



## うま み の 花 が 咲 く

長野県木曾町で明治期から続く  
小池糍店の麴製造を訪ねました。  
目に見えなくても確かにそこにある、  
うまみのもとを探ります。

仕込みから3日目完成を迎えた  
小池糍店の米麴。ふわっと白い菌  
糸が伸びるこの様子を麴の作り手  
たちは、花が咲くと表現します。

ここが麹室。蒸したての米を手で  
ほぐしながら冷ましていきます。  
最初は炊きたてのごはんでおにぎ  
りを作るみたいにあつあつ。これ  
を人肌になるまで冷まします。「う  
ちでは麹菌が一番えらいんです。  
だから暑いなかでやっています  
よ」と麹菌の適温に従って半袖姿。



町に一軒残る  
麹屋さんで

醤油、味噌、酢、みりん……私た  
ちになじみ深いこれらの調味料は、  
いずれも麹菌を使って発酵させるこ  
とで作られます。たとえば醤油は、  
麹菌の酵素が大豆と小麦のたんぱく  
質やでんぷんを分解して、うまみ・  
甘み成分が生まれます。単純な「し  
よっぱい」「甘い」だけに終わらな  
い味の奥行き、こく、まろやかさは  
発酵がもたらすもの。「さしすせそ」  
の調味料のうち、塩と砂糖以外は、  
麹菌が裏方として働き、豊かな味わ  
いを生み出しているのです。

今回はこのうまみの源、米麹を作  
り続けて146年の小池靴店を訪ね  
ます。店を営むのは6代目社長の唐  
沢尚之さん（54歳）と工場長の裕之さ  
ん（53歳）のきょうだい。古くは中山  
道の宿場町として賑わった福島宿に  
店を構え、主に米麹、味噌、甘酒を  
製造販売しています。大地を守る会  
には『木曾の手造り甘酒』を届けて  
30年ほどのつき合いとなりました。  
「昔は町に一軒は麹屋さんがあって、  
木曾福島にも四軒あったそうです。  
僕らが物心ついたときにはうちのほ  
かに一軒。そちらも店を畳まれてう  
ちだけになりましたね」と兄の尚之  
さん。そう、かつての日本では味噌  
も醤油も甘酒も、各家庭で一年分を  
手作り。人々は大切な材料である麹  
を購入するため、麹屋さんは生活に  
欠かせない存在でした。

「明治のころから変わっていないん  
です」という店の意匠にも屋号にも  
ある『靴』とは、米に繁殖する菌  
を花が咲く様子になぞらえた漢字。  
小池靴店が専門店として歩んできた  
歴史を物語っています。

一粒一粒  
ていねいに蒸す

普段の生活であまり目にするこ  
とはありませんが、麹菌の胞子である  
種麹は、カビの一種できめ細かい  
粉末です。米麹を作る際は、蒸した  
米にこの種麹を振りかけてまぶし、  
適切な温度・湿度で管理しながら繁  
殖させていきます。

こうしてでき上がった米麹は、蒸  
し大豆、塩と混ぜて米味噌に、炊い  
た米と混ぜて甘酒にと、重要な原料  
として使われています。

「いい麹を作ることが、私たちにと  
ってスタートであり、ゴールでもあ  
るんです」。自社製造の米麹から味  
噌や甘酒も作る小池靴店では、「麹  
の良し悪しがすべての味の決め手に  
なる」と弟の裕之さんが話します。

米麹作りの第一歩は米を蒸す蒸  
米。まずは木桶に米を30kgずつ移  
して蒸します。一度に全量ではなく  
複数回に分けて入れていきますが、  
この方法は「抜けがけ法」という伝  
統技術で、蒸気の通り道を確保しな  
がら蒸すため、熱が均等に行き渡り  
ます。目指すのは、「パラパラしな  
がらも芯が残っていない蒸し上が

おいしさの  
ふくらみ



木曾川にせり出すようにこの地域  
特有の崖屋造りの家並みが続きま  
す。小池靴店は木曾川にかかる行  
人橋のたもと、向かって右側に。

り」。

「麹菌が育つには人間と同じく温度、  
水分、酸素が必要なんです。蒸しす  
ぎても、水分過多で酸素不足、逆に  
芯が残っていても水分が足りず、麹  
菌がうまく働けません。そうすると、  
いい麹にはならないんです」

「いい麹」とは、麹菌の菌糸が表面  
だけでなく、米粒の中心部まで深く、  
まんべんなく食い込んでいる状態。  
麹菌が働きやすいように、培地とな  
る米をいかにうまく蒸すかが、麹の  
良し悪しを決めるスタート地点なの  
です。



1 前の晩に洗米・浸漬した米を木桶で蒸すことから米麴作りがはじまります。「木桶であることが非常に重要」と裕之さん。ステンレス製で蒸すと水分過多になり、米がべたついていい麴になりません。

2 米を蒸し終えたら石段を駆け上って麴室へ運びます。1回10kgを抱えてこの日は18回も。

3 蒸米の最中、サワラの木ベラで米をならして整えます。蒸しはじめはとりわけそっとやさしく。荒っぽく扱うと米が割れ、麴になりきれない塊ができてしまいます。

4 種麴をまぶしたら布で包んで菌の繁殖を待ちます。5 この白っぽい粉が種麴で日本生まれのニホンコウジカビ。“食べられるカビ”として、日本の発酵食品に使われてきました。6 麴菌を振りかける尚之さん。7 2日目、麴菌が繁殖して白っぽくなったら、切り返し機でほぐします。8 前日に仕込んだ甘酒を混ぜてなめらかに。9 米の粒がとろける甘酒。破碎米などの加工用米を使うところもありますが、「均一に仕上がらない」と原料は食用の米です。

「麴の甘みがとてもおいしい」「上品な甘さのまろみのある甘酒」と多くの会員の方から声が寄せられ、不動の人気を誇る『木曾の手造り甘酒』。深いこくがありながら、後味がすっきりとして軽やかな味わいです。この甘酒を作るのにも「いい麴が必須」と尚之さんが話します。

「甘酒を作る55〜60℃は雑菌が繁殖

甘酒も  
いい麴から

兄の尚之さんも「室にはそれぞれくせがありますね。どの室でも、だれでもうまく作れるかっていうとそうじゃない。ここの室では私たちが一番麴作りがうまいんですよ」と和やかな笑顔。室には個性があり、その環境にすみついている独自のさまざまな菌が、麴の味わいに大きく影響します。「祖母の代で祖母の感性の赴くままに設計したんです」と話すこの場所で育まれるおいしさについて、2人は「唯一無二」室のおかげだね」と仲睦まじく笑い合っていました。

「この室がうちの宝なんです」裕之さんが、蒸した米を運び入れる先に、麴室こうじむろがありました。麴室とは、麴を作るための専用の部屋のことです。小池糍店の麴室は店の奥にあり、裏の岩山を掘った中に下半分が埋まった半地下の造り。裕之さん曰く、「ここは冬あたたかくて夏は涼しく、25℃くらいに保たれるんです。上半分が地上にある分、じめじめしません。麴にとって温度も湿度もいい塩梅なんです」と静かに胸を張ります。

祖母が残した  
宝もの

しやすい温度帯なんです。なので、いい麴、強い麴でないと、雑菌との駆け引きで負けてしまう。そうすると微妙な臭みが出る。いい麴であれば多数決で雑菌に勝ちます」

米一粒一粒を均等に蒸し、麴菌がすみずみまで繁殖するように手入れを施した元気な麴が、甘酒のおいしさにも貢献しています。

「小池糍店の味が大地を守る会で買えたらいいのに」。じつはある会員の方が大地を守る会に連絡をくれたのが、小池糍店とのつき合いのはじまりです。当時家業に入ったばかりの尚之さんが味噌のおまけに甘酒を届けたところ、弊社の担当者が甘酒に魅せられて取引に至ったそうです。良い縁がつながって今に至ります。会員の皆さんに愛されていることを喜ばしく思います。

今年も一年のはじまり。無病息災を願って飲み物としていただくのももちろんですが、大根を漬ければべつたら漬けに、魚の漬け床に使えばふつくらとしてうまみ豊かな焼き魚にと、食卓の味わいが広がります。毎日の料理に砂糖の代わりに取り入れるのも良いでしょう。麴による甘みを越えた丸みのあるおいしさを味わっていただきたいと思います。



背後に山が迫る中山道沿いに佇む小池糍店。通りから2階に見える部屋も奥は山に埋まった半地下。麴菌にとって貴重な環境です。

米の甘みが際立つ麴屋の甘酒  
木曾の手造り甘酒 蔵

1750

350g 888円(税込)  
⑤小池糍店(長野県木曾町)  
⑥着日含め45日保証



※同時配布の『カタログ大地を守る』と、お買い物サイト104号をあわせてご覧ください。

10 左が唐沢尚之さん、右が裕之さん。スタッフの方も「この米麴は味の深さが違う」「なくなってもらっては困る」と熱い思いで働きます。志高き食文化の担い手が集合。11 お昼ごはんにふるまってくれた「発酵定食」。鮭の切身を甘酒に漬けた焼き魚、べつたら漬け、豆腐田楽は味噌と甘酒を混ぜたたれでいただきます。



# ソーシャルレポート

## 生産者と協働し、紛争地域や農村の課題解決を目指す取り組み アジア民衆基金総会が開催されました

### どんな基金なの？

2025年11月、大地を守る会で取り扱っているバランゴンバナナの産地であるフィリピン、ミンダナオ島で互恵のためのアジア民衆基金(以下APF)の総会が開かれました。APFとは、主にアジア各地のフェアトレード商品の産地を支援するために2009年に設立された融資基金です。バングラディッシュのグラミン銀行を手本にした農村振興のための少額融資の基金で、各産地が抱える問題を解決するために、産地自身が提案するプロジェクトに融資を行うというものです。

### 具体的に役立つ支援かを確認

参加者は各国52団体から52名、オンライン参加者を含めると100名を超える総会となりました。各国からの報告のなか、オリーブオイルの産地であるパレスチナ西岸地区からは、出荷元のUAWC(パレスチナ農業委員会)の北部事務所設置やソーラーパネルの設置などの報告がありました。2023年から続くガザ地区での紛争と同時に西岸地区でも様々な困難が続いており、自給できる電力の確保や北部に住む10万人の農家との連携がしやすくなりました。



1 バランゴンバナナの洗浄、選果も確認。バランゴンバナナとエコシュリンプの売り上げの一部を基金に拠出しています。2 各国の生産者とアイディアを出しあって今後の基金のあり方を話し合いました。



## ～台風25号・26号による甚大な被害からの復興に向けて～ フィリピン台風25号多重被災への支援継続のお願い

2025年11月上旬、2回にわたりフィリピンを直撃した台風25号、26号はバランゴンバナナの産地であるネグロス島、ルソン島及び近隣の島々に多大な被害をもたらしました。強風や鉄砲水によりバランゴンバナナが全滅する地域もあり、全壊した生産者宅もありました。長い間停電が続き、道路が寸断されるなど、インフラが破壊され復旧作業が続いています。DAFDAF基金は、被災地支援活動を行っております。本支援が、被災された方々の生活再建の一步となるよう、皆さまからの温かいご協力をよろしくお願いいたします。

1 強風により倒壊したバナナ畑。  
2 水害後、復旧作業を行うバナナ生産者たち。

### ご協力をよろしくお願いいたします

お申込み方法 DAFDAF基金  
4801

1口500円 何口でも募金いただけます。

◆お買い物サイト…「注文番号で注文」でお申し込みください。

◆注文書…「特別注文欄」でお申し込みください。

※募金にポイントをご利用いただくことはできません。  
※募金は送料算出時の「ご注文金額」には含まれません。

### ご支援いただいた寄付金の活用について

2025年12月～2026年1月にご支援いただいた寄付金は、フィリピンの台風による被災地の生活再建支援のために、大切に活用させていただきます。

## イベント

### 未来へつなぐ森里海の集い 映画「杜人」・「ここにいる、生きている。」 上映会 & トークイベント 2026.2.14 (土) 12:30～17:00

大地を守る会  
定期会員  
限定

「未来へつなぐ森里海の集い」第1回目(2023年2月)に上映した映画「杜人～環境再生医矢野智徳の挑戦」(<https://lingkaranfilms.com/>)を再上映します。併せて「ここにいる、生きている。～消えゆく海藻の森に導かれて」(<https://umi-mori.com/>)のハイライト版も上映します。さらに、両映画監督をゲストにお迎えしてのトークイベントも行います。生態系存続の危機など、森・里・海で起きていることを、もっと多くの方に知ってほしいと企画しました。

会場 ……日比谷図書文化館  
日比谷コンベンションホール  
講師 ……前田せつ子監督、長谷川友美監督  
参加費 ……無料  
定員 ……180名  
申込締切 ……2026年1月23日(金)  
※お申込み多数の場合は抽選にて当選者を決定いたします(先着順ではありません)。  
主催 ……食の未来をつくる生産者の会※  
※オイシックス・ラ・大地の生産者が集い、生産現場や社会課題の解決に向けて、勉強会や交流会などを実施しています。



上映後は、両監督と福田正和さん(千葉産直サービス)を交えたトークセッションを企画しています。

### NEWS大地を守る [WEB版]

大地を守る会  
WEBサイト内  
「学ぶ」から

<https://www.daichi-m.co.jp/manabu/>



### 大地を守る会 [イベント情報]

イベントの  
お申し込みは  
こちらから

<https://www.daichi-m.co.jp/event/>



### お問い合わせ

大地を守る会サポートセンター TEL●0120-158-183  
受付時間●月～金・午前9:00～午後5:00/土・午前9:00～午後1:00  
お問い合わせフォーム●<https://takuhai.daichi-m.co.jp/support>  
E-mail●[support@takuhai.daichi-m.co.jp](mailto:support@takuhai.daichi-m.co.jp)

●『NEWS大地を守る』に掲載している取り組みは、主に大地を守る会の宅配サービスの年会費・利用料で運営されています。

### 注意事項

当社は、大地を守る会のイベント及び大地を守る会が告知する他団体のイベントにお申し込みいただく際、ご記入いただく個人情報を、お申し込み内容に関する確認、参加者への連絡、抽選、抽選結果連絡、お問い合わせに対する回答、非常時に関する対応、イベントの質向上管理のために利用させていただきます。なお当社は、イベント等を旅行業者に業務委託する場合があります。この

場合、個人情報を開示することがあります。業務委託にあたっては、個人情報の保護に関する契約を締結し、業務委託先が契約を遵守するよう必要かつ適切な管理及び監督を行います。上記に同意の上お申し込みください。個人情報の取扱いに関するその他の条件については、当社ウェブサイトの個人情報保護方針をご確認ください。  
<https://takuhai.daichi-m.co.jp/Information/8>

大地を守る会  
DAICHI wo MAMORU KAI

発行 オイシックス・ラ・大地株式会社  
東京都品川区大崎1-11-2 ゲートシティ大崎イーストタワー5階  
TEL 050-5306-8513