



SHIMOHAJI

CAMP & CAFE

しもはじ埴輪キャンプ場 & 納屋カフェ ・ 通信
2026年1月号 <No.12>

〒311-3155 茨城県東茨城郡茨城町下土師1821
キャンプ場：070-3997-3865
納屋カフェ：090-5758-8160



発酵常陸ばなし ③

「自分味噌」を手作り体験



写真上：収穫した大豆「たのくろ豆」。
写真中：昨年の「味噌作りワークショップ」から



写真下：昨年
6月の大豆の
種蒔き。



しもはじ発祥の「発酵常陸」では冬季に「味噌作りワークショップ」を行ないます。1月12日(月)、29日(木)、2月26日(木)、3月12日(木)、29日(日)の5回。すでにSNS等で募集を開始しましたので、昨年末の段階で1月の2回は定数になりました。とても人気のあるワークショップです。

「味噌作り」に必要なのは大豆と米糶、塩です。大豆は、しもはじの畑で農薬をまったく使わずに作った在来品種の「たのくろ豆」を使います。米糶に使うコシヒカリは、発酵肥料と有機肥料で栽培した地元茨城町産米。これを糶にしています。

昔はどこのご家庭でも行なわれていた味噌作りです。それぞれの地域で、地域産の米糶や大豆を使い、寒い時期に仕込みが行なわれていました。そんな伝統を体験できるワークショップです。

「発酵食品」には納豆、ヨーグルト、キムチなど多種ありますが、日本の食生活の中心にあるのはやっぱり「味噌」でしょう。微生物である「糶菌」の働きで、とても栄養価が高く(必須アミノ酸、ビタミン、ミネラルが豊富)、かつ消化吸収が良く、腸内環境を整える健康効果が期待できる食品です。コクやうま味の素にもなっています。

発酵常陸の味噌作りワークショップは「発酵マイスター」の大和文子さんの「発酵講座」も併せて行ないますので、発酵食品の“基本”を学びながら、「自分味噌」(自家製味噌)を作れる機会となっています。

ちなみに「手前味噌」という表現がありますが、これは自分で作った味噌を他者に自慢することに由来しています。せっかく作った「自分味噌」はまぎれもなく自慢の味噌です。そんな味噌を友人にお裾分けして味わっていただくのも、“自慢”という意味ではなく「人のつながり」を醸成するいい機会としてとらえてはいかがでしょうか。

(Eba)

味噌作りのワークショップの詳細なことや予約状況については左の「QRコード」からご覧ください。