

## 糀(麴)～こうじ～の食文化

北陸の食文化は発酵文化(麴の文化)です。麴菌は煮たり蒸したりした穀物に繁殖する糸状菌(カビ)の一種で、麴とは麴菌を繁殖させた米や麦、豆を指し、それぞれ米麴、麦麴、豆麴と呼ばれます。味噌や醤油、日本酒、焼酎などの醸造に関与していて、デンプンはブドウ糖に、たんぱく質はアミノ酸に分解され、乳酸菌や酵母に必要な糖分、アミノ酸、ビタミンなどの栄養素を供給します。

金沢では米麴を使った「かぶらずし」「大根ずし」といった発酵食品があります。雪に覆われる長い冬を乗り切るための知恵として、保存と栄養補給の役割を併せ持った食品を作る食文化が生まれました。

魚介の宝庫である能登地方では鰯や烏賊の内臓から作る「いしる」という魚醤(ぎょしょう)が有名な発酵食品です。魚醤を使った食品は日本海側の雪国に見られ、それぞれに特徴を持った独特の食文化を形成しています。

## お菓子の文化

金沢は藩政時代に茶の湯を奨励した歴史から、地方都市の中で和菓子処として知られています。茶の湯に欠かせないお菓子の需要が増えると作る技術も向上し、より洗練を極めて現代へと受け継がれています。

真宗への信仰が厚い金沢では、仏事には必ず落雁、最中、饅頭などが供えられます。また季節や人生の節目にも様々な和菓子が用いられ、一般市民も地域のお菓子屋さんとの深いつながりを持っています。

1年に一度、その季節にしか作られない和菓子を待たざる心が、お菓子の文化の伝統を受け継いできたとも言えます。

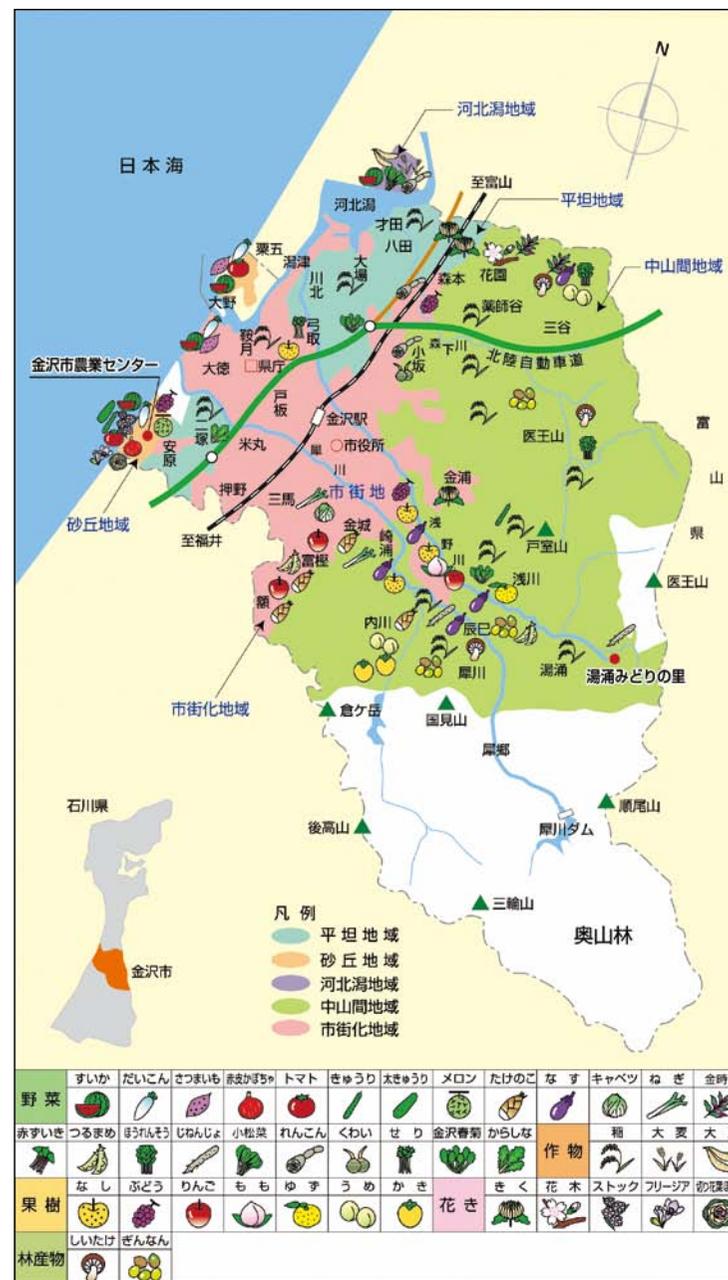
## 食べものを大切にする文化(もったいないの気持ち)

「もったいない」とは、古くから日本人が森羅万象に慈しみの念を持って接してきたことや、仏教の思想などからきている語で、物が本来あるべき姿がなくなるのを惜しむ気持ちを表しています。現在では、物の価値を十分に生かされておらず無駄になっている状態や、そのような状態にしてしまう行為をいさめる言葉となっています。

また「もったいない(MOTTAINAI)」は環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニアのワンガリ・マータイさんが世界に広めたいとして、国際会議などで普及に努めていました。

身近な例では、お正月の鏡餅のように、お供えた食べもののお下がりには捨てずに感謝していただくこと、おもてなしされた食べものは残さずいただくことなどが「もったいない」の気持ちを表しています。食事は作ってくれた人のことを考えていただくことが大切です。

## 金沢の農業マップ



食のしきたり

食生活資料