風味や味、食感もさまざまな鹿児島の漬物

伝統を守り伝える 鹿児島の発酵食

第5回

漬物

古くから発酵という食文化が息づく鹿児島。連綿と受け継がれてきた“発酵食品”の魅力を掘り下げ、シリーズでご紹介します。

南九州で育て作る ふるさとの味

一汁三菜に添える香物として、またお茶請けとして、私たちの暮らしになじみ深い漬物。鹿児島でも、たくあん漬けや高菜漬けなどさまざまな種類の漬物が作られています。その中の一つに県のふるさと認証食品に平成3年に認証された「山川漬」があります。

山川漬の発祥地である指宿市の山川地区は、昔から大根の栽培が盛んであり、冬でも霜が降りないことから、大根の乾燥にも適した地域です。しっかりと干し上げた大根をかめ壺を使って塩だけで発酵させる伝統の製法により、特有の香りと甘みが生み出されます。山川漬の歴史は古く、文禄元年(1592年)、豊臣秀吉の朝鮮出兵に向かう島津藩の船に保存食として積み込まれたという史実が残っています。

そのほかにも、世界一重たい大根としてギネスブックにも認定された鹿児島の伝統野菜「桜島大根」を使った漬物も有名です。きめ細やかな肉質で甘いのが特徴で、粕漬けや梅酢漬け、みそ漬けとして親しまれています。

現在、県内では約30社の業者が漬物を生産しており、それぞれが伝統の製法を重んじつつも、現代の食生活に合わせた新商品を開発するなど工夫を凝らしながら、ふるさとの味を守り続けています。

知覧町や錦江町の冬の風物詩、大根やぐら

山川漬ができるまで

◆大根の栽培・収穫

大根は9月上旬～10月上旬に種まきを行い、約80日で収穫。

◆大根干し

12月～1月、冬の季節風と天日によって1カ月以上寒干しする。

◆発酵熟成

かめ壺にすき間なく大根を詰め、密閉して半年ほど発酵熟成させる。

◆小突き

自然海塩をまぶしながら木臼を使って杵で突き、大根の繊維をほぐしてやわらかくする。

◆完成

かむほどに味わい深いべっこう色になった山川漬のできあがり。

料理 漬物の栄養や効能を知って、普段の食事に取り入れてみよう

漬物は体にやさしい発酵食品です。野菜の漬物には主に食物繊維や各種ビタミン・ミネラルが含まれます。食物繊維には整腸作用があり、大腸がん予防にも効果的です。そのほか、代謝に必要なビタミンB1、免疫力に影響するビタミンA、不足しがちなカルシウム・鉄、ストレス対策・老化予防のビタミンCなども手軽に摂取できます。

また、漬物は歯ごたえがあるので、よく噛むことで、顎の発達、認知症予防、消化を助ける、唾液分泌による虫歯予防、脳の活性化などの健康効果も期待できます。旬の野菜、産地などで、さまざまな漬物を楽しんでみてはいかが？

教えてくれたのは
KAGO食スポーツ
管理栄養士の資格を持つスタッフが、それぞれの目標達成に合わせた栄養サポートを行っている。
@kagosyoku.spo

おすすめ簡単レシピ
桜島大根と漬物いろいろ寿司

寿司飯に桜島大根の粕漬けや梅酢漬け、そのほかいろいろな漬物を彩りよく飾るだけで、手軽に作ることができます。

桜島大根に血管改善成分(トリゴネリン)が多量に含まれることが解明され、今世界から注目されています。

教えてくれたのは
福司山エツ子名誉教授（鹿児島女子短期大学）
レシピ本『体にやさしい　桜島大根・大根料理アラカルト』にて、漬物寿司も紹介中

グルメ 鹿児島ならではの漬物をいただけるお店をご紹介します

とんこつスープに合うあっさりとした味わい

ラーメン店で漬物が出てくるのは鹿児島ならではの文化。その食べ放題を始めたのが、鹿児島を代表する老舗ラーメン店「ざぼんラーメン」と言われている。手作りの大根漬けは、つい食べ過ぎてしまうおいしさ。

ざぼんラーメン本店
鹿児島市与次郎1丁目6-20　☎099-257-0605
11:00～21:00

体験 山川漬の特徴や製造工程について学んでみよう

見学無料（予約不要）

大きな漬物樽が目印の工場併設の直売所では、山川漬けの特徴や製法をパネルと模型の展示で学ぶことができる。ガラス越しに山川漬けの壺が並ぶ様子も見学可。ここでしか買えない商品も要チェック。

地元の声で復活したぬか味噌漬けなどが買える

漬物の里
南九州市頴娃町別府845
☎0993-38-1000
9:00～17:00
定休日／日曜

詳しくはWEBへ

買う さまざまな鹿児島の漬物を購入できるお店をご紹介します

おつまみや料理にも使える便利な商品も多数

開聞岳を目の前に望む観光スポットとしても有名な、老舗漬物店「中園久太郎商店」の直売所。料理にも使いやすい商品や、2020かごしまの新特産品コンクールで受賞した新商品『のっける桜島大根』などは、お土産にぴったり。

直売所かいもん市場久太郎
指宿市山川大山860-2
☎0993-34-0132
8:00～17:00

詳しくはWEBへ

『薩摩の黒仕立』などはギフトにもおすすめの商品

全国チェーンのスーパーや飲食店などに漬物を提供する「九州新進」のアンテナショップ。バジル風味の洋風高菜などここでしか買えないオリジナル商品のほか、大容量・特価商品などが並ぶ。予約すれば工場見学も可。

かごしま家
姶良市加治木町木田1391-15
☎0995-73-3830
火・木曜9:30～17:00

詳しくはWEBへ