

米と麴、水を原料に酵母を加えて、8〜15日ほど発酵させた酒が「どぶろく」。米をあまり磨かずに仕込み、濾さないで白く濁っているのが特徴だ。発酵の度合いによってアルコール度数が12〜17度ほどになる。米本来の甘さや、少し酸味がある爽やかさが堪能できる。

酒税法では決められた年間最低製造量の生産能力がなければ製造免許が受けられないが、政府が進める構造改革特区制度により、民宿やレストランを営む農業者が特区内の製造所で、自家精米を使って仕込むどぶろくの製造が可能になった。上越市は全国で最も早く「どぶろく特区」に認定され、全国の品



# どぶろく

## 【どぶろく】

- 農家民宿ほほえみ荘**  
 上越市牧区棚広2631-1  
 ☎025-533-6588
- 農家民宿どぶろく荘**  
 上越市牧区坪山1055-3  
 ☎025-533-5643  
<http://doburokusou.com>
- 民芸の宿さわ**  
 上越市安塚区須川5433-1  
 ☎025-593-2704  
<http://www.yukidaruma.or.jp/sawa/>



どぶろく、どぶろくスイーツ

評会でも大賞を受賞するなど、高品質などぶろくが作られている。

さらに、どぶろくフロマージュやどぶろくシヨコラといった「どぶろくスイーツ」も開発され、どぶろくの風味を感じることができ、上越ならではのスイーツとして人気を集めている。



地域に根差す  
食文化

# 発酵食

上越・妙高地域は、発酵に適した気候風土にあり、多彩な発酵食品が育まれてきた。

味噌、漬けもの、どぶろく、かんずりなど、古くから食文化として根付く、この地ならではの特徴を紹介しよう。

# かんずり

世界でも珍しい唐辛子の発酵食品「かんずり」。鍋料理やラーメンに入れたり、刺身醤油に溶かしたり、食べ方のバリエーションは豊富だ。カツオの内臓の塩辛「酒盗」とかんずりのコラボ商品もある。

唐辛子に体を温める効果があることから、妙高市周辺の農家では冬になるとかんずりが作られていた。農家のかんずりは、唐辛子を鉢ですりつぶして塩を混ぜ、家によっては味噌を加えたりしただけの簡単なものだったが、現在は有限会社かんずりが麹による発酵作用を加えて商品化している。



**有限会社かんずり**  
 上越市西条437-1 ☎0255-72-3813 <http://kanzuri.com/>

雪さらし

年間を通して湿気が多い上越・妙高地域の気候は、微生物が発酵を行うのに適しているといわれている。漬けものも発酵食品の一つで古くから保存食として各家庭で作られてきた。上越・妙高地域は、野菜類や魚介類などのさまざまな食材を食塩、酢、酒粕、麴などと一緒に漬け込み、保存性を高めるとともに熟成させ、風味よく仕上げた漬けものがたくさんある。



スキージやくじら汁など、上越の郷土料理を特徴づけるのが味噌と酒粕。大豆と麴、塩を混ぜ合わせて発酵熟成させた「味噌」の歴史は古く、戦国時代には武士の兵糧として使われ、江戸時代になると庶民の調味料となった。大豆という主原料は変わらないが、麴には米麴、麦麴などの違いがあり、さらに水の質や気候風土、微生物の働きなどによって、各地に千差万別の味噌がある。

色がやや淡く、品のある味わいが特徴の上越地域の味噌は米麴を使った味噌で、越後味噌に分類される。中でも、上杉謙信公の時代から上越地域に根づいた「浮き糀味噌」は、米麴の割合が多いのが特徴。大豆10に対し、10前後の麴が使われる。米麴の甘みと大豆のうまみが合わさり、しつかりしたコクと上品で繊細な味が生まれる。味噌汁にすると、白い米麴がふわりと浮かび上がる。

品質でも高い評価を受けており、全国味噌鑑評会では農林水産大臣賞を始めたとして数々の上位賞を受賞している。



浮き糀味噌の味噌汁

# 味噌

# 漬けもの



糸うりの粕漬

年間を通して湿気が多い上越・妙高地域の気候は、微生物が発酵を行うのに適しているといわれている。漬けものも発酵食品の一つで古くから保存食として各家庭で作られてきた。上越・妙高地域は、野菜類や魚介類などのさまざまな食材を食塩、酢、酒粕、麴などと一緒に漬け込み、保存性を高めるとともに熟成させ、風味よく仕上げた漬けものがたくさんある。

- 【味噌・漬けもの】**
  - 上越観光物産センター さくら百喜店**  
 上越市藤野新田175-1 ☎025-545-0123
  - あるん畑**  
 上越市大道福田615 ☎025-525-1183  
<http://www.ja-ej.com/arun/>
  - 雪だるま物産館**  
 上越市安塚区樽田140 ☎025-595-1010  
<https://www.461888.jp/>
  - 道の駅あい**  
 妙高市大字猪野山58-1 ☎0255-70-1021
  - 妙高山ろく直売センター とまと**  
 妙高市坂口新田430-1 ☎0255-82-2760
- その他、市内各所で販売しています。

- 【たらこの糀漬】**
  - 渡部鮮魚店**  
 上越市本町4-2-26 ☎0120-237-324
  - うみでらす名立**  
 上越市名立区名立大町4280-1 ☎025-531-6300
- その他、イチコ(スーパーマーケット)各所で販売しています。



たらこの糀漬

一般的なタイコンヤキウリの味噌漬を始め、「高田シロウリ」の味噌たまり漬、「なますかぼちゃ」の味噌漬、「高田シロウリ」の粕漬など、上越伝統野菜を手間ひまかけてじっくり漬けたものも多い。

また、海産物を使ったものとしては、「ぬか鰯」など、さまざまな種類がある。中でも、麴をふんだんに使った漬けた珍味「たらこの糀漬」は、生では麴のまろやかな甘みが染しめ、焼くとたらこの粒の食感が引き立ち、麴の香りが広がる。