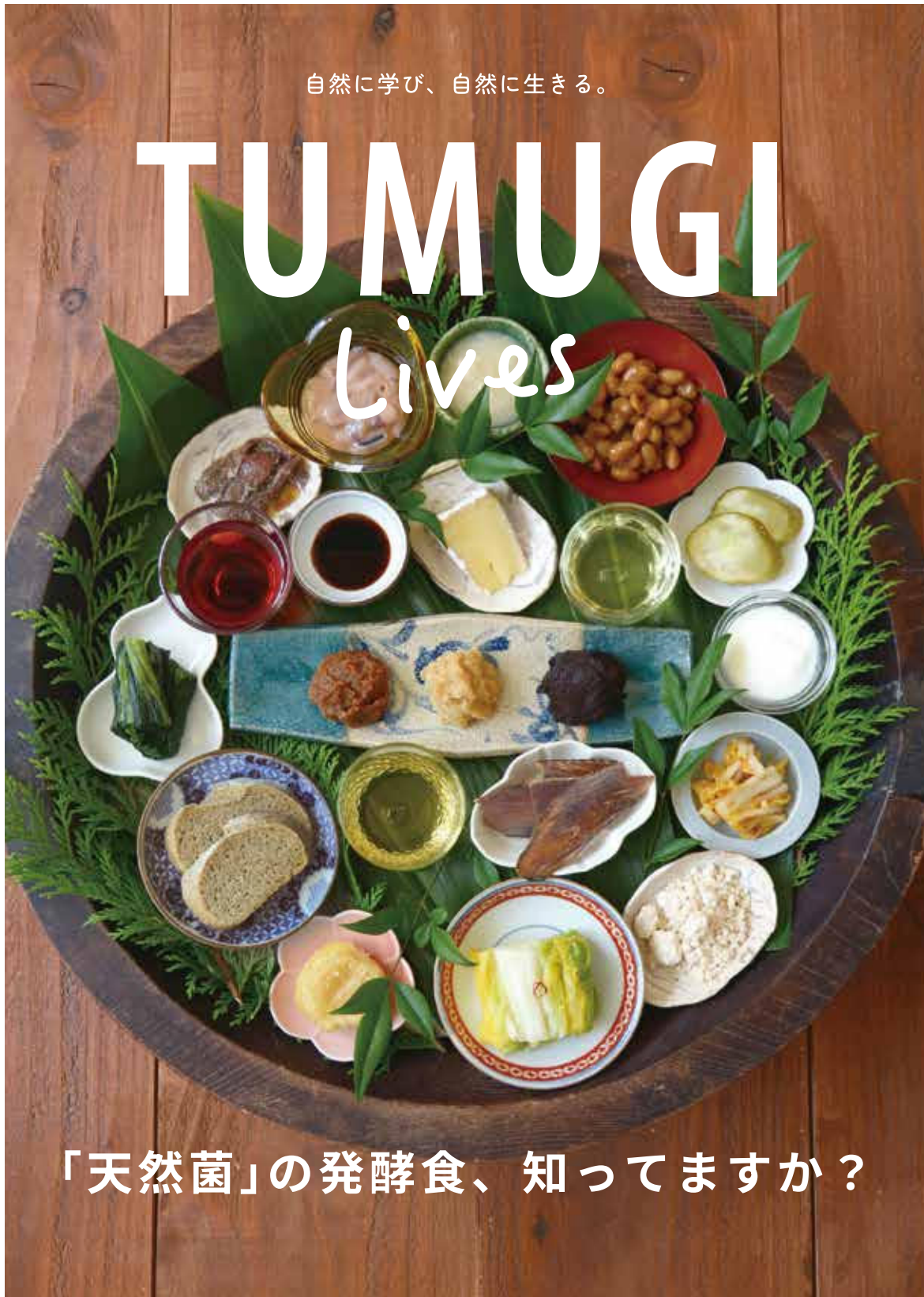


自然に学び、自然に生きる。

TUMUGI

Lives



「天然菌」の発酵食、知ってますか？



じつは
希少な

「天然菌」の発酵食 知っていますか？

わたしたちの食卓になじみ深い発酵食品。一方で「菌」についてはあまり気にかけていない方も多いのではないのでしょうか。今回は、実はとても珍しい「天然菌」の魅力についてご紹介します。

菌がはぐくむ豊かな世界

お味噌汁や納豆にお漬物、パンやヨーグルトにチーズ、醤油やお酢などの調味料、そしてお酒……。発酵のちからで新しい食材に姿を変え、日々の食事を豊かにしてくれる発酵食品は、古来より私たちの暮らしに欠かせない存在です。空气中にただよう菌が生み出す「発酵」という働きは、まさに自然のハーモニー。麹菌や乳酸菌、酵母などのさまざまな微生物たち、そして酵素が、食材にあわせて役割を担い活動します。

発酵食品は体に良い、長寿に良い、美容に良いなどの情報から、積極的に食事に摂り入れる方が多いと思いますが、そんな発酵食品が実際どんな菌でつくられているのか？ 今回は「菌」にフォーカスを当ててお伝えします。



そもそも 発酵とは？

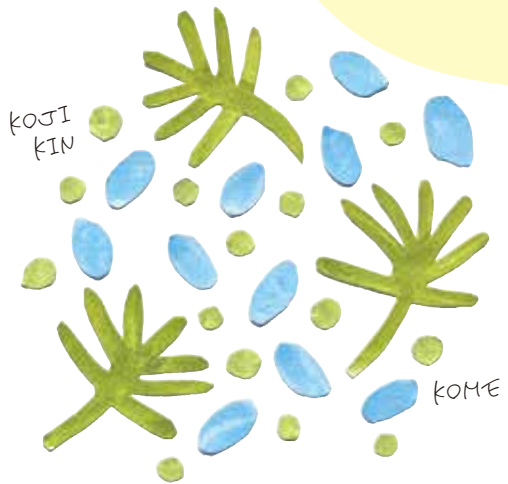
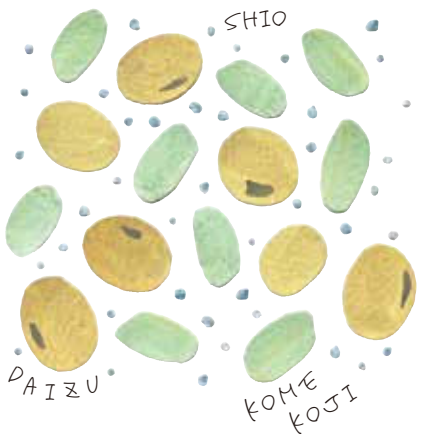
発酵とは、「菌などの人間の目に見えない小さな微生物や酵素が、食材に含まれる糖やタンパク質を分解して、アルコールや旨み成分などの別の物質を生み出す働き」のこと。そして、お酒やヨーグルト、味噌やパンなど、その働きによって生まれる食材を「発酵食品」と呼びます。「発酵」は、自然に食材の旨みや保存性を高めてくれるため、わたしたちの食生活を豊かにしてくれる存在です。

発酵とよく似た現象に「腐敗」があります。化学的には両者のメカニズムは同じであり、腐敗は「人に害のある物質に変化すること」を指します。つまり、発酵と腐敗の違いは「人体に害があるかどうか」だけなのです。

発酵の対象となる食材はさまざま。微生物は、食材の状態に合わせて働きかけ、

時間をかけてゆっくりと変化を起こします。その過程で、アミノ酸や糖などのさまざまな成分が複雑に絡み合い、口に含んだ時に奥深い旨みを感じる発酵食品が生まれます。自然本来の発酵食品は、自然のペースでじっくり時間をかけながら、複数の菌や酵素が複合的に作用します。仕上がりは時期や環境、食材の状態によって異なるため、まさに自然の変化を楽しむ食材です。

発酵文化は世界各地で異なり、風土によって生息する菌の種類は変わってきます。日本では麹菌が「国菌」とされ、味噌や醤油などの麹菌を主体とした発酵食品が豊富に存在しています。



MISO GA DEKIRU MA DE

天然菌って 何モノ？

純粋培養菌が一般的

発酵食品に使われる菌は、自然の菌「天然菌」と思われがちですが、実際は「純粋培養菌」が主流です。これは自然界に存在する菌の中から特定の菌を分離・培養した単一菌で、各製造元は種菌メーカーから都度購入して使用します。目的は、発酵という自然現象を確かかつ安定的にコントロールし、原料の品質にかかわらず同じ味を再現して大量生産するため。さらに、販売側の意図や消費者のニーズに合わせて食感や風味を調整できるよう、菌を操作することも。このような菌の働きは単調で旨みが弱いため、ほとんどの場合、調味料や添加物で味を補います。「純粋培養菌」と「天然菌」の例として、パンづくりで使う「ドライイースト」と「天然酵母」が分かりやすいでしょう。実は伝統的な蔵元でも、純粋培養菌を使うのが一般的です。

天然菌の発酵食は 超希少

天然醸造を行う蔵元では、発酵過程で働く乳酸菌や酵母などは蔵に棲む天然菌である場合もあります。ですが、麹づくりの元となる種麹は、純粋培養菌を使うのが当たり前の世界。かつては蔵付きの「天然菌」を自家採取する発酵食品が存在していましたが、明治時代に純粋培養技術が導入され、効率重視の業界に移り変わりました。その過程で、天然菌による醸造は失敗やリスクの高さから敬遠されるようになり、時代とともに天然菌の発酵食品は姿を消しました。しかし、今からおよそ二十五年前、蔵で採取した麹菌と自然栽培のお米を使って味噌が作られたことで、天然菌醸造が復活しました。

自然栽培は、肥料や農薬など本来その場のないものを加えない農作物の栽培方法です。肥料など人為的な成分を含まない自然栽培の食材は、自然の菌との相性が非常に良く、天然菌の働きをスムーズに発揮させることができますが、その生産量は多くありません。また、天然菌醸造を実践する人もまだ僅かで、天然菌の発酵食品は極めて希少な存在です。

「天然菌」の発酵食、知っていますか？



天然菌の発酵食つくり手紹介

一度は失われた技術を復活させ、伝統的な文化を取り戻すきっかけとなった代表的な蔵「マルカワみそ」と「栄醤油醸造」。長い歴史をもつ2社だからこそ実現につながったことがわかります。

Photo/Marukawa Miso

安心安全でおいしい 味噌づくりの探求

大正三年に創業し、長きに渡って味噌を作り続ける「マルカワみそ」。時代の変遷で、人工的に加温するなど短期間でつくる味噌が市場にあふれるなか、昔から変わらずに自然の発酵速度にまかせ、約十カ月間寝かせる天然醸造、そして木桶での味噌づくり一筋で歩んでいます。

自然栽培や有機栽培の原料での味噌づくりは、前代表で九代目の河崎宏さんから始まりました。「誰でも安心して食べられる味噌をつくりたい。商品を作り届けることは、お金を儲けるための単なる手段ではなく、人々のいのちの糧となるものであってほしい」と、周囲の反対を押し切って無農薬・無添加の味噌づくりに挑戦。二〇〇一年には有機JAS認定工場の資格を取得し、有機味噌の先駆けとなります。

その頃、天然菌の味噌を探していた臨床環境医の三好基晴氏と出会い、麹菌の「自家採取」に挑戦。果敢ともいえるチャレンジでしたが、幸いに先々代が自家採取による味噌を自家用に作って

おり、記憶を頼りに試行錯誤を重ねた末、培養も薬剤処理も施さない自然な麹を作ることができました。こうして四十年ぶりに天然菌味噌が復活。その後、マルカワみその種麹は天然菌醸造に挑む蔵に提供され、多様な天然菌発酵食品の道を切り開きました。

「味噌づくりは土づくりから」という信念のもと、自社農園も運営し、味噌の原材料になる大豆なども育てています。現在は、宏さんの妻・郁子さんが代表を引き継ぎ、次男の紘徳さんなどが家族経営を軸に、その想いを次の世代に繋いでいます。今では国内にとどまらず世界にも流通し、味噌の魅力、そして食の安全を届けています。

マルカワみそがつくる
ナチュラル・ハーモニーの米味噌



原材料：大豆、米、食塩
容量：350g/600g/2kg

自然栽培大豆と自然栽培米、天日湖塩のみでつくられた、天然菌はじまりの味噌。味噌汁が苦手な方でも「この味噌で作ると美味しく飲める」という声があるほど。

本来の発酵を取り戻し、いのちの糧をつくる

創業1914年 福井県越前市 **マルカワみそ**

「天然菌」の発酵食、知っていますか？

江戸時代から八代続く蔵元「栄醤油醸造」は、かつて城下町として栄えた場所でも二百年以上の歴史をもつ醤油蔵。麹菌の自家採取に取り組み、より美味しい醤油づくりを追求しています。

高度経済成長期、醤油業界も近代化され、化学技術を導入して旨みを人工的に添加したり、発酵時間を短縮した醤油づくりが一般的になりました。そんななか当時の六代目は、時代に流されることなく、信頼できる原料を使い、受け継いできた木桶で一年半という長い歳月をかけてじっくり熟成させる、これまででのやり方を貫き通しました。さらに当時の女将さんの「この先の未来、食べ物は溢れていても、本心に安心して食べられるものは無い時代が来る」という想いから、添加物を使わないこと、蔵の地下の天然水を使うことを徹底し、今も変わらず本物の食を届ける信念を軸に醤油づくりを続けています。

二〇〇四年、ナチュラル・ハーモニーからの、天然菌での醤油づくりの依頼に快諾してくれたのも、食の重要性に対して

時代に飲まれず貫いた 木桶と無添加醸造

共通する想いがあったからこそでした。はじめはマルカワみその種麹を使って醤油を仕込むところから天然菌醸造が始まりました。麹菌は、味噌、醤油、酒、酢など日本の代表的な醸造食品のすべての起点になる菌ですが、純粋培養菌が主流の現代は、味噌は味噌用、醤油は醤油用、清酒は清酒用とそれぞれ菌が分かれており、醤油蔵に味噌蔵の菌を使うのは常識では考えられないことでした。失敗したら木桶丸ごと、ひいては蔵ごとダメになるかもしれないというなか、覚悟を決めて挑み、醸造は見事成功。天然菌の醤油が復活を遂げました。二〇一一年からは独自の蔵付き麹菌の採取方法を確立し、栄醤油ならではの美味しい醤油づくりを追求しています。

栄醤油醸造がつくる
ナチュラル・ハーモニーの
木桶熟成醤油



自然栽培大豆と小麦、蔵で採取した天然麹菌を使い、木桶で1年以上熟成させた天然醸造の濃口醤油。濃厚な旨みの中にもキラのある爽やかさが感じられる味わい。
原材料：大豆(国産)、小麦、食塩
容量：200ml/720ml

天然菌の発酵食 つくり手紹介

Photo/Sakae Shouju

天然菌を繋ぎ、本物の食を届ける
創業1795年 静岡県掛川市 栄醤油醸造





砂糖不使用の自然な甘み

お米だけを原料にじっくり糖化させた甘酒。麹菌本来の褐色が特徴。深く優しい味わいを楽しむことができる。

「あまざけ」
マルカワみそ（福井県）

爽やかな微発泡

自社で採取した麹菌を使ったお酒。伝統的な菩提配（ほだいもと）仕込みでつくるフルーティな生酒。

「天然酒」
寺田本家（千葉県）



旨みにあふれた逸品

一本釣り天然かつおを天然菌でカビ付けした、希少な本枯節をふんわり削った花かつお。

「花かつお」
隆海屋商店（愛知県）

琥珀色が美しい生醤油

自家採取した麹菌を使い低温で長期発酵させた、小麦の香りと甘みが特徴の白しょうゆ。

「白しょうゆ」
七福醸造（愛知県）



まるでデザートワイン

日本酒を蒸留して作った焼酎に、もち米と米麹で糖化・熟成させた、飲んでも美味しいみりん。

「味醂酒」
杉井酒造（静岡県）



食べてみたい!

天然菌の発酵食

味噌や醤油だけでなく、さまざまな食品へ広がっている希少な天然菌発酵アイテムたちをご紹介します！

フルーティな美味しさ

マルカワみそ麹菌を使用し、昔ながらの製法でお酢の元である日本酒から作った純米酢。酸味が尖らず旨みと深みのある味わい。

「豊仕込み純米酢」
庄分酢（福岡県）



お米の風味が活かした味

マルカワみそ麹菌で酒づくりに挑戦し、初めて生まれた日本酒。伝統的な生酛（きもと）仕込み。

「蔵の宵生もと純米酒」
杉井酒造（静岡県）



納豆本来の力強い味

わらに棲んでいる納豆菌の力だけで作られた納豆。納豆菌が添加されていない納豆はとても希少。

「天然わら納豆」
株式会社フクダ（栃木県）



まるやかで穏やかな甘味

生もと仕込みの日本酒から丁寧に蒸留してつくられた本格米焼酎。身体になじむお米の優しい味わい。

「米焼酎」
杉井酒造（静岡県）



紹介したアイテムは以下から購入できます

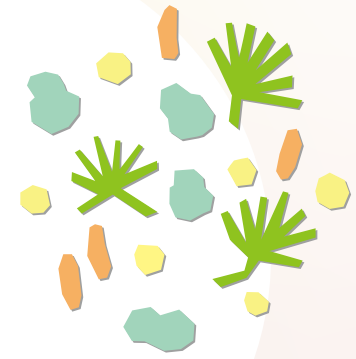
ナチュラル・ハーモニー
オンラインストア
<https://naturalharmony.store/100004>



天然菌がつくる発酵の未来

生物の多様性

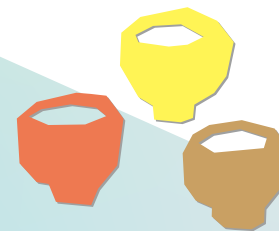
天然菌の発酵食づくりでは、地域の環境やつくり手のまわりに棲む菌など、その土地に根付くさまざまな菌が働きます。たとえば麹菌でも、異なる種類の麹菌がひとつの食材に複数存在することも分かっています。わたしたちの想像を超えた、目に見えない世界の生物による働きは、決して人間には真似することのできない領域なのです。



天然菌をまもる意義

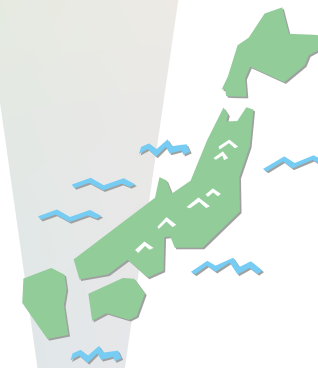
文化の多様性

天然菌発酵では、菌が棲みやすい環境を整えるためのつくり手の繊細な技術や、木桶など使う道具の質にもそれぞれこだわりがあります。その土地に根ざす伝統が継承されながら、個性を尊重する天然菌発酵食品の世界は、画一化されることなくまだ見ぬ可能性を秘めており、さまざまな文化や豊かさを生み出していきましょう。



味の多様性

多種多様な菌が関わることで深い旨みやコク、その土地ならではの個性が味に表現されていきます。また、メーカーが狙った均一の味に仕上がるように作られた食品ではないため、「知っている味」「想像できる味」ではなく、「新しい」けれど美味しい味わいに出会うことができます。自然の力にゆだねた天然菌発酵ならではの醍醐味です。





自然栽培の野菜で／ ラクラク美味しい 満足ごはん

自然栽培の旬の野菜があれば、シンプルな調理で美味しい一品ができあがり。手間かけずにごちそうになる野菜レシピをご紹介します。

野菜の旨みで出汁いらず

甘酒仕立ての冬野菜豚汁

○材料 (2人分)

豚ばら肉 …………… 100g
 ごぼう …………… 1/3本
 長ネギ …………… 1/2本
 大根 …………… 3cm分
 にんじん …………… 3cm分
 さつまいも …………… 3cm分
 板こんにゃく …………… 1/4枚
 ごま油 …………… 小さじ2
 水 …………… 500ml
 米味噌 …………… 大さじ2と1/2
 甘酒(濃縮タイプ) …… 小さじ1
 生姜(好みで調整) …… 1/2片
 長ネギの青い部分 …… 飾り用

○つくり方

①野菜の下処理をする。ごぼうは大きめのささがきにし、さっと水洗いしザルにあげる。長ネギは5ミリ幅の斜め切り、大根、にんじんは3ミリ幅のいちょう切りにする。さつまいもは5ミリ幅のいちょう切りにし、さっと水にさらし水気を切る。こんにゃくは3センチの短冊切りにし、熱湯でさっと茹でて水気を切る。生姜はすりおろす。長ネギの青い部分は薄く小口切りにし、水にさらす。豚肉は食べやすい大きさに切る。
 ②鍋にごま油を熱し、長ネギ・ごぼうを入れて香りが立つまで炒める。油をごま油にすることでコクと深みが出る。
 ③大根・にんじん・さつまいも・こんにゃ

くを加え、全体に油を回すように炒める。野菜をあらかじめ炒めることで雑味が消え、煮崩れしにくくなる。

④水を加え、豚肉を入れて煮立てる。煮立ったらアクを丁寧に取り、野菜が柔らかくなるまで弱火で10～15分煮る。豚肉は炒めず、このタイミングで入れると柔らかく仕上がる。

⑤火を止めてから味噌を溶き入れ、甘酒を加える。再度火にかけ、沸騰させない程度に温める。味噌に甘酒を加えることで口当たりが良く風味豊かになり、生姜の香りが引き立つ。

⑥椀に盛り、青ネギを散らし、すりおろした生姜をのせる。

旬の小松菜をたっぷり混ぜ込んで

小松菜とじゃこの菜飯

○材料 (2人分)

ご飯 …………… 2膳分
 小松菜 …………… 1/2束
 ちりめんじゃこ …………… 大さじ3
 ごま油(好みで調整) …… 小さじ2
 白だし(12倍濃縮) …… 小さじ2と1/2
 塩 …………… 適量

○つくり方

①小松菜は粗みじん切り(約1センチ幅)にする。大きめの葉は縦に3等分してから横に刻む。

②フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れて中火で軽く炒めて香りを出す。

③小松菜を加えて混ぜ、しんなりした

ら白だしを加え、全体になじむように炒める。

④炊きたての(または温かい)ご飯をボウルに入れ、③を加えてざっくり混ぜ、塩で味を調える。炒りごま等好みの薬味を加えると、よりいっそう楽しめます。

Contents

- 02 特集
「天然菌」の発酵食、知っていますか？
- 06 天然菌の発酵食づくり手紹介
- 10 天然菌がつくる発酵の未来
- 11 食べてみたい！天然菌の発酵食
- 12 自然栽培の野菜で/
ラクラク美味しい満足ごはん
- 14 natural harmony INFO
- 15 スタッフたけるの ぼくの楽しみかた
- 15 あとがき

TUMUGI Lives
(つむぎライブズ)
2025年 秋冬号

Art Director 吉村 鮎
Editor 河名結以 森下あゆ美
宮澤幹子 横田尊
小山いずみ
Design 吉村 鮎
Illustration 吉村 鮎
Photo 吉村 鮎 河名結以
金谷未希 宮澤幹子
横田尊
Recipe 佐藤清美 浅川勇人
宮澤幹子

発行・制作：
株式会社ナチュラル・ハーモニー
千葉県八街市八街948-5
info@naturalharmony.co.jp

公式サイト：
<https://naturalharmony.co.jp/>
ONLINE STORE：
<https://naturalharmony.store/>

次号：2026年4月発行予定

スタッフたけるの

ぼくの楽しみかた

【天然わら納豆かけごはん】

ホカホカごはんにたっぷりの納豆。これだけで「ちんぽう」です。



「薬の天然菌の力に驚いた！」
ナチュラル・ハーモニーに入社後、代表・河名の話聞いて感銘を受けたのが天然菌の話でした。発酵によってもたらされる食品はたくさんありますが、中でも印象的だったのは納豆です。ナチュラル・ハーモニーの天然わら納豆は、薬に棲む天然の納豆

菌を使い発酵させています。天然の納豆菌だと、こんなにも奥深い味わいが出るのかと、初めて食べたときは衝撃を受けました。薬に包まれて販売しているこの商品。当初は、薬から納豆を取り出すのが面倒だと感じたものでしたが、今ではそのひと手間も楽しく、食卓に並ぶ頻度も上がりました。食べる分だけ取り出して、残りは薬に包んで保存できるのも便利です。

天然わら納豆は、そのままでも十分おいしいのですが、味付けをするときは、醤油、めんつゆ、ガラム（魚醤）など、その日の気分を選びます。最近ではオリブオイルと塩で食べるのがマイブームで、大豆のコクが増しつっオリブの味がいいです。

自然栽培大豆と、農薬不使用・天日干しの稲藁に付いた天然の納豆菌でつくられた、昔ながらの納豆。納豆本来の力強い風味と奥深い味わいが楽しめます。

風味でサラッと食べられるところがお気に入りです。ちりめんじゃこや梅干しをのせると、無限にごはんが進みます。

食べ終わった後の薬は、自宅のコンポストに漉き込んで土づくりに活かしています。パッケージのゴミがほとんど出ず、地球に還っていく様子を見るのはとても気持ちがいいです。



〈あとがき〉「天然菌」と聞くと特別なものようですが、わが家にも「天然菌」の自家製発酵食品、ありました。それは、これまで何度もトライ＆挫折してきたぬか漬です。今年の初夏に再開したぬか漬は、夏を越し今も継続中。わたしのぬか漬履歴の中では過去最長記録を更新中です。

うちのぬか床はとても香りがよく、かき混ぜると手がピリピリするほどよく発酵していて、食べれば微発泡で爽やか。ぬかだけつまんでもおいしいです。食べるたびに「この味は、狙って出せるものではないよな」と、「天然菌」の醸し出す味の複雑さ、奥深さを実感しています。(宮澤)

ナチュラルな衣・食・住が体感できる
直営店プランツへようこそ！

natural
harmony
INFO



神奈川県横浜市、センター北駅にナチュラル・ハーモニーの直営店「プランツ」があります。無垢材や漆喰の自然素材が心地よい空間には、生産者さんから届いたばかりの新鮮な自然栽培の農作物、ナチュラルな食材、雑貨など、他ではなかなかお目にかかれないこだわりのアイテムがいっぱい。買い物の間には、自然栽培野菜のランチと特製スイーツも楽しめる、ナチュラルマーケット「プランツ」をご紹介します。

Food - 食材 -

自然栽培を中心とした野菜と果物、お米、お豆腐やお肉、加工食品など。すべて無添加、おいしくて人にも環境にも優しい食材ばかり。



Daily Item - 日用雑貨 -



カフェで人気のコーヒー。おみやげにいかが？

天然素材の衣類や雑貨など日用品が揃うコーナーも。さまざまな作り手さんが入れ替わる期間限定の展示会も、季節の楽しみのひとつ。

毎週月曜はハッピーマンデー。12時までお野菜10%オフ！



自家製シロップのオリジナルドリンクがおすすめ！

Cafe - カフェ -



ナチュラル・ハーモニー
直営店「プランツ」
神奈川県横浜市都筑区中川中央
1-25-1 ノースポート・モールB2F
11:00-20:00 年中無休(年末年始除く)
Tel 050-5369-9967
<https://naturalharmony.co.jp/plants/>
カフェの営業についてはこちら
<https://naturalharmony.co.jp/cafe/>
@naturalharmony_plants



自然栽培がメインの野菜たっぷりのランチと、パティシエ特製スイーツが味わえるカフェ。お店に並ぶ無添加食材をふんだんに使用。