



# 四吾だよい

<http://www.sumida.ed.jp/yonazumasho>

墨田区立第四吾嬬小学校

校長 清水 雅也

令和7年10月31日

11月号 No. 7



## 発酵・熟成・うまみ…

校長 清水雅也

ここ三週ほど、児童朝会で「納豆」をテーマに話をしています。日本のソウルフードの代表格である納豆づくりには、納豆菌（主に稻わらにつく枯草菌）による発酵作用が不可欠です。納豆菌のチカラによって、蒸し大豆のタンパク質がグルタミン酸などの「うまみ成分」に変化し、あのなんともいえない味と香りが生まれます。納豆は日本固有の食品だと認識している方が多いと思いますが、実は違います。調べてみると、中国、朝鮮、タイ、マンマー、ネパール、なんとアフリカでも、納豆は食品として重要な位置を占めているとはオドロキです。また、世界の食卓には、納豆以外の「発酵食品」も多く並びます。味噌、醤油、キムチ、チーズ、ヨーグルト…お酒だって「発酵飲料」ですね。このように、酵母・麹・菌などの作用によって、食品が「人間にとってよい形」に変化することを「発酵」と呼びます。これと似て非なる変化、「人間にとって悪い形」に変化することを「腐敗・くさる」と呼んでいます。

ところで、「熟成・エイジング」というコトバ、よく耳にしませんか？ そうです、食品業界や美食家の間で話題となっている「熟成肉、熟成魚」を作る手法のことです。「熟成」とは、適切な環境下で獣肉や魚肉を保存し、「うまみ」を引き出す加工法のこと。熟成の過程で、肉に含まれるタンパク質が酵素のはたらきによってアミノ酸などに分解され、うま味成分が生まれます。ちなみに、うまみ成分としては、以下にあげる3種が有名どころです。

- ①グルタミン酸：昆布、味噌、醤油、トマトなどに多い。「なが~いコンブにグルッと巻かれ…」と覚えよう！
- ②イノシン酸：鰹節、肉類などに多い。「イノシシに多いイノシン酸」と覚えよう！！
- ③グアニル酸：シイタケなどのキノコ類に多い。「シイタケは、グアッと煮るとうまくなる」と覚えよう！！！

さて、食べ物談義はこのくらいにして、「うまみ」という概念について考えを巡らせてみましょう。「アツ、なかなか味なまねをするねえ…」、昭和世代の方々なら聞き覚えがあるフレーズでしょう。経験知や機転を利かした、スマートな言動のことを「味なまね」と言います。素晴らしい発想に思わずうなってしまう仕事ぶり、悩み事やトラブルをサラッと解決してしまうしゃれたひとこと…、どれもその人物が有する「人間力」がキモとなります。さまざまな社会経験を積み、酸いも甘いもかみ分けた人にしか発することのできない含蓄を含んだコトバ、栄光と挫折を味わった人にしかとれない思いやりあふれる行動…。見ていて、聴いていてほれぼれとするような、「熟成」した人々の「味なまね」は、より多くの人々と関わり合う豊富な「経験」、そして力量・機運が熟すまでの一定程度の「時間」から生まれるのではないでしょうか。

熟成、発酵、うまみ、味なまね…。このコトバたち、食品の世界から教育の世界へ、そっくりそのまま置き換えてみると、以下のように変換できます。

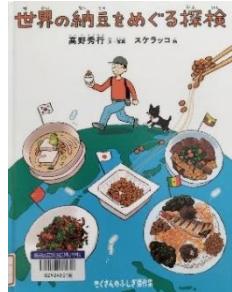
①酵母・麹・菌の作用・刺激による発酵 → 仲間からのアドバイスや考えにふれ、自分の考えに化学変化が起きる。かわる・広がる。

②時間をかけて熟成させる → じっくりと自己内対話し、自分のよさ・改善点を見出す。

③熟成の結果、うまみが増す。 → 考えが深まる。次なるステップへの意欲が増す。

先日の学校説明会では、6年生に四吾嬬小のPRをしてもらいました。四吾嬬小で5年半「熟成」されて「うまみ」の出てきた児童のコトバ・姿は、出席した方々の心に響いたようです。素晴らしい成長を遂げた6年生の姿が示すように、最適なアドバイスを適切な時期に与えれば、最大限の教育効果が發揮されるのです。まさに「発酵、熟成」そのものですよね。さあ、学校でも家庭でも、最適なアドバイスを適切な時期にたくさん与え、子供たちの「ココロの熟成」を図ってまいりましょう。

納豆研究の話が、いつの間にか「ココロの熟成」の話になってしまいました。毎日の朝食に供される納豆を見るたび、食品の発酵・熟成のシステムとココロの成長過程は似通っているなあと思わずにはいられない、最近のシミズがありました…。



上：図書室にあった『世界の納豆をめぐる探検』(福音館)

下：清水蔵書『謎のアジア納豆』(新潮文庫)

★いずれも「高野秀行 氏」著



# 11月行事予定



日	曜	行 事	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
1	土							
2	日							
3	月	文化の日						
4	火	朝会 校内研究日(5年1組以外4時間授業)	4	4	4	4	5	4
5	水	集会 4時間授業	4	4	4	4	4	4
6	木		5	5	6	6	6	6
7	金	5時間授業	SC	5	5	5	5	5
8	土							
9	日							
10	月	朝会 クラブ⑦ すみだいじめ防止の日	5	5	5	6	6	6
11	火	宿泊前健診(た5, 6)	5	5	6	6	6	6
12	水	鹿沼移動教室(た5, 6)	4	5	5	5	5	5
13	木	鹿沼移動教室(た5, 6)	5	5	6	6	6	6
14	金	鹿沼移動教室(た5, 6)	SC	5	5	5	6	6
15	土							
16	日							
17	月	朝会 5時間授業(1～5)	5	5	5	5	5	6
18	火	避難訓練	5	5	6	6	6	6
19	水	集会	4	5	5	5	5	5
20	木		5	5	6	6	6	6
21	金	社会科見学(3)	SC	5	5	6	6	6
22	土							
23	日	勤労感謝の日						
24	月	振替休日						
25	火	朝会	5	5	6	6	6	6
26	水	集会	4	5	5	5	5	5
27	木	展覧会児童鑑賞日①	5	5	6	6	6	6
28	金	展覧会児童鑑賞日② 展覧会保護者鑑賞日①	SC	5	5	5	6	6
29	土	土曜授業 展覧会保護者鑑賞日②	5	5	5	5	5	5
30	日							
1	月	振替休業日						
2	火	朝会 交通安全教室(6) 委員会⑧ 5時間授業(1～4)	5	5	5	5	6	6

\* SC……スクールカウンセラー勤務日

## 今月の生活目標～生活指導委員会～

**[お世話になっている人に感謝しよう。]**

☆みんなのものをしていねいに使おう。

☆友達のよいところを見つけ、仲良くしよう。(ふれあい月間・人権月間)

