舗で、乾物コーナーが店の3分の1ほどを占めています。季節ごとにおすすめの乾物を提供する中、常に置いてあるきのこ類は、日本人におなじみの干し椎茸はもちろん、トリュフや松茸といった高級きのこも干してあるのに驚きました。じっくり煮込んでスープにすれば、えも言われぬ香りとコクが出るし、炒めものにもおすすめです。

市場でも人気だった干し筍が、ここでは何種類も売られていました。細長いもの、輪切りにしたもの、干して塩漬けにしたもの、ただ乾かしたもの……。市場の林さんのお店が乾物全般を幅広く揃えているのに比べると、こちらはより専門的。特に強く感じたのが、干しナマコ売場です。日本でナマコというと、生を酢の物で食べるのが一般

上海の、家庭の味を知りたくて

売られている様子がわかって、次に知りたかったのは、毎日の食卓に、乾物はどのように調理されているのだろうかということ。上海のみなさんは、どんな味つけで食べているのでしょうか。金融機関に勤める鮑方さんのお宅を訪ねて、実際に料理するところから見せてもらいました。

「干し筍と豚の煮物」「干し松茸と鶏のスープ」「キクラゲのサラダ」。乾物を使った料理をつくってくださいとリクエストしておいたところ、考え



今回の料理をすべてつくってくれた顧桂雲さん。料理上手で、乾物の扱いも慣れたもの。



今回の料理に使った乾物です。右上から時計回りに、松茸、キクラゲ、クコの実、筍。



干し松茸と鶏のスープを煮込み中。決して沸騰させないことで、澄んだスープになります。



スープに入れる生姜をスライスするのも、大きな中華包丁で器用にチャチャッと。



上海料理の特徴は、砂糖と醤油と油をたくさん使うこと。煮物にはそのすべてが使われています。

てくれたのがこの三品。市場で見かけた乾物ばかりで、心躍ります。加えて、海老の甘煮と空心菜炒めも。鮑さんの親戚で料理上手の顧桂雲さんが、手際よく次々と完成させます。

うまみを出す乾物、うまみを吸い込む乾物

鮑さんはほぼ毎日、乾物料理を食べると聞き、キッチンにある乾物を出してもらいました。干し椎茸、昆布、キクラゲ、靈芝、竜眼、ドングリなどなど。ここにも初めて知る乾物がありました。料理ができあがり、友人たちとの食事の時間の始まりです。干し筍と豚の煮物は醤油と氷砂糖でこつくり煮てあり、筍が豚のうまみを吸っています。コリコリした食感も新鮮です。スープは松茸のおいしさがとけだしてウツトリする味。みじん

切りにしたキクラゲの食感も楽しく、もちろんどれもおいしい！

上海を訪ねて、食事をいただいて感じたのは、うまみを出す乾物と吸い込む乾物の使い分けがとても上手なこと。そして食べもので体調を整える術が自然と身に付いている人が多いこと。薬膳という中国ならではの文化が、いまなお息づいていることを実感しました。

オリジナルブランドも展開するスーパー ●G-Super



上海市内に10店舗ほどあります。上海では近年、オーガニック志向が高まっていて、オリジナルブランド「プライムオリジン」はすべてオーガニック。パッケージも素敵です。

的ですが、こちらでは乾物として加工したものが主流。大きさも小指ほどの小さなものから手のひらサイズまでいろいろで、20種類以上も並んでいました。値段もピンキリ、一番高いものは500gで9800円。日本円で15万円以上！超がつく高級品です。長時間かけて戻したものを、お粥に入れたり煮込んだりするのが人気です。

最後はスーパーマーケットへ。外国人客も多く、世界中の食べものを扱う中、乾物コーナーもいくつかあります。オリジナルブランド品は産地も厳選しているそうで、たとえばキクラゲと干し椎茸は最上とされる湖北省で採れるもの、しかも「秋に最初に降った雨のあとに採れるもの」。さらにはほだ木から選んでいるという徹底ぶり。市場、デパート、スーパーマーケットとめぐってみて、三者三様の乾物と、上海市民にとって乾物がいまなお身近な存在だということが見えてきました。



鮑さん（左奥）とご友人たち。みんな食べることが大好きで、乾物はほぼ毎日食べているそう。



レトロな電動鰹節削り器を使い、注文の都度、お客さんの目の前で削られる鰹節。店内に漂う「いい香り」の正体は、これでした。

知るほどに深まる、乾物の世界

昆布、鰹節、椎茸……日本の出汁は、乾物があってこそ。
その良し悪しで、また扱い方しだいで、料理の旨みも深みも変わってきます。
おいしい出汁をとるための、こだわりの乾物を扱って67年。
乾物を知り尽くした達人の店を京都に訪ね、その奥深さを垣間見ました。



焦げ色のついた鰹節（上）。硬い鰹節を削りやすくするために、多くのところでは削る前に蒸しますが、「それでは旨みが逃げてしまうから」と、この店では鰹節を炙り、焦げをこそぎ落として削ります。

京都はもちろん、名古屋や東京からも乾物好きが通うその店は、国産の、しかも天然物しか扱わないことで知られます。店の引き戸を開けた途端、ぷーんと漂う鰹節の香り。店内には、一本釣りの鰹からつくった鰹節、天然の一本ものの昆布、干し椎茸、寒天、かんぴょうなどが所狭しと並んでいます。柔和な笑顔で迎えてくださったのは、85歳のAさんとその奥さま。匿名でご登場願うのは、「ウチで扱ってるもんは数に限りがありますので、大勢の人にワツと押し寄せられると、昔からのお客さんに届ける分がのうなつてしまう」という理由から。お名前を伏せることを条件に、今回の取材が実現しました。

乾物一筋に歩んでこられたAさんですが、乾物の未来については悲観的です。「できるだけ安く大量に安定供給できるものが求められ」「いくら

良いものでも、お金も時間も、コストがかかりすぎるものはダメとされる」時代だから。「タイム・イズ・マネーですな」と寂しそうに笑います。

「時」が醸し出す味わい

一方、乾物は、つくるにも戻すにも時間がかかるもの。「そこを省いたら、いい乾物ができないし、おいしい料理にもならない。効率を求める時代の風潮とはまったく逆の意味でタイム・イズ・マネーが生きている」のです。

たとえば昆布。養殖物は収穫して干せばすぐに出汁がとれますが、天然物は3年寝かせて熟成しなければ、本当の旨みは出ないとか。その代わり、養殖物の半分量で旨みが出るといいます。こうした昆布を使うときは、「最低24時間は水につける」。海にいたときの状態に戻してあげること、本来

のおいしさをひきだせるのだそうです。ゆっくり戻した方がよいのは、椎茸も同じ。普通のどんこでも2〜3日、左の写真でご紹介している天白どんことなると、冷蔵庫の中で水につけ1週間かけて戻すといいますから、驚きですね。

「冷蔵庫に入れると旨みが逃げてしまう昆布は、短冊形にカットして、密閉瓶に入れて常温保存」「10℃以上になると虫がつきやすい干し椎茸は、虫がわかない温度と湿度を保つために冷蔵庫へ」「削り節は一度にどつさり買うと香りが飛ぶので、少しずつ買った方がいい」「削ったものは密閉式の保存袋で冷凍保存すれば、3カ月くらいもつ」——Aさんのアドバイスは多岐にわたります。

味噌汁の出汁も、「鰹節だけでは味噌の味に負けてしまう」とか。Aさんの店では、いわし節・うるめ節・さば節を混合したオリジナルブレンドをつくって提供しています。



両端に白い粉がふいているのは、熟成させた昆布の証。旨み成分であるグルタミン酸が浮き出たもので、カビではありません。「使うときに水で洗い流したりせず、手でさっと汚れをはらう程度で充分」



生長途中で雪にあたり、筈に白い筋が入っているところから「天白どんこ」と呼ばれる椎茸。雪に苛められ苦労して生長した分だけ、旨みも凝縮しています。

天白どんこステーキ

1週間かけて戻した天白どんこをオリーブオイルで焼いたステーキ。肉厚でアワビのような食感、ステーキ通をうならせるおいしさ。



「味覚」を取り戻すには

「乾物を『おいしい』と感じられる人は、いまや十人にひとり。化学調味料に慣れた舌には、本物の出汁のおいしさが感じられず、物足りないと思ってしまうのかもしれない」とAさんは語ります。一方、「本物を食べ続けていくことで、時間はかかるけれど徐々に味覚を取り戻せる」とも。タイム・イズ・マネーは、ここでも生きているのです。多忙な現代人にとって、日常の食卓に本物の乾物を組み込むことは、簡単ではないかもしれませんが、ただ、こんなふうにていねいにつくられた乾物がまだ存在していて、そのおいしさを味わえるギリギリのところに私たちはいるらしい。となれば、まずはその幸せを味わい、そこからもう一度、「食」についてじっくり考えてみたい気がします。

乾物は自然と人の共作だった

小売店の店頭に並ぶ袋入りの国産ひじき。それがどのようにしてつくられているのか、生産の現場から追いかけてみました。見えてきたのは「自然のめぐみ」と「人の手間」、どちらが欠けても良質の乾物はできないという事実でした。



岩場の間に船を停め、船体が沈みそうになるまでたくさんのひじきを探る漁師さん。波の荒い城ヶ島では良質のひじきが採れるそうです。

神奈川県南東、三浦半島の突端にある城ヶ島。そこで春先にだけ行われる「ひじき漁」を取材しにきました。ひじきは岩場に育つので、潮が大きく引く大潮の日には採れません。しかも、風が強く波の荒い日は危ないので中止。となると漁ができるのは、ほんのわずかな限られた日になります。すべての条件が整った朝、このワンチャンスを逃さないように、地元の漁師さんは通常の漁を休み、家族総出でひじき刈りに繰りだします。船を出し、波間に浮かべてひたすら刈り取る漁師がいれば、陸づたいに岩場上がり、親子三代で刈り取る漁師もいます。

「潮が引いているうちに刈り取るんだよ。時間との勝負だな」
春先に1年分を採ってしまうひじき漁は、お祭りみたいなもの。地元の漁師さんにとっては、ちよつとしたボーナスになるのだそうです。

おいしくするのは、人の手間

午後になると、続々とひじきを積んだ船が港に帰ってきます。そこで待っているのは、港を守る女性たち。船から降ろした生ひじきを、バケツですくって、まんべんなく漁港の空き地に広げていきます。風に当てて乾燥させるのです。

「乾かすのは3日間。北風が吹くとよく乾くよ」
曲がった腰をのびしながら、笑顔で答えてくれました。女性にとってはきつい作業です。

家族で支える、乾物づくりの伝統

最後の工程は、袋詰めする前の検品作業。黒いシートの上にひじきを広げ、丹念にゴミを取り除いていきます。それは見ているだけで肩の凝りそうな、根気のいる仕事。荒波の海が育てた天然のひじきは、このように幾重にも人の手が加わって、おいしい乾物へと姿を変えていくのです。

祖父の代から始まった乾物の加工業。「いまは母と私とふたりの妹、それに親戚の男性が手伝ってくれています」と、取材に応じてくれた太田真由美さん。乾物づくりの伝統を、家族だけで守っていくのは、さぞやたいへんなことでしょう。

このような生産者の努力があつてこそ、口に運ぶことができる純国産の乾物商品。食べるときは心して味わいたい、あらためて思いました。

干潮のときしかできないひじき漁は時間との勝負。品質のよさそうな部分だけを選んで、手早く刈り取っていきます。



船から上がったひじきを干すのは女たちの仕事。港の空き地にまんべんなく広げ、3日間、カリカリになるまで乾燥させます。



港から届いたひじきは水で洗い、1時間ほど水槽へ。水で戻したひじきを大きなフオークで釜の中へ放り込み、2時間ほど蒸らします。ひと晩寝かせると色が黒っぽく変わり、柔らかくなります。



翌朝、2階の干し場で干し、乾いたら熊手で取り込みます。取り残した細かい部分をふるいにかけて「芽ひじき」に。

小川海産物の場合、いったん取り込んだひじきを蒸し汁につけ、色つやを加えてから、もう一度天日で干して乾燥させます。

色つけ →干す

袋詰めする前に、小石などの細かいゴミを手作業で取り除いていきます。たいへん骨の折れる仕事です。



旅する乾物

北海道と沖縄を結ぶ「昆布ロード」

北海道から沖縄まで、日本はタテに長い国。その日本海沿いに、かつて昆布などの海産物を運んだ海路がありました。私たち日本人の食文化に大きな影響を与えた「昆布ロード」です。

沖縄に「クーブイリチー」という伝統料理があります。刻み昆布と千切り大根、ラフター（豚バラ三枚肉）をあわせ、豚骨と鰹出汁で煮込んだもの。これに限らず沖縄には、なぜか昆布を使った料理がたくさんあります。北海道から3000km近くも離れた沖縄で、なぜこんなにも昆布が食べられるようになったのでしょうか。

沖縄に昆布が伝わったのは17世紀の頃、江戸時代の前半といわれています。はるばる北の海から昆布を運んできたのは、当時日本海を行き来して商いをしていた「北前船」。北前船のルーツは、中世から近世にかけて活躍した近江商人たちが使った

もともと琉球（沖縄）を通じて清国（中国）と交易していた薩摩は、北前船を使って商売をしていた「越中富山の薬売り」と密約を結び、北海道から大量の昆布を仕入れます。中国で漢方薬として珍重されていた昆布は高値で売れるからです。こうして薩摩は琉球を中継地として清国に昆布を売り、逆に清国から仕入れた漢方薬の原料を富山の薬売りに卸して、莫大な利益を上げたのです。このときに貿易の経由地となった沖縄に昆布の食文化が伝わり、琉球独自の郷土料理の具材として定着したのです。

余談になりますが、幕府に隠れて行った昆布の密貿易のおかげで、薩摩藩は巨額の富を得ます。その財力を背景に増強した武力が、薩長による倒幕の原動力になったとか。昆布の商いが日本の近代化に一役買ったというのは、驚くべき話ですね。

北前船が全国に広げた 乾物の食文化

総務省が直近に行った一世帯あたりの家計支出の調査によると、昆布への支出金額が最も多いのは富山市

航路については諸説ありますが、代表的なものを掲載しています。



北海道

松前漬け

するめと昆布を醤油、酒、みりんをあわせたタレに漬けたもの。北海道の代表的な郷土料理。



富山

とろろ昆布のおむすび

昆布の消費量全国一を誇る富山県。北陸ではのりで巻いたおにぎりよりメジャーだとか。



東回り航路

西回り航路

沖縄

豚と昆布の煮物

豚肉と相性が抜群の昆布。沖縄では煮物、汁物、炒め物など、さまざまな調理方法で食されている。



で、二番目が京都市、三番目が堺市。ほかに福井市、金沢市、長崎市などがベストテンにランクインしています。よく見ると、これらは北前船の西回り航路の拠点となっていた地域。北前船の商いが、いかに日本人の食生活に大きな影響を与えてきたかわかります。昆布に限らず、身欠き鰯、干鰯、塩鰯、ナマコ、アワビなど、貴重な食材の数々を北前船は日本の各地へと流通させていきました。

北前船は別名「千両宝船」とも呼ばれ、1年一航海で千両稼いだといわれました。現代の貨幣価値でいえば1億円にもなるそうです。しかし、天気予報のない時代、比較的穏やかとはいえず日本海を帆船で旅するのは、大きな危険を伴います。いまでいうハイリスク・ハイリターンビジネスだったのでしょうか。

昆布を積み、一攫千金を夢見て海に出た男たち。そのダイナミックな商いが、日本の食文化の基礎を築き、国家の行く末までも左右した……。昆布をはじめとする乾物が、私たち日本人のルーツに通じる大切な存在であったことを再認識しました。

商い船だったといわれています。近江には港がないため、彼らは隣国若狭の小浜や敦賀の港を拠点とし、船で運んだ海産物を陸路で京や大阪へ運び、そこで売りさばいたのです。

17世紀後半になると、江戸幕府の命を受けた河村瑞賢が、日本海を通る西回り航路をひらきます。これは松前（北海道）から東北、北陸を南下して下関を回り、瀬戸内海を通じて大阪に達する航路。造船技術の発達によって大型化した「弁財船」や「千石船」と呼ばれる北前船が、昆布や身欠き鰯など、大量の物資を積み込み、各地の港を回って商売をするようになりました。この海洋ルートこそ、北海道から沖縄までを貿易で結んだ「昆布ロード」です。

薩摩から琉球へ、
富山の薬売りが運んだ昆布

やがて日本海を行き来する西回り航路は、長崎を通して本州南端の薩摩藩（鹿児島県）へと延びていきます。当時、外様大名であった薩摩藩は、幕府の普請が重くのしかかり、財政難に苦しんでいました。そこで目を付けたのが昆布貿易でした。

くらしの良品研究所から

乾物料理、Café&Meal MUJIにも登場します



「上海乾物めぐり」の取材で出会った、干し筍。初めて目にした方も多いかもしれませんが、日本でも四国や九州地方ではなじみのある乾物です。Café&Meal MUJIでも去年の秋のメニュー「干し野菜の塩きんぴらサラダ」に入っていました。Café&Meal MUJIで使う干し筍は、高知県南国市白木谷^{しらかきや}のもの。どんな風につくっているのか気になったシェフが、去年春、白木谷の竹林を訪問しました。孟宗竹の筍を採り、適度な厚みにスライスしたものを茹でてから、乾燥機に入れ乾かすこと20時間。カラカラの干し筍は、なんと20分の1の軽さになっているそうです。生産の現場を目の当たりにしたことで、シェフのやる気も倍増。そして今年の春、干し筍のメニューを高知県四万十町の十和^{とわ}おかみさん市の地元のおばあちゃんに実際に教えていただきました。干し筍のうまみをそのままいかした「乾燥たけのこのピリ辛炒め」。もうすぐ登場の予定です。みなさん楽しみにしてください。

「鴨川里山トラスト・手づくり味噌の会」始めました



2014年からくらしの良品研究所とNPO法人うずが行ってきた「鴨川棚田トラスト」は、今年から棚田だけでなく、畑、果樹園、雑木林、炭焼き小屋、古民家などがある里山空間全体を社会の共有財産として保全するため、「鴨川里山トラスト」と名称を変更し、始動しています。また、「手づくり味噌の会」も始めました。休耕地を活用して、地大豆の種まきから収穫、脱穀、選別までの農作業を行い、お味噌を仕込みます。7月に種まきが無事終了、次の活動は12月の収穫です。みなさまのご参加をお待ちしています。

※詳しくはWEBサイト「諸国良品」の「体験ページ」をご覧ください。

くらしの良品研究所とは

「くりかえし原点、くりかえし未来。」を合言葉に、これからの時代に求められる良品像を、みなさんと一緒に探っていく“ラボラトリー”です。店舗とインターネットを介して、生活者であるお客さまと対話しながら、既存商品を点検し、新しい商品を育て、世界のより多くの人々に「これでいい」と共感していただける、感じ良いくらしのかたちを考えていきます。

www.muji.net/lab

◇この小冊子は、背表紙に付いた2つのリングをファイルの穴に通して、ストックすることができます。