

味噌ととうぞう

筆者の家は市原市の農家だった。米作りが一段落した12月に大豆で大豆をゆでて、1年間食べる味噌ととうぞう造っていたので紹介したいと思います。味噌造りは大きな桶にゆで上がった大豆を入れ、踏んで塩と麴（こうじ）を塩梅して入れました。その後、土間の樽に入れて1年間じっくり発酵させて、出来上がった味噌を小分けして毎日食べていました。味噌造りと並行して、大豆でゆでた大豆の煮汁を活用して、毎年「とうぞう」を作っていました。

家製の納豆を作りました。大豆の煮汁の中にその納豆を入れ、麴と塩を入れて、土間の瓶（かめ）で、麴がやわらかくなるまで待つて食べました。祖父や祖母は干大根を入れて、とうぞうを食べるのが好きでした。三世代同居の家庭だったので、祖父や祖母、父や母が朝ご飯やお浸しにかけたり、焼餅につけて食べるのを見てきました。毎日の食生活で長年食べ続けている自家製の味噌やとうぞうは、無添加の発酵食品です。アトピー性皮膚炎や花粉症をはじめ、アレルギー体質の人が増えましたが、無添加の発酵食品こそ健康食品だと筆者は考えます。無添加の味噌ととうぞうは市原市内に点在する道の駅等で購入できます。

- 語彙力チェック
- ① 「天下を左右する」の「左右する」の意味は次のどれか。
A あいまいにする B 支配する
C そばに控える
 - ② 「電光石火」のもとの意味は次のどれか。
A あっという間 B まぶしい光
C 自然の異変
 - ③ 「天真爛漫」の「天」のもとの意味は次のどれか。
A うまれつき B 大空 C 天の神
 - ④ 「恬然」の読みは次のどれか。
A かつぜん B てつぜん C てんぜん
 - ⑤ 「テンテン反則」の「テンテン」を漢字で書くとどれが正しいか。
A 点々 B 転々 C 輾転
 - ⑥ 「天の配ザイ」の「ザイ」は次のどれが正しいか。
A 財 B 劑 C 材
- （解答） ① B ② A ③ A ④ C ⑤ C ⑥ B