



SHIMOHAJI

CAMP & CAFE

しもはじ埴輪キャンプ場 & 納屋カフェ ・ 通信
2026年3月号 <No.14>

〒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 ④

熱心に味噌作りワークショップ



しもはじ発祥の「発酵常陸」の企画講座「味噌作りワークショップ」が順調に進んでいます。すでに1月12日(月)、29日(木)、2月26日(木)、の3回が行なわれ、毎回、定員いっぱいの参加の皆さんが熱心に味噌作りを体験しました。

この講座で使っている大豆は在来種「たのくろ豆」です。かつて田んぼの「くろ」(田んぼの間を仕切って小高くした巾30cm程の部分)に蒔いて育てたので「田のくろ豆」と言われます。昔の人はそんなわずかな土地もしっかりと利用して自宅用の大豆を作っていたのですね。「たのくろ豆」は、海外からの遺伝子組み換えの大豆が圧倒的に市場に出まわっている中、貴重な在来種と言えます。もちろん完全無農薬で育てたものです。また米糶は、発酵肥料と有機肥料で栽培した地元茨城町産の「コシヒカリ」を使い、しもはじで生産したものです。



「発酵と味噌」に関する発酵マイスターの講座は、ただ「味噌を作る」という手順だけのものではなく、「発酵」のメカニズムを知っていただくことに重点が置かれました。

▼一般に悪く思われているカビですが、けっしてカビは悪いものではないこと。

▼実は「コウジカビ」がほかのカビ菌類と拮抗し、増えたり減ったりしながら「味噌の熟成」が進んでいくこと。

▼その発酵の“チカラ”を生かす調理法があること。



写真上：茹でたての熱々大豆。

写真下：ポリ袋に入れた茹で大豆をつぶします。

写真右：納屋カフェのランチ。

日本で古くから活用されてきた発酵。その仕組みの基本を学ぶ講座は、参加された皆さんにとっても好評でした。