



1.「純粋黒糖」360円(左)、「黒糖家」495円(右)は「つなぎ百貨堂」や「道の駅 芦北デコポン」で購入可能。2.収穫したその日のうちに大鍋で煮詰めると、琥珀色の黒糖ができあがる。3.「口」に入れるものだから、安心できるものを。地域の自然や働く人の幸福を守る産業を」という信念のもと、耕作放棄地を開墾し、サトウキビ畑に生まれ変わらせている。4.お茶請けにも最適だが、料理にもぜひ！他の砂糖の代わりに加えるだけでOK

おすすめメニュー

- ・鶏の照り焼き
- ・魚の煮つけ
- ・黒糖カフェラテ

手間ひまかけて育て、製糖している昔ながらの黒糖です。



(左)理事長/松原 久美子さん
(右)施設長/松原 考樹さん

口の中に広がるのは、濃厚な甘さとミネラルを感じる複雑なうまみ。ふわっと消えていく後味が優しく、思わず「もうひとつ」と手が伸びる。芦北町の海岸沿いで伝統的な黒糖づくりに取り組む「ばらん家(ち)」の宝物は、農薬や肥料を使わず人の手で草を抜き、虫を除け、大切に育てたサトウキビ畑だ。障害者福祉支援施設としてスタートし、障害のある人々が健康に働けるようにと始めた黒糖づくりは、今や全国の料理人や百貨店からも注目される逸品として、地域に愛されている。そんな自慢の黒糖は、凝固剤を使わないため柔らかく、さくさく、ほろほろの食感が特徴。料理にひとかけら加えるだけで、風味とコクがググッと増し、料理上手になった気分が味わえそう。



1.塩の粒が小さい「卓上塩(極上)」(250g・850円)と「食卓塩」(250g・700円)。この塩を買い求めに遠方からはるばる島を訪れる人も多いそう。2.櫓に汲み上げた海水を流下式で網を通して、また汲み上げて落とし……を繰り返し、太陽と風の力を使って濃縮させる。途方もない作業。3.4.濃縮させた海水をハウスの中の結晶棚で天日にさらし、結晶化させる。「子どもを世話するかのよう、毎日手間暇かけています」と木口さん。夏場で3週間、冬場で1~2か月かかる。5.塩をかけて食べるのがおすすめなアイス「塩パニラ」(300円)。6.「水にがり」350g900円は、豆腐の凝固用はもちろん、美容への活用も。7.「ごま塩」(70g300円)は赤飯にもおすすめ

おすすめメニュー

- ・おにぎり
- ・お漬物
- ・水で溶いて、刺身しょうゆ代わりに

塩は命の源。体をつくるミネラルや酵素たっぷりの完全天日塩です。



代表/木口 孝さん

塩が「うまい」と感じるのは、これが初めてかもしれない。ここは天草・通詞島。東シナ海と有明海に挟まれ、山と海のミネラルが豊富な早崎海峡に浮かぶ島だ。木口社長が、この海水で天日塩「はやさき」を作り始めたのは1996年のこと。「海中には50種類ともいわれるミネラルや酵素が含まれています。火を使わず太陽と風の力だけで結晶化させるため、これらの成分をたっぷり残した天然塩になるのです」。塩味の中に感じる甘みやうまみ、まろやかさこそ、この豊富な成分の証。火を使わない完全天日の製塩はあまりにも手間暇がかかる上、天候に100%左右されるので、全国でも例が少ないという。自然の恵みをたっぷり受けた特別な「うまい」塩は、食べ物うまみを引き立たせ、そして人の体に優しく浸透していく。

さ

砂糖

北海道芦北町 ばらん家

潮風吹くサトウキビ畑から届く 優しい甘さの黒砂糖

し の話

世界各国で使用されている「塩」。素材の味を引き立てるだけでなく、仕上げの飾り塩に用いたり、保存性を高めたり、変色を防いだりと活躍の幅もさまざま。元を辿れば海水が原料だが、「海水・海塩・岩塩・湖塩」と分けられるため、塩を選ぶ際は、その辺りに注目すると面白い。熊本でも海のある地域が塩づくりに取り組んでいるので、自分好みの味はどれか?ぜひ探求したい。

し の話

塩

天草市五和町通詞島 自然食品研究会

海のミネラルや酵素を丸ごと含む、希少な完全天日塩

くまもと 生まれの さしすせそ

さ の話

2000年以上昔、インドで発見したと言われる「砂糖」。甘さを足すだけでなく、コクや深みを加えたり、素材を柔らかくしたりと、大活躍!塩より分子が大きいことから、一番最初に加える調味料としてトップバッターに選ばれているようだ。熊本でもサトウキビを栽培し黒砂糖を製造する生産者が増えているため、熊本産の砂糖が味わえるように。

料理の基本でもある「さしすせそ」。学校で習った記憶がないのは、私だけだろうか(先生、ごめんなさい)。「さ・し・す」は頭文字、「そ」が「味噌のそ」なのでわかりやすいが、「せ」って!?この順番ってどんな意味があるの?今さら聞けない話から、聞いたらファンになること間違いなしな、生産者さんに聞いたこだわり製法をご紹介します。

あ の話

酒と深い関わりを持つ「酢」。酸味を加えるだけでなく、甘みやコクを出す役割を持つ。「醸造酢」と「合わせ酢」があり、アルコール分に酢酸菌を加えて発酵させたものが醸造酢。その醸造酢に、他の調味料を加えたものを合わせ酢と言う。原料によって名前もさまざま、「米酢」や「黒酢」などの他にも、「りんご酢」や「甘夏酢」など炭酸で割って飲む商品も登場。料理のプロをはじめ健康志向の人からも熱い注目を集めている。

せ の話

料理の味付けだけでなく、刺身などの食材をそのままつけて食べるなど、調理段階だけでなく、食べる直前まで登場する「醤油」。全国各地に醤油蔵があり、味わいも地域によって異なる。熊本で暮らしていると身近なのが「甘い醤油」だろう。うすくちこいくち。つまり、白醤油など、名前も違えば、同じうすくちでも地域によって色や味が異なる。これもまた、試してみても、自分に合ったものをセレクトすることをおすすめしたい。

「さしすせそ」とは?

日本の5大調味料「さ(砂糖)・し(塩)・す(酢)・せ(醤油)・そ(味噌)」。日本に古くからあり、基本となる調味料を指し、味の浸透のしやすさや風味の残りやすさといった味付けの順番に並んでいる。これがないと日本の食文化は成立しない……と言われるほど。「せ」がなぜ醤油なのか?その理由は、明治時代に「しやうゆ」を「せうゆ」と表記していたという話があるが、実は、「しやうゆ」というのが正しい。歴史的仮名遣らしい。なので、本当ならば、「さ・し・す・し・そ?」まあ、あまり深く考えず、日本の調味料の基本、そして味付けの順番として覚えておくと和食が美味しくなるので、ぜひお試しあれ。