

きよす食育レポート

“塩の道”ってご存じですか？

第 56 回

清須市産業課

令和 6 年 3 月 1 日発行

愛知県の三河地方に有名な食べ物と言ったら・・・？ 独特な赤味噌、八丁味噌ですね。大豆を 2～3 年寝かして作る独特な製法と特有な味がする味噌です。味噌は大豆と塩と麹（こうじ）で作りますが、八丁味噌に使われる塩は、その昔、吉良町(西尾市)の浜で作られるものを使っていました。大豆は地元産を使い大きな樽で重石をして寝かせます。およそ一樽で 3 トンの重石とか・・・その重石はどこから運んできたのでしょうか。岡崎は川の下流にあるためそんなに大きな石はありません。実は重石は矢作川の上流から運んできたのです。ではどのように運んできたのでしょうか？吉良の塩は舟に乗せて川（矢作川）を上ります。足助（豊田市）まで行ったらそこからは馬に乗せ換え塩尻まで・・・これが「塩の道」です。乗せ換えた舟は何も乗せずに帰るのはもったいないですね。そこで下りの船には丸い大きな石を乗せたと言われています。下流の岡崎にはない大きな石！これが味噌を寝かす大きな樽の重石になったのです。

塩は味噌のように食材を発酵させるのに役立ちます。他にもうどんやパンのように食材に入っているたんぱく質（グルテン）を固めたり、野菜の色を安定させたり、時には梅干しのように菌の生育が抑えられる防腐作用に働きます。

塩は、私たちの体の中でも活躍しています。塩に含まれるミネラル(ナトリウム)は、筋肉に命令を与える神経細胞を動かすために役立っています。もう一つ、ナトリウムは血液や消化液、リンパ液などの体液にイオンの状態で溶けています。そして、細胞の内と外の体液の圧力を調整しているのです。その他、小腸で栄養を血液中に溶け込ませる働きなど、体のバランスを保つことに役立っているのです。

ただ、ナトリウムはとり過ぎるとさまざまな弊害を起こします。ナトリウムの過剰摂取が原因といわれている高血圧は、心血管病、脳卒中、心筋梗塞あるいは慢性腎疾患へのリスクを高めることになることが、多くのデータからわかってきました。“とり過ぎる”ってどれくらいなのでしょう。適正な食塩の目安は男性が 7.5g 未満、女性は 6.5g 未満と設定されていますが、令和元年の国民健康・栄養調査の結果では 1 日に摂取している食塩の量は男性が 10.9g、女性は 9.3 g でした。食塩を少し舐めても“しょっぱい！”と言ってしまうのですが、小さじ 2 杯の塩を 1 日で食べてしまっていることに驚きです。

冒頭の吉良町の「吉良饗庭塩の里（きらあいばじおのさと）」では実際の“塩づくり体験”ができます。吉良町はちょっと遠いですが、もう少し温かくなったら、昔の塩づくりを体験するのも良いかもしれませんね。

文責 清須市食育推進委員会委員長 上原正子

春日小学校宮重大根栽培体験

宮重大根純種子保存会のご協力のもと春日小学校3年生の子ども