

# 発酵と保存

4つの保存軸と、料理が描く「最も忍耐強い図」

保存の技術は冷蔵庫より一万年早く生まれた。塩・酸・乾燥・微生物発酵――この4つの保存系を学んだ料理人は、どんな新鮮な素材でも届かない味の深さに、ようやく手が届く。本書の署名章であり、結びの一章。

**森田 光海**

日本料理人 ・ フランス料理修業 ・ ホーチミン市在住

terumimorita.com ・ substack.com/@teroom

この章を読み終えたとき、保存というものを「冷蔵庫がなかった時代にやっていたこと」だとは、もう思わなくなる。料理という体系のなかで、もっとも古く、もっとも忍耐強い仕事——車輪より古く、文字より古い——だと見えてくる。その四つの軸を学んだ料理人は、どんな新鮮な素材も到達できない場所の風味を、自分の台所に持つことになる。

## 1・冷蔵庫が来る前の部屋

料理史のなかで、レシピを書く人がほとんど語らない瞬間がある。およそ一万年前、世界のどこかで——おそらく複数の場所で、複数の人によって——こんなことが発見された瞬間だ。塩に埋めた食べ物は腐らない。酢に浸した食べ物は腐らない。日に干した食べ物は腐らない。そして、ある特定のカビが表面を覆った食べ物は、腐らないだけでなく、新鮮なときよりも「良いもの」になる。

正確な年代は議論がある。ここで重要なのは年代ではない。重要なのは、世界中のほぼすべての食文化が、互いに連絡を取り合うことなく独立に、同じ問題に対して四つの解決法に行き着いた、という事実だ。食べ物を、それが望むよりも長く生かしておくには、どうすればいいか。塩。酸。乾燥。微生物。

この四つが、この章のテーマだ。歴史の珍奇な話ではない。これは、醤油、味噌、魚醤、生ハム、塩鱈、ジャーキー、キムチ、ザワークラウト、ぬか漬け、コンブチャ、酢そのもの、ヨーグルト、チーズ、あらゆる塩蔵魚、あらゆる熟成肉、あらゆる干しきのこ、あらゆる発酵豆ペーストを生み出した粹組みだ。どの伝統的な台所からも、この四つの技法を引き算してみると、残るものはもはやその食文化ではない。生ハム・アンチョビ・パルメザン・バルサミコのないイタリアの食料庫。味噌・醤油・鰹節・漬け物のない日本の食料庫。コチュジャン・テンジャン・キムチのない韓国の食料庫。それぞれは、ただ寂しくなるのではない。文化として成立しなくなる。

冷蔵庫は、人類史のものさしでは、まだ新しい。家庭用冷蔵庫が本格的に普及したのは、ある国では1920年代、別の国では1950年代、さらに別の国では1980年代だ。一万年の保存技術が、料理人がいま「風味の土台」と呼ぶもののすべてを生み出した。百年の冷蔵が、「新鮮であることだけが目標」という思い込みを生み出した。

これからの内容は、ウェルネスの章ではない。腸内環境・免疫・長寿・その他の生理学的な効能について、何ひとつ約束しない。発酵の伝統は、菌叢・塩分量・pH・体への影響において、文化ごとに大きく違う。そのどれも、この章のテーマではない。テーマは風味だ。時間・塩・酸・乾燥・微生物を使って、料理人にできることのうち、他のどんな方法でもできないことは何か——それがテーマだ。

この章は、料理人の声色そのものを変えなくてはならない章でもある。この本のほとんどの章は、分から時間というスケールで仕事をしてきた。この章は、週・月・年、そして伝統によっては数十年、というスケールで動く。読む側は、ゆっくりせざるを得ない。文体としてではなく、運用として。ぬか床は「プロジェクト」ではない。始めた料理人より長生きするかもしれない「関係」だ。

そして、この章は、本の中で安全についての記述がもっとも重要な章でもある。注意して読んでほしい。

---

## 2・保存の四つの軸

料理人がこれまでに発明した「常温で食べ物を腐らせないための方法」は、ちょうど四つだ。バリエーション・洗練・組み合わせはあっても、化学的な機構としては四つしかない。そして世界中のほぼすべての伝統的な保存食品は、このうちのひとつ、あるいは二つの組み合わせでできている。

塩——浸透圧による水分の除去

酸——細菌が必要とする閾値を下回るところまでpHを下げる

乾燥——空気・太陽・熱によって、直接、水分を取り除く

微生物発酵——有益な微生物が、有害な微生物より先に食べ物を占領する

四つは互いに作用する。塩はしばしば、微生物発酵のための条件を整える(ザワークラウトの塩水)。酸はしばしば、微生物発酵の結果だ(キムチの中の乳酸)。乾燥はしばしば塩と組み合わせる(塩鱈、カントリーハム)。伝統的なドライキュアのソーセージは、四つの軸を同時に使っている。

ただ、システムを学ぶ料理人にとっては、ひとつずつ歩いてみるほうがいい。それぞれが、独自の機構・時間軸・安全への配慮・風味の指紋を持っている。

### 塩——浸透圧による水分の除去

塩は、もっとも古い保存の道具だ。仕組みは単純で、細菌もまた、ある特定の濃度の水分で満たされた細胞だ。周りの食べ物が、細菌の中身よりも塩辛いと、細菌の細胞内の水分は浸透圧によって外へ移動する。細胞は増殖できない。食べ物は腐らない。

だから、数ヶ月塩漬けにし、数年間空気乾燥させた生ハム一塊は、常温で安定する。塩鱈が中世ヨーロッパの遠洋漁業を支えていたのも、これだ。5%の塩水に浸かった漬け物が、ゆっくり漬け物になっていく一方で、ただの真水に浸かった野菜は沼になる。

数字も大事で、料理人は知っておくべきだ。伝統的なドライキュアの魚と肉は、常温安定のために約15%(重量比)の塩濃度を使う。乳酸発酵の塩水は約2~5%が一般的だ。これは細菌をすべて止めるには低すぎるが、「正しい菌」——ザワークラウト、キムチ、ぬか漬けを作る乳酸菌——を「間違った菌」より優位にさせるには十分な濃度だ。1%以下の塩は、ほとんど保存の仕事をしていない。それは下味であって、塩蔵ではない。

塩で即興する料理人は、危険な保存食を作る確率ももっとも高い料理人だ。塩が足りない塩蔵魚を常温に置くのは「節約」ではない——ボツリヌス菌のリスクだ。塩が足りない発酵漬け物の塩水は「健康的な漬け物」ではない——間違った菌に占領される漬け物だ。塩に依存する保存はすべて、検証されたレシピを使い、塩を計量すること。即興は鮮度の高い料理のためのものだ。塩蔵は計量のためのものだ。

## 酸——細菌が必要とする閾値を下回るpH

二つ目の軸は酸だ。仕組みは単純で、ほとんどの腐敗菌、そしてほぼすべての危険な病原体——ボツリヌス毒素を作る芽胞菌 *Clostridium botulinum* も含めて——は、pH 4.6を下回る環境では増殖できない。酸性食品が安定なのは、食べ物がその閾値より下に運ばれているからだ。

これが、すべての酢漬け、エスカベッシュ、セビーチェ、ヨーグルト、クイックピクルス、冷蔵庫のドアに入っている 紫玉ねぎの酢漬け の瓶の背後にある化学だ。

しかし——これがこの章のなかで安全上、もっとも重要なひとつだ——**pHは変数のひとつでしかない**。家庭で酢で作られた漬け物は **滴定上は酸性** だが、システムの残りの部分がそれを支えていなければ意味がない。クイックピクルスは「常温保存できそうに見えるが、できない」。家庭料理人は検証された手順で瓶詰めしていない。塩水は加熱密封されていない。瓶は無菌ではない。野菜から出た水分で、瓶の底のほうの酸が薄まって4.6を超えていることもある。クイックピクルスの居場所は冷蔵庫だ。常温保存品ではない。期間は二〜三週間。

これははっきり言わなくてはいけない。なぜなら家庭料理人は、酢を使う漬け物のレシピを読むと、「お祖母ちゃんが地下室の棚に置いていたデイルピクルスと同じものができる」と思い込みがちだからだ。違う。お祖母ちゃんは、検証された手順で瓶詰めしていたか、塩で発酵させて乳酸でpHを下げていたか、その両方をしていたかのどちらかだ。家庭のクイック冷蔵庫ピクルスは、酸を **風味と食感のために** 使った新鮮な調理品で、実際の保存の仕事は冷蔵が担っている。酸は明るさ。冷蔵が安全。

もうひとつ知っておくべきなのは、酸性の食べ物の中には、発酵を通じて時間とともに **酸を発展させる** ものがある、ということだ。ザワークラウトはキャベツのpHから始まり、三週間の乳酸発酵を経て、安定した漬け物のpHに到達する。キムチも同じ。味噌は一年かけて、麴と乳酸菌が働くなかでpHを下げていく。これらは、酢漬けと同じ意味での「酸保存」ではない。**酸性の環境をもたらす微生物発酵** だ。微生物が仕事をする。酸はその結果だ。

## 乾燥——水分の直接的な除去

三つ目の軸は乾燥だ。細菌は生きるために水分を必要とする。水分を取り除けば、食べ物は彼らにとって住めない場所になる。干しきのこ、サンドライトマト、ジャーキー、干物、レーズン、乾燥豆、乾燥唐辛子、乾麺——これらはすべて、水分が微生物の増殖を支えるレベルより下に落とされた食べ物だ。

乾燥が料理人に与えてくれるのは、たとえ乾燥のまま食べない食材であっても、**濃縮** だ。干しきのこは、生のきのこから水分を80%取り除き、うま味は100%残した姿だ。サンドライトマトは、糖もうま味も酸も濃縮されている。干しきのこをだしや水で戻すと、液体に

出てくるのは濃縮された風味だが、その液体は生の形の強さではなく、乾燥という形の強さを運ぶ。乾燥椎茸でとっただしは、生椎茸のだしの「薄いバージョン」ではない。別の、より濃密な何かだ。

これは、世界のプロの食料庫でもっとも重要な食材のいくつかの背後にある軸でもある——出汁用の鰹節(乾燥・発酵・一年以上の熟成)、イベリコハム(2~4年の乾燥)、パルメザン(2年間、自分の皮の中で乾燥)、ボツタルガ(乾燥した魚卵)、モリーユとポルチーニ(保存と再水和のための乾燥)。これらを買うときに料理人が買っているのは、濃縮された時間だ。乾燥が、その時間の濃縮を常温保存可能な形にした。

乾燥の安全への配慮は、現実的にあるものの、他の三つよりは軽い。きちんと乾燥された食べ物は安定だ。よくある失敗は、不完全な乾燥——表面は乾いているが内部はまだ湿っていて、保存中に内部でカビが育つ、というもの。料理人の確認:乾燥した食べ物は、ぱりっとしていくべきで、曲げるときれいに割れる。曲げたときに革紐のようにしなる干し肉は、乾燥が不十分。料理人の道具はここでは「触感」だ。

## 微生物発酵 —— 風味と保存の両方を担う微生物

四つ目の軸が、この章が中心に据える軸であり、料理人の声色をもっとも遅くせざるを得ない軸だ。発酵とは、有益な微生物——乳酸菌、ある種の酵母、麹菌(*Aspergillus oryzae*)——を意図的に食べ物の上に育てる作業のことだ。彼らに食べ物を、悪い微生物より先に占領させ、その過程で、食べ物の風味・食感・化学を、それまで存在しなかった何かに変容させる。

これは、他の三つの軸とは質的に違う。塩・酸・乾燥は除去の技法だ——水を出す、pHを下げる、細菌を飢えさせる。発酵は追加の技法だ。料理人は食べ物から何かを引いているのではない。料理人は、ひとつの生態系を食べ物の中に招き入れて、働かせている。

その生態系が何をしているかが、この章の中心の驚きだ。キャベツの中の乳酸菌は、デンプンと糖を乳酸に変える——ザワークラウト。同じ菌が、唐辛子とキャベツの混合物の中ではキムチを作る。米ぬかの中で、毎日の混ぜ込みと塩の床を与えられると、ぬか床を作る。大豆と麹のなかでは味噌を作る。米と麹だけで、酒のもろみと塩麹を作る。同じわずか数種類の微生物が、異なる基質と異なる時間軸の中で、ほぼすべての文化の中心的な風味を生み出している。

微生物発酵における料理人の仕事は、条件——基質、塩、温度、時間、酸素への暴露またはその遮断——を設定し、そして見守ることだ。微生物が仕事をする。料理人は待つ。

そしてこれが、安全がもっとも重要になる軸だ。なぜなら料理人は、微生物を意図的に、常温で食べ物の中に「住んでもらう」ように招いているからだ。正しい微生物は安全。間違った微生物は安全ではない。この章の残りを貫く「表面に出たカビは即捨てる」の規則は、料理人が、数週間の忍耐強い仕事のあとで、表面にカビが出た発酵食品を「救おう」

と思う誘惑に必ず直面するから存在する。その誘惑が、発酵においてもっとも危険な瞬間だ。次の節で、規則を述べる。

---

### 3・「表面に出たカビは即捨てる」の規則

この章が先に進む前に、章の残りすべてが依拠する唯一の規則を述べなくてはならない。この規則は交渉の余地がない。

発酵食品の表面に、ふわふわした有色のカビ——青、緑、黒、ピンク、オレンジ、あるいは意図された麴ではないふわふわした白——が現れたら、バッチ全部を捨てる。カビを除いて続けない。カビの下の液体を漉して使わない。味噌・ぬか床・発酵漬物・ザワークラウトの表面からカビを擦り取って「下のほうは大丈夫」と思い込まない。捨てる。容器を洗う。最初からやり直す。

この規則は、口で言うほど守るのが簡単ではない。料理人は数週間の手間を注いだ。ぬか床を一ヶ月、毎日かき混ぜた。味噌の熟成を見守った。そして、表面に小さな青や緑や黒のふわふわが一箇所だけ現れたのを見て、こう考える——きっと残りは大丈夫だ。あれだけ取り除けばいい。大さじ一杯のカビのために、瓶ぜんぶを捨てるのはもったいない。

もったいなさは本当だ。けれど、もうひとつの選択肢のリスクも本当だ。カビの根——菌糸——は、目に見える表面より深いところまで伸びている。表面に見えるカビは、その菌がもう食べ物の中にしっかり定着し、料理人の目には見えない深さまで菌糸を伸ばしている、というサインだ。食品に発生するカビのなかには無害なものもある。ほかに、加熱しても壊れないマイコトキシン(ある種のアスペルギルス属が作るアフラトキシンなど)を作るものもあり、これは実害を起こしうる。表面のカビを見て、それがどちらの種類のカビかは、料理人には判別できない。料理人は微生物学者ではない。もっとも安全な手は、唯一の手——捨てる。

例外はひとつ。注意深く名付けなくてはならない。**カム酵母(Kahm yeast)**は、活動中の乳酸発酵の表面に出る、薄い白の(ときにしわのある)膜で、カビではない。発酵食品が酸素にさらされすぎたり、温度がやや高すぎたりすると現れる酵母の膜だ。見た目は良くない。発酵物にオフフレーバーをつけることもある。一般には、これを掬って取り除き、下の発酵物にオフフレーバーがないか味見し、問題なければ続けてよい、とされている——ただし、下が普通の味と匂いをしているなら。

ただし料理人は、その違いについて自分に正直であるべきだ。カム酵母は平らで、均一に白か乳白色で、すべすべかしわのあるシワで、ふわふわはしていない。カビはふわふわしていて、有色か、その両方。料理人が「いまどちらを見ているか確信が持てない」のなら、判断するだけの知識を持っていないということだ。安全な手は捨てること。誤認のリスクは料理人の側のリスク。慎重の代償は、漬け野菜一バッチと洗った瓶。誤りの代償は、ときに深刻になりうる。この勘定は、近い数字ではない。

この規則は、この章の中でこれからも何度も出てくる。繰り返しは意図的だ。読み流しでこの章を読み終える料理人にも、この一文だけは残してほしい——**表面にふわふわしたカビが出たら、バッチを捨てる。**

このサイトには、コンブチャの土台について同じ語調で書かれた安全ガイドンスが、一年以上前から載っている。二つの記述は、互いを補強する関係だ。飲み物と発酵食品は、「迷ったら捨てる」の倫理を共有する。

---

## 4・塩の軸を実地に歩く

塩による保存に、料理人は主に三つの形で会う——乾塩、塩水、塩を使った発酵。三つとも同じ浸透圧の原理を、異なる濃度と時間軸で使う。

**乾塩**は、塩鱈・塩蔵魚、そして世界中の塩蔵肉生産における塩のステップで使われる技法だ。食べ物を塩に埋め、塩が水分を引き出すと同時に食べ物の中に入っていく、内部の塩分濃度を細菌が生きられないレベルまで上げる。伝統的な塩鱈は、数週間の塩蔵のあと、空気乾燥される。内部の塩分濃度は、冷蔵なしで安定であるためには、重量比で約15%に達する必要がある。それより低ければ危険だ。

家庭で乾塩キュアを試す料理人は、検証されたレシピを使い、塩を計量するべきだ。これは、失敗が目に見えないだけに、塩関連の技法のなかでもっとも安全に厳しい技法だ。塩が足りない塩蔵魚は、見た目・匂い・味すべて問題なくても、特に肉の深い部分の嫌気的環境のなかで、*Clostridium botulinum*を抱えていることがある。家庭でボツリヌス菌の芽胞を検査する装備はない。料理人の道具は、レシピと秤だ。

**塩水漬け**は、食べ物を浸す塩水溶液のことだ。保存用の塩水は重量比で5~10%が一般的で、ほとんどの細菌を抑えつつ、特定の塩耐性のある発酵菌を許す濃度だ。漬け物の塩水、フェタチーズの塩水、塩蔵オリーブの塩水——すべて同じ技法を使う。

**塩を使った発酵**は、塩と微生物発酵を組み合わせる。塩は、危険な細菌を抑えるには十分高く、乳酸菌を有利にするには十分低い、という絶妙な水準に設定される。ザワークラウトで約2%、キムチで約2~3%、ぬか床で約13~15%——何世紀もの試行錯誤で練り上げられた精密な比率だ。この比率から逸脱した料理人は「減塩バージョン」を作っているのではない。違う、たぶんより悪い菌叢を持つ発酵物を作っている。

そして、料理人が知っておくべき特定の失敗モードがある。にんにく・ハーブ・きのこ・その他の低酸性野菜を、常温の油の中に沈めると**嫌気性**の条件が作られる——酸素が遮断され、水分があり、pHは4.6より上。これがまさに、*Clostridium botulinum*が増殖し、毒素を作る環境だ。にんにくをオリーブオイルに沈めた瓶を、台所のカウンターに数日置いておくのは、家庭料理人が作りうる、もっともリスクの高い調理品のひとつだ。風味は素晴らしい。リスクは現実で、理論上のものではない。

**家庭で作る香味油**はすべて、冷蔵し、一週間以内に使い切ること。にんにく・ハーブ・低酸性野菜を入れた香味油を、たとえ短い時間でも、常温に置いてはいけない。家庭で長期保存もしてはいけない。これには、伝統的に見える調理品——ロースト・ガーリックのオイル漬けのようなもの——も含まれる。市販の伝統的なこの種の製品は、酸性化処理がされ、pHが検査され、管理された条件で密封されている。家庭版はそうではない。長期保存

可能な香味油が欲しい料理人は、検証された市販品を買うべきだ。家庭の台所のバージョンは、新鮮な、冷蔵の、一週間の調理品だ。

この規則は、「表面のカビは即捨てる」の規則と同じレベルの基幹的な重要度を持つ。二つ合わせて、家庭での保存において重大な害につながりうる主要なシナリオをカバーしている。料理人は、両方を「本を見ずに口で言える」レベルで知っているべきだ。

---

## 5・酸の軸を実地に歩く

この本の第7章では、酸を風味の軸として扱った――仕込み酸・仕上げ酸・構造酸、同じ時間軸上の三つの到着の仕方。この章は、同じ酸を、別の仕事をするものとして扱う――保存の軸として。

料理人は、酸による保存に三つの形で出会う――酢漬け、発酵による酸(技術的には微生物の軸だが、結果として酸性環境を生む)、そしてジャムのような酸性化調理品。

家庭での酢漬けは、家庭料理人が検証レシピなしで試す保存技法のなかで、もっともよくあるものだ。料理人は野菜の上から熱い酢の塩水を注ぎ、ときに塩と砂糖を加え、瓶を冷蔵庫に入れる。結果はおいしく、便利で、そして常温保存はできない。このサイトの紫玉ねぎの酢漬けとクイックピクルスはどちらも冷蔵保存品だ。酢が低いpHに運び、冷蔵が安全を保つ。

これははっきり言わなくてはいけない。なぜなら料理人は、酢漬けレシピを読んで「酢を入れたから常温保存できる」と思い込みがちだからだ。家庭ではそうではない。スーパーの棚にある市販の酢漬けは、その特定のpHと食材のために検証された熱間瓶詰め条件で処理されている。家庭のクイックピクルスは違う。期間は二〜三週間。それを過ぎたら、見た目が大丈夫でも捨てる。

本当に常温保存可能な酢漬けが欲しい料理人には、二つの選択肢しかない。検証された水浴瓶詰めレシピを正確に守る――瓶の滅菌、酸の水準、ヘッドスペース、処理時間まですべて。あるいは、家庭バージョンは冷蔵漬け物だと受け入れて、期間内で使う。中間の道はない。常温保存可能な瓶詰めを即興でやるのは、家庭料理人ができるもっともリスクの高いことのひとつで、失敗モード(ボツリヌス症)は、食品安全当局からの標準的な助言が一致するほど重い――検証レシピのみ、材料や量の代替なし。

発酵による酸は、酢を直接加えたものではなく、微生物の働きの結果だ。ザワークラウトが酸性になるのは、キャベツの中の乳酸菌が乳酸を作るから。ヨーグルトが酸性になるのは、スターター菌が牛乳の中で乳酸を作るから。完成したザワークラウト(pH約3.5)は、密閉した瓶に入れて冷涼な温度で何ヶ月も常温保存できる。完成したキムチ(pH約4.0~4.4)は、冷蔵で数週間から数ヶ月もち、ゆっくりと酸性化を続けて、深く発酵した特徴的な風味を発展させる。完成した味噌(pH約4.5~5.0、塩と麴と一緒に安定化を担う)は、冷蔵で数年もつ。

酸性化調理品には、ジャム、マーマレード、フルーツチャツネなど、高糖度・高酸性の調理品が含まれる。高糖度(水分活性を下げる)、高酸性、適切な加熱処理を組み合わせると、常温保存可能な食品ができる。検証された比率は、料理人が「最適化」する場所では

ない。「低糖ジャム」は、より健康的なジャムではない——違う、より短い安全期間を持つジャムだ。

---

## 6・乾燥の軸を実地に歩く

乾燥は、もっとも理解しやすい軸だ。家庭料理人が使う三つの系統がある。

**空気乾燥** は、もっとも古い技法だ。台所の乾いた一角に吊るしたハーブ、薄切りにして日に並べたトマト、開いて寒く乾いた空気に吊るした魚。食べ物は周りの空気にゆっくり水分を渡す。周りの空気が実際に水分を受け取れる場合にのみ、技法は成立する——湿った気候では、空気乾燥だけでは乾く前に腐る。

現代の台所のほとんどの家庭料理人にとって、実用的な空気乾燥はハーブ(穏やかな条件でもよく乾く)と、どこの乾いた一角でも乾く唐辛子の紐に限られる。より野心的な空気乾燥——カントリーハム、空気乾燥ソーセージ、干物——は、典型的な台所が提供する以上の温度と湿度の管理が必要で、特に乾燥チャンバーを設けない限り、商業生産に任せたほうがいい。

**低温乾燥** は、最低設定のオーブン、専用デヒドレーター、暑く乾いた日の日当たりの良い窓辺を使う。料理人は薄切りの果物・きのこ・野菜をラックに並べ、70°C以下の温度で乾燥させる——水分を素早く飛ばすには十分高く、食材が加熱されるには低い温度。この方法で乾かしたトマトは、糖とうま味を濃縮する。きのこは、生椎茸のだしと、乾燥椎茸のだしを根本的に違うものにする「うま味化合物」を濃縮する。

**乾燥食材を使う料理** は、乾燥軸のもっとも普遍的な応用だ。すべての伝統的な食文化には、乾燥食材の食料庫がある——日本の干し椎茸と昆布、メキシコの乾燥唐辛子と乾燥豆、イタリアの乾麺と乾燥トマト、東南アジアの干物と干しエビ、中央アジアと中東のドライフルーツとナッツ。これらは、生のものの「劣化版」ではない。**同じ名前を持つ別の食材**だ。

干し椎茸のだしがもっともきれいな例だ。干し椎茸は、ただ脱水されただけでなく、乾燥中に酵素的に変容している——干し椎茸のうま味の高さを作るグアニル酸は、乾燥のプロセス中に**作られる**もので、生の椎茸の中には同じ濃度では存在しない。干し椎茸を冷水で一晩戻すのは、そのグアニル酸を、戻し汁の中にゆっくり、完全に抽出する作業だ。出来上がっただしは、生椎茸からどれだけ良いものを作っても到達できないほど暗く、深く、savoryだ。乾燥が、その仕事だ。

**安全:**正しく乾燥した食品は安定だ。主な失敗モードは不完全な乾燥——表面は乾燥、内部はまだ湿っていて、保存中に内部にカビが育つ。料理人の**確認:**食品はぱりっとして、曲げるときれいに割れ、しなる内部や湿った内部がないこと。家庭で作るジャーキー(干し肉)については、現代の助言がひとつ大事な手順を加えている——肉は処理のどこかの段階で安全な内部温度(約70°C)に達するべきだ。乾燥前にオーブンで加熱するか、乾燥後にオー

ブンで仕上げるか、どちらか。乾燥単独では、家庭用ディハイドレーターが届く温度では、病原体を確実に殺さない。乾燥と簡単な加熱ステップの組み合わせなら、殺せる。

---

## 7・微生物の軸を実地に歩く

第四の軸——ここまでの章すべてが向かってきた軸——では、料理人の声色がもっとも遅くなる。

料理人は、微生物発酵に主に四つの形で出会う:乳酸発酵、麴発酵、酵母発酵、混合培養発酵。

**乳酸発酵**は、家庭料理人にとってもっとも入りやすい。塩を擦り込んで瓶に詰めたキャベツは、常温で二〜三週間かけてザワークラウトになる。塩が水分を引き出し、できた塩水がキャベツを覆い、キャベツ自身の乳酸菌が塩辛い・嫌氣的な環境で増え、乳酸を作る。キャベツは柔らかくなり、酸性化し、特徴的なザワークラウトの風味を発展させる。料理人はほとんど何もしていない——塩を加え、瓶に詰め、塩水の下にキャベツを重石で押さえた。菌が仕事をした。

同じ原理を、違う野菜と違う調味料で使うと、キムチ(キャベツ、大根、唐辛子、にんにく、生姜、魚醤、塩)、クルティード(中南米のキャベツ漬け)、インド系の発酵野菜、そして数十の地域バリエーションができる。文化ごとの違いは本物で、平らにはしてはいけない。ザワークラウト、キムチ、日本のぬか漬けは、互いに代替できない。関連する菌を使うが、塩の水準、副材料、容器、時間軸、生まれる風味はすべて違う。ひとつを学んだ料理人は、他のものを学んだことにはならない。

日本の ぬか漬け の伝統は、ひとつの乳酸発酵がどれほど忍耐強く、どれほど独特になりうるかの例だ。ぬか床は、煎った米ぬかと塩水を混ぜたもので、そこに野菜を毎日押し込んで漬ける。床は、それが住む家に特有の乳酸菌の群を発達させる。日本のいくつかの伝統的なぬか床は、何世代も続いていて、母から娘に渡され、毎日野菜を入れ、毎日手でかき混ぜられてきた。百年ものぬか床の中の菌は、その床が始まったときに住んでいた菌の子孫だ。そういう床から出てくる野菜の風味は、すべての証言が一致するところでは、若い床からは作れない何かだ。

しかし、ここで安全の言葉は精密でなくてはいけない。**ぬか床は毎日のかき混ぜが必要だ**。かき混ぜは床に酸素を入れ、*Clostridium botulinum* が利用しうる嫌氣的条件を防ぐ。何日も混ぜなかった床には、危険な菌が育ちうる。健康な床の特徴的なチーズっぽい・酵母っぽい匂いではなく、鋭くアンモニア臭や下水臭のする床は、悪い方向に行っている。黒・青・緑のふわふわしたカビが現れた床は、捨てる床だ。「表面のカビは即捨てる」の規則がそのまま適用される。

ぬか床を始める料理人は、始める前に毎日のかき混ぜを引き受ける覚悟を決めるべきだ。これは、気が向いたらやる、向かなければ放っておく、という種類のプロジェクトではな

い。料理人が数日以上台所を離れるなら、床は冷蔵庫に入れる。これは発酵を遅らせて、毎日のかき混ぜを不要にする方法だ。

**麴発酵** は、味噌・醤油・酒・みりん・塩麴を生む技法だ。麴菌 *Aspergillus oryzae* は、炊いた米や大豆の上で育ち、デンプンを糖に、たんぱく質をアミノ酸に分解する酵素を作る。麴米や麴大豆を、煮た豆と塩、ときに水と混ぜ、数ヶ月から数年発酵させる。

**塩麴マリネ** は、より速い麴の調理品だ—— 麴米を塩と水に混ぜ、常温で約一週間から十日置く。麴の酵素が、わずかに甘く、深くうま味のある液体に変える。冷蔵庫の小さな瓶の塩麴は、家庭料理人が常備できるもっとも有用な食材のひとつだ。半さじを鶏もも肉に、ローストの四時間前に塗ると、酵素によるたんぱく質分解で鶏肉を柔らかくし、麴由来のアミノ酸で味付けする。塩麴は冷蔵で数ヶ月もつ。

麴発酵の安全への配慮は、開放系の乳酸発酵よりは軽い—— 塩が高くても多くの腐敗菌を抑え、麴自身が望まないカビと競合できるほど優勢だ。それでも規則は適用される:意図された麴の白～黄以外の色のカビが、味噌や塩麴に現れたら、捨てる。味噌の表面に黒いカビが出たら、捨てる。

**味噌マリネ** は、長期熟成の味噌を魚や肉に塗り、覆って数時間から一、二日休ませる調理だ。味噌の中の塩と麴酵素が、味付けと柔らかさの両方を担い、味噌自身がマリネされていないたんぱく質には届かない深いうま味を貢献する。これは、新鮮な素材に、何年も自身を保存してきたペーストを使って施す保存だ。

**酵母と混合培養の発酵** には、ここでは少しだけ触れる。パンは、酵母(サワードウでは加えて乳酸菌も)が小麦粉と水を発酵させる。ワインは、酵母がブドウの糖を発酵させる。酢は、アルコールから酢酸への細菌による変換。コンブチャは、酵母と細菌の混合培養が、甘い茶を発酵させる。同じ原理が適用される—— 正しい微生物を招き、正しい条件を与え、間違っただけのサインを見張り、ふわふわした有色のカビの最初のサインで捨てる。このサイトの **コンブチャの土台** は、その特定のケースでこれらの判断を歩いている。この章の「表面のカビは即捨てる」の規則は、そこでも、ここでも、同じように適用される。

---

## 8・時間 vs 風味の深さ —— 忍耐の図

この章のなかでもっとも有用なビジュアルは、描かれる前から料理人が頭の中に持っているべき図だ。横軸は時間 —— 週、月、年で測られる。縦軸は風味の深さ —— 強度ではなく複雑さ、ひとくちの中で料理人が名指せる、はっきり違う音の数だ。

図は原点から始まる:新鮮な素材、低い複雑さ、すぐに手に入る。零週目の新鮮なキャベツは、ひとつの音 —— キャベツ。零週目の新鮮な大豆も、ひとつの音 —— 大豆。

乳酸発酵では、最初の数週間で曲線が急に立ち上がる。一週目には、キャベツは酸性化を始めている。二週目には、特徴的なザワークラウトのキレと、発酵が生み出す副次的な香氣のいくつかを発達させている。三週目で、曲線は丸まり、ザワークラウトは本質的に完成している。それ以上の熟成は、ザワークラウトに新しい複雑さをほとんど加えない —— 酸性化が静かに続くだけだ。

味噌の曲線はゆっくりだ。一ヶ月目では、味噌は豆と塩の味がする。三ヶ月目で曲線が上がり始める —— キャラメル風味の予兆、深いうま味の最初のヒント。六ヶ月で味噌として認識でき、十二ヶ月で丸く複雑、二十四ヶ月で深く、暗く、肉が触れていないのに肉的な風味に到達している。曲線はさらに数年上がり続ける。

醤油は、伝統的な醸造で、似ているがより長い曲線を辿る —— 一～二年でフル風味に。鰹節は、四～六ヶ月の燻煙・熟成・カビ付けの過程で、生の鰹が到達できない風味の深さを発達させる。ハードチーズは何年も上がり続け、三十六ヶ月のパルミジャーノ・レッジャーノは、二十四ヶ月のものとは別の食材だ。熟成生ハムも、同じ曲線で何年も上がり続ける。

図の右端 —— 数十年で測られる場所 —— には、ほぼどの家庭料理人も作らないが、時間が何を生みうるかの限界を示す食材が並ぶ。二十五年もののバルサミコ、七年熟成の味噌、長期熟成のハードチーズ —— これらは、それより前の点が予告しないレベルの複雑さに、風味が到達した地点だ。料理人がこれを追う必要はない。料理人は、これが存在することを知っている必要がある。それが、忍耐の軸が何ができるかの証拠だからだ。

図ぜんたいが言うのはひとつ:忍耐を持つ料理人は、急いでいる料理人には手の届かない風味の深さに、アクセスできる。六ヶ月の味噌は、二年の味噌の「早く作ったバージョン」ではない。違う食材だ。両方に使い道があり、両方に居場所がある。けれど、若い味噌しか買わず、それをすべての代用として使う料理人は、味噌が何になりうるかにまだ出会っていない。

これは、本の中でもっとも忍耐強い図だ。他のどの章も、成功を分か時間で測る。この章は、それを年で測る。この図を内面化した料理人は、食料庫について違う考え方を始め

る。料理人はこう問い始める――今始められて、一年後に「あって良かった」と思えるものは何か。今始められて、未来の自分が感謝してくれることは何か。

---

## 9・文化的な謙虚さ ―― 発酵はひとつの何かではない

ここで事例に入る前に、はっきりと述べておかななくてはいけない:発酵の伝統は、深く、深く地域的だ。違いは化粧的なものではない。菌叢、塩濃度、容器の素材、時間軸、季節のタイミング、そして発酵物が皿の他の食べ物との関係 ―― すべての違いだ。

日本のぬか漬物は、韓国のキムチではない。関連する乳酸菌を使うが、基質(米ぬか vs 唐辛子と野菜のペースト)、塩の水準(ぬか床では約13~15%、キムチでは約2~3%)、温度と季節性、皿での役割(ご飯のそばの小さな漬物 vs 副菜あるいは付け合わせ)、風味のプロファイル(チーズ・酵母系のぬか~野菜 vs 唐辛子~にんにく~魚介~キャベツ) ―― すべて違う。ぬか漬けと同じやり方でキャベツを塩漬け・詰め込みしてキムチを作ろうとする料理人は、どちらも作れない。

韓国のキムチは、ドイツのザワークラウトではない。関連する菌を使うが、塩水準が違い、香辛料の量はまるごと違い、副材料(キムチの魚醤、塩辛、コチュガル vs ザワークラウトのジュニパー、キャラウェイ、あるいは何もなし)、発酵時間、食感もすべて違う。三週間のザワークラウトは完成品だ。三週間のキムチは、これから何になるかになっていく途中だ ―― 多くの料理人は、何ヶ月も酸性化を続けさせ、韓国の料理人が *묵은지*(ムグンジ)と呼ぶ深く発酵した状態に達するまで置く。これは煮込みやチヂミの材料として使われる、強い風味の調理用食材だ。

インドのアチャールは、イタリアのジャルディニエラではない。メキシコのチレ・エン・エスカベッシュではない。日本の漬物ではない。それぞれが保存野菜の調理品を作るが、保存剤(アチャールではマスタード油と香辛料、ジャルディニエラでは酢、エスカベッシュでは酢と香味、漬物では塩とぬかか塩と酢)、香辛料のプロファイル、食感、そして食事における位置 ―― すべて違う。

料理人はこれらすべての伝統から、そしてここで名指されていない多くの伝統からも、学ぶことができる。それぞれが、それぞれの論理、それぞれの時間、それぞれの塩の水準、それぞれの菌叢を持つ。代替できるものはない。

この章を読み終えた料理人は、こんな原則と共に出て行ってほしい:**四つの軸は普遍的だが、どの伝統もそれを違う風に組み合わせていて、その組み合わせがその伝統そのものだ。**料理人は理解と共に借りることができ、適応できる ―― けれど、伝統を平らにしてひとつの発酵文法にしてしまう料理人は、何も本物のものを作らない。

---

## 10・サイトのレシピで読み解く

次の一手は、四軸という眼でレシピを見ること。下のリンクはサイト内のレシピで、各注はその料理が、どの軸を、どの時間軸で使っているかを読み解く。

### ぬか漬け — 生きた床

煎り米ぬかに、ぬか重量の約13%の塩、水、ときに昆布と乾燥唐辛子を混ぜたぬか床を、反応しない容器に詰める。野菜 — きゅうり、大根、にんじん、なす、キャベツ — を床に押し込み、数時間から数日漬けて取り出す。床は一日一回、手でかき混ぜて酸素を入れ、菌を再配分し、表面にカム酵母やそれより悪いものを発達させないようにする。床自体は生きていて、週と月の単位で発達し、他のどの技法も到達できない風味 — 鋭く、酵母っぽく、savoryで、まだぼりっとした野菜が中から変容している食感 — を持つ野菜を生み出す。安全: 常温に置く間は毎日のかき混ぜは交渉不可。床にふわふわした黒・青・緑のカビが現れたり、健康な床の特徴的なチーズ・酵母系の匂いではなくアンモニア臭や下水臭がしたら、床全部を捨て、容器を洗う。カム酵母の例外(平らな白い膜、すべすべかしわのあるシワで、ふわふわしていない)は掬って取り、下の床にオフフレーバーがないか味見してから続けてよい。カム酵母かカビか確信が持てない場合は、捨てる。

### 塩麴マリネ — 酵素のテンドーライザー

麴米を、検証された比率で塩と水に混ぜ、常温で約一週間から十日置く。麴の酵素が、わずかに甘く、深くうま味のあるマリネを作る。冷蔵庫の小さな瓶は、家庭料理人が常備できるもっとも有用な食材のひとつだ。半さじを鶏もも肉に、ローストの四時間前に塗ると、酵素によるたんぱく質分解で柔らかくなり、麴由来のアミノ酸で味付けされる。塩麴は冷蔵で数ヶ月もつ。安全: 塩麴は、きれいに塩・甘・うま味の味がするはず。オフ臭が出たり、意図された麴の白～黄以外の色のカビが見えたら、捨てる。

### 味噌マリネ — ペーストを通じた保存

長期熟成味噌(六ヶ月から二年以上)を、みりんか酒で延ばし、魚や肉に塗って覆い、数時間から一、二日休ませる。塩と麴の酵素が、味付けと柔らかさを兼ねる。味噌そのものが、マリネされていないたんぱく質には届かない深いうま味を加える。これは、何年も自身を保存してきたペーストを使って、新鮮な食材に施す保存だ。安全: どんな味噌でも、意図された麴の白～黄以外の色のカビが現れたら、捨てる。マリネは冷蔵すること。マリネ中のたんぱく質は二日以内に加熱・使用すること。

### クイックピクルス — 酢の酸でコントラストをつける(発酵ではない)

熱い酢と塩の塩水を、薄切りのきゅうり・大根・にんじん・赤キャベツに注ぎ、冷まし、冷蔵する。酢がpHを4.6以下に運び、冷蔵が調理品を安全に保つ。両方が一緒になって、

二十分で出来上がり、冷蔵で二〜三週間もつ、明るくぱりっとした漬け物を作る。これは発酵ではない——微生物の仕事はなく、酸と冷蔵だけだ。この注が大事なのは、料理人がこれをぬか漬けやキムチと同じ頭の引き出しに入れがちで、安全への含意は違うからだ。安全:冷蔵庫のみ。二〜三週間。常温保存できない。検証された水浴瓶詰めレシピなしで常温保存しないこと。

### **紫玉ねぎの酢漬け —— 速い酸保存**

紫玉ねぎを薄切りにして瓶に詰め、熱い酢と少量の塩と砂糖をかけ、カウンターで冷まし、冷蔵する。二十分で玉ねぎは鮮やかなピンクに変わり、酸味を持つ。数時間で芯まで酸味が入る。瓶は冷蔵で約十日から二週間もつ。速い酸保存が、いちばんきれいに見える例だ——明るさ、ぱりっと感、そして「丸くなって静かに」なった料理を救う構造酸トッピング。安全:冷蔵庫のみ。十日から二週間。塩水は玉ねぎの冷蔵のためのもので、常温保存のためのものではない。

---

## 11・よくある誤解

「発酵食品は健康食品だ。」この章はどんな健康効能も主張していないし、これからはしない。発酵食品は風味と保存のシステムだ。体への影響はあるかもしれないが——体ごとに違う影響、どの発酵物とどれだけかによって違う影響——ここはそれを主張する場所ではない。脆弱な読者——妊娠中・免疫不全・幼児・高齢者・特定の医療状態を持つ——は、生の発酵食品を食事に加える前に医師に相談してほしい。この章の安全ガイダンスは、健康な成人の食べ手を前提にしている。

「酢漬けは酸性だから常温保存できる。」ほとんどの家庭酢漬けは常温保存できない。酸は変数のひとつにすぎない。瓶詰めの手順、瓶の滅菌、加熱密封、ヘッドスペース、正確なpH——すべてが変数だ。家庭のクイックピクルスは冷蔵漬け物で、冷蔵庫にいる。常温保存可能な瓶詰めには、検証されたレシピと検証された手順が要る。

「塩を多くすればより安全な発酵になる。」ある点までは。塩が多すぎると、料理人が欲しい乳酸菌を抑え、遅く弱い発酵になる。少なすぎると、間違った菌が正しい菌を上回る。各発酵物の検証された比率は、何世紀もかけて練り上げられたもので、料理人が「最適化」する場所ではない。

「カビはそんなにひどくない——取り除けばいい。」違う。カビの根は目に見える表面より深い。料理人は、発酵物の上のカビが何か、検査なしには分からない。食品のカビの中には、加熱で壊れないマイコトキシンを作るものがある。バッチを捨てるコストは小さい。カビについて間違えるコストは大きい。捨てる。

「カム酵母はカビだ。」違う。カム酵母は、平らで、すべすべかしわのあるシワの白い膜だ。ふわふわしていない。有色ではない。一般には、掬って取り、続けてよいとされる。けれど料理人がカム酵母を見ているのかふわふわした白カビを見ているのか確信が持てないなら、それは確信ではない。確信できる答えは、捨てる。不確かさが、それ自体が信号だ。

「家庭で作った香味油は、数日くらい常温でも大丈夫だ。」違う。にんにく、ハーブ、きのこ、その他の低酸性野菜を常温の油に入れると、嫌气的条件が作られ、*Clostridium botulinum* がそれを利用できる。ボツリヌス症のリスクは現実で、理論上のもではない。家庭で作る香味油はすべて、冷蔵し、一週間以内に使い切る。例外はない。長期保存可能な香味油が欲しい料理人は、検証された市販品を買うか、検証された酸性化レシピを使うこと。近道はない。

「発酵は寛容だ。」発酵は精密だ。味噌・醤油・キムチ・ザワークラウトを生んだ伝統は、何世代もの試行錯誤の結果で、失敗は捨てられてきた。塩の水準、時間、温度、基質で自由に即興する料理人は、失敗した発酵物を作る確率ももっとも高い——ときに危険な

ものを。検証されたレシピに従う。どの変数を動かしてよく、どの変数を動かしてはいけないかを経験で知るまでは。

「発酵はすべて同じだ。」違う。乳酸発酵、麹発酵、酵母発酵、酢酸発酵(酢)はすべて違うプロセスで、違う微生物、違う条件、違う産物を持つ。乳酸発酵の中だけでも、ぬか漬、キムチ、ザワークラウト、インド系の発酵漬け物の伝統は大きく違う。ひとつずつ、ひとつの伝統を学ぶこと。

---

## 12・料理人の眼

ハノイの小さな店で一年仕事をしていた頃、店で使っていた魚醤は、料理長によれば、倉庫の隅の素焼きの壺で二年熟成されていた。彼はそれを、もっと長く熟成されたバッチから取り分けたものだった。彼は魚醤を買わなかった。アンチョビと塩と時間で、バッチ単位で作り、開ける前に必ず十八ヶ月以上寝かせた。

何を待っているのか、一度聞いてみたことがある。彼は、魚醤が「準備ができた」と教えてくれる、と言った。言葉にできないが、ただ、若い魚醤——六ヶ月もの——は魚と塩の味がして、年を経た魚醤は魚と塩の味がなくなる、と。それは、両方を含んだ「第三のもの」になっていた、と。料理が必要としているのは、その第三のものだった、と。六ヶ月のものを使うと、料理は魚醤の味がする。二年のものを使うと、料理は料理自身の味がして、二年の魚醤がそれをまとめている。

その壺のことを、私はよく思い出す。第1章のフォーの鍋と同じ観察だが、別の形だ。フォーの鍋は焦点以外のすべてを持っていて、ナンプラーが焦点だった。二年の魚醤はもっと先のものだった——他の道具をまとめる道具。忍耐が、その活きた成分だった。

その台所でもうひとつ、ゆっくり学んだのは、長期熟成の食材を扱う料理人は、西洋のシェフが言うようには彼らを語らなかつた、ということだ。「プレミアム」「高級」「職人」とは呼ばなかつた。ただ、そのもののままを呼んだ——古い醤油、古い魚醤、古い味噌。年が形容詞だった。敬意はそこに含まれていた。古い魚醤を雑な料理に使うことはなかつたが、特別扱いもしなかつた。古い魚醤にしか出せないものを料理が必要としているから、使った。それだけだった。

これは、長期保存食材との正しい関係なのだと、私は思う。トロフィーではない。時間をかけて作られた道具だ。料理人は、他のどんな道具とも同じ淡々とした敬意で使う——その道具が何をするかを知り、持つのに何がかかったかを知り、何のためにあるかを知り、感傷なしに使う。

この章を読む家庭料理人は、二年の発酵を始める必要はない。家庭料理人はひとつだけ発酵を始めなくてはいけない。ひとつのぬか床。ひと瓶の味噌。ひと瓶のザワークラウト。料理人の残りの料理人生で週に一度餌をやるサワードウのスターター。台所の中で生きていて、今夜の夕食ではない、ひとつの何か。これをひとつ持つ料理人は、台所を変えてしまっている。

そして、どの瞬間でも、そのひとつの表面にふわふわしたカビを見たら——捨てる。この章はその唯一の規則を中心に建てられている。章のなかでできる限り多くの言い方でやってきたのは、その規則があるから、章の残りを責任をもって書けるからだ。ふわふわしたカビを見たら、捨てる。それが、忍耐の軸へのアクセスの代償だ。ほとんどの発酵物には

カビは出ない。出る少数のものは、この実践のコストだ。料理人はコストを受け入れる。  
料理人はバッチを救おうとしない。

それが、レシピよりも、四つの軸よりも、時間の図よりも、この章だ。料理人は、いつ待つかを学び、料理人は、いつ捨てるかを学ぶ。両方が実践だ。

---

## 13・章のまとめ

この章を読み終えた読者は、五つのものを手に入れている。

ひとつめは、**枠組み**。塩、酸、乾燥、微生物発酵。四つの軸、それぞれ個別に理解され名指され、それぞれの機構、時間軸、安全への配慮を持つ。料理人は、どんな伝統的な保存食品も、四軸の地図上に位置づけられる。

ふたつめは、**時間という成分の原理**。保存は、時間に、他のどの技法もできない仕事をさせる実践だ。何ヶ月、何年の忍耐の向こう側にある風味の深さは、新鮮な側からは届かない。これを内面化した料理人は、食料庫との関係を変える。

みつめは、**安全の重心**。「表面のカビは即捨てる」の規則。「香味油は冷蔵」の規則。「クイックピクルスは常温保存できない」の規則。「塩は推測ではなく計量」の規則。「ぬか床は毎日かき混ぜる」の規則。これらは家庭保存の基幹的な安全規則で、料理人は本を見ずに繰り返せるレベルで知っているべきだ。

よっつめは、**文化的な謙虚さ**。四つの軸は普遍的だが、組み合わせは地域的だ。ぬか漬はキムチではない。ザワークラウトでもない。アチャールでもない。それぞれの伝統は、特定の共同体の、特定の条件への、何世代もかけて練り上げられた解答だ。敬意をもって借りる料理人は、ときに有用な何かを作れる。伝統を平らにしてしまう料理人は、本物の何かを作らない。

いつつめは、**実用的な入口**。家庭料理人がこの章を使うのに、二年ものの味噌を作る必要はない。家庭料理人は、三つか四つの保存調理品をローテーションで回す――紫玉ねぎの酢漬、クイックピクルス、塩麴の小瓶、できれば若い味噌。そして、覚悟ができれば、台所の隅で数ヶ月から数年動く、長期発酵をひとつ始める。

この章は注意深く書かれた。なぜなら、ここの失敗は風味の失敗ではなく、安全の失敗だからだ。この章のなかで何かに確信が持てない料理人は、信頼できる検証されたレシピに従い、計量し、迷ったら冷蔵し、迷ったら捨てるべきだ。慎重の代償はバッチひとつ。間違った方向に自信を持つ代償は、ときに重い。

---

## 14・次の章へ

『地図』は、この章で、料理の基礎システムをひとめぐりした。味と調味、油脂と乳化、水分と食感、だしと抽出、熱と褐変、香味と香辛油、酸と新鮮さ、デンプンとボディ、ソースをシステムとして見る、皿の構成、そしていま、発酵と保存。十一章の、ひとつの文法を、すべての食文化に適用したもの。

料理人は、いま、システムを持っている。料理人がまだ持っていないのは、この章が今ちように描写した忍耐で仕事ができるようになるための、それぞれの領域での実践の深さだ。発酵の章を読んだから発酵者になれるわけではない。実践がそうする。一年の実践が、そうする。章は地図だ。実践は旅だ。

『地図』が次に作るのは、時間をかけて、発酵専用の姉妹編——**発酵実践ノート**だ。これは、第二章と第九章に対する ソース実践ノート と同じことを、この章のためにする。ノートは、それぞれの発酵を細部まで扱う:特定の塩のパーセンテージ、容器の選択、温度の範囲、進歩と問題の視覚的なサイン、季節のタイミング、地域的なバリエーション、ノートの深さでの安全の言語、そしてそれぞれの発酵の時間と風味の曲線を示す忍耐の図。ノートは、章をノート一冊ぶんの深さで歩くものになる——検証された伝統的なレシピの代わりではなく、台所のなかでいくつかの発酵を生かしておくとした家庭料理人のための、運用マニュアルとして。

そのノートは未来のものだ。この章は、それを指し示す枠組みだ。

いま、この章を読み終えた料理人は、四つの軸、「表面のカビは即捨てる」の規則、時間と風味の図、そして実用的な入口を持っている。料理人は明日から始められる。紫玉ねぎの酢漬けは二十分の仕事。塩麴は一週間の待機。若い味噌は六ヶ月で、料理人の準備ができたときに始まる。ぬか床はずっと続き、料理人が毎日のかき混ぜを引き受ける覚悟ができたときに始まる。

章は——そしてそれと共に、『地図』全体は——レシピで終わるのではなく、ひとつの問いで終わる。料理人はいま、台所が「生きている」食材を含みうると知っている。料理人が使う前に、何ヶ月、何年と働いてきた食材。他のどんな道でも到達できない風味を持つ食材。問いは、そんな食材と一緒に台所で生きたいかどうか、だ。

「はい」と答えた料理人は、ささやかな形で、一万年続く実践に加わったことになる。「いいえ」と答えた料理人は、何も失っていない——新鮮な料理は多くの料理人にとって十分に、現在時制だけで仕事することへの非難はない。

けれど「はい」と答えた料理人は、ゆっくり、台所が変わったことに気づく。以前はなかった瓶がある。毎朝かき混ぜられる小さなぬかの鍋がある。料理人が数ヶ月ごとに味見する、紙に包まれた味噌の塊がある。かつてワインだった酢の小瓶がある。料理人はもう、

台所の中でひとりではない。料理人には隣人がいる。遅く、忍耐強く、静かな、料理人自身とは違う時間軸で働く隣人たち。

それが、忍耐の軸が与えるもの。それが、どんな新鮮な食材も — どれほど良くても — 与えられないもの。それが、この章の終わり、そしてこの本の終わり。

明日あなたが作る料理は、一時間で出来上がる。今日始めて、一年後に出来上がるその料理は、別の料理だ。

両方に居場所がある。料理人は選ぶ。

---

[English →](#) · [Español →](#)

---

© 2026 Terumi Morita. All rights reserved.

日本人料理人・食文化エッセイスト・ホーチミン拠点

このサイトには Amazon アソシエイトのリンクが含まれています。リンク経由でご購入いただいた場合、著者は Amazon アソシエイトとして適格購入から紹介料を得ます(購入者の追加費用はありません)。

[X](#) [Threads](#) [Substack](#) [note](#) [Amazon](#) [Email](#)

[味覚知性マップ](#) [音声ライブラリ](#)

[ショップ・全商品](#) [Atlas](#) [オーディオ版](#) [ソース実践ノート](#)

[プライバシー](#) [利用規約](#) [アフィリエイト開示](#)

[サイトマップ](#)