



令和6年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業

京の風土と歴史が育んだ食文化「すぐき」ストーリー（京都市農業協同組合）

京都を代表する漬物・すぐき

すぐきは、柴漬け、千枚漬けとともに「京の三大漬物」であり、京都を代表する漬物の1つとして京都市民に親しまれています。すぐきは京都市北区上賀茂地域とその周辺でのみ作られ、塩だけで漬け込まれた乳酸発酵による漬物として長い歴史と伝統を持ち、独特の製法が守られてきました。



上賀茂という地域

上賀茂地域は、平安京の地主神である上賀茂神社を中心に、神官（社家（しゃけ））と農民によって門前集落が形成され、室町時代から社家の屋敷町として発展してきました。今も社家町のたたずまいを残し、風情ある歴史的景観は、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。現在の上賀茂は、かつて農家とすぐき畑が大半を占めていた中に住宅が立ち並び、閑静な住宅地となっています。



・社家町とすぐき畑(右)



すぐきの起源

すぐき栽培の起こりは、安土桃山時代とされています。上賀茂神社の社家が賀茂川の河原から珍しいカブを持ち帰って植えたのが始まりとする説や、社家が御所からカブを賜ったとする説などがあります。当初は限られた人が栽培していましたが、江戸時代末期、社家が限られた農家に種子を分け与え、栽培を許された農家のみが栽培するようになり、やがて一般の農家にも普及します。上賀茂の賀茂川が形成した扇状地の肥沃な土地はすぐき作りに適していました。

独特の製法に生きる技

現在ではすぐきの栽培地は上賀茂では少なくなり、上賀茂より北の左京区大原・岩倉などで栽培されることが多くなりました。しかし、すぐきを漬ける加工場はすべて上賀茂にあります。すぐきは農家代々で自家採種している種子を8月下旬にまき、11月から収穫してすぐ漬け込み作業に入ります。漬け込みの独特の製法に農家独自の技が生きています。

主な製造工程

- 🍃「面取り・皮むき」 収穫したカブラの側根（すぐ根）の堅い部分を包丁で切り取って全体の形を整え、その後ピーラーで1つ1つていねいにカブ全体の皮をむきます。
- 🍃「荒漬け」 皮むきを終えたすぐきを直径約2mの大樽に並べ入れ、塩をかけて押し蓋をし、上から梃子の原理を利用して木の「天秤棒」と重石で圧力をかけ、一晚漬け込みます。これを「天秤押し」と言います。
- 🍃「本漬け」 荒漬けを終えたすぐきを四斗樽に小分けし、隙間のないよう渦巻き状に一段ずつ塩をかけて並べ入れます。塩加減は各農家によって異なり、並べ入れる技も独特です。そして、やはり天秤押し（またはプレス機）で約7～10日間漬け込むと乳酸発酵が進みます。天秤押しは、かつては上賀茂の冬の風物詩でした。しかし、近年、天秤押しがプレス機に徐々に置き換わり、この風景が失われつつあります。
- 🍃「室（むろ）入れ」 本漬けが終わると重石をしたまま樽を「室」に約1週間入れ、40度前後の温度で加温して乳酸発酵を促します。室の熱源はかつては木炭や練炭でしたが、現在は電気が多くなっています。温度管理も各農家によってさまざまです。室から取り出したすぐきは一晩自然に冷やし、製品となります。



・皮むき(左上)、荒漬け(中上・左下)、本漬け(天秤押しとプレス機)(右上・中)、室(右下)

各農家で微妙に異なる味

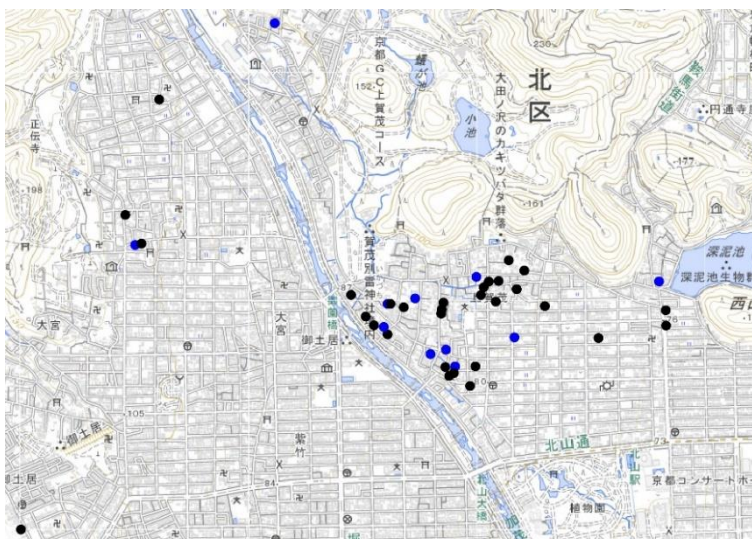
各農家で作られるすぐきは、自家採種した種子の性質、その年の天候による出来具合、漬け込み方、日数、室の温度管理等々、各農家で異なり、味も微妙に異なっています。風味や酸っぱさの深淺などがその農家のすぐきの「個性」として、それぞれに長年のファンがいます。

ラブレ菌の効用

すぐきは漬け込みと室による加温という2段階による乳酸発酵が特徴です。すぐきに含まれる植物性乳酸菌の一種であるラブレ菌は、整腸作用や免疫力の向上を助ける働きをし、抗ウイルス作用や抗がん作用があるとも言われ、まさに現代人の健康志向に合った食べものと言えます。こうしたすぐきの効用がさらに広く知られることを願っています。

すぐきの保存・継承のために

日本全国でも農業人口が減るなか、令和6年現在、上賀茂とその周辺地域ですぐきの製造・販売を生業とするすぐき農家は46軒にすぎません。すぐき農家もすぐきの生産量も年々減少し続けています。他地域に比べ上賀茂の農家は若い世代が多いとはいっても、このままではすぐき作りの将来が危ぶまれ、伝統ある京の食文化の1つが消えてしまう恐れもあります。すぐきの保存・継承や振興のために農家自らも努力していますが、私たち京都市民も何か力になれることを探していきたいと思っています。



・すぐき農家の分布