



京都ならではの「都市農業」の魅力を伝える
JA京都市メディア

vol.12

Link

特集

- そうだったのか、「すぐき」。
京を代表する漬物、その紆余曲折を紐解く。

そうだったのが、 「すぐき」。

京を代表する漬物、
その紆余曲折を紐解く。

しば漬、千枚漬とともに京都の三大漬物といわれる「すぐき」。冬の食卓の名脇役として、また贈答品の定番として長く親しまれてきました。

今回は京都市北区上賀茂で「すぐき」の伝承に尽力されてきた戸田秀司さんのお話をもとに、「すぐき」の背景にある知られざるストーリーをご紹介します。



#1 | 上賀茂地域の伝統産品

鼻に抜けるさわやかな香りと、発酵食品ならではの角のない優しい酸味。そこにシャキッとした歯触りがありまわってついつい箸が伸びてしまう「すぐき」は、数ある京都の伝統料理の中でも独特の存在感を放っています。

そもそも、「すぐき」は京都の人でなければ聞き馴染みがないかもしれません。原材料である「すぐき菜(すぐきかぶら)」は縦長の蕪の一種で、京都市北区上賀茂地域で伝統的に栽培されてきた野菜。毎年11月



から12月にかけて収穫し、そのほとんどが漬物用として使われるといいます。塩で漬け込んで乳酸発酵させることで独特の酸味が生まれることから、「酢茎(すぐき)」と名付けられたと考えられています。

葉は適度な長さに刻んで、かぶらはある程度厚みをもたせて食べるのが一般的。酸味がお米の甘味を引き立ててくれるので、ご飯のお供やお茶漬けにして食べられることが多く、お酒との相性も抜群。細かく刻んでチャーハンの具にしたり、ピクルスのかわりにサンドイッチに使ってみるのもおすすめです。

味の良さだけでなく、近年では「すぐき」に「ラブレ菌」が含まれていることがわかり、健康食材としても注目されるように。「ラブレ菌」は、腸の中で良い働きをするとされている乳酸菌の一種で、免疫力の向上をはじめとする健康効果が期待されています。





漬け込み方や塩加減は生産者ごとに異なります。生産者によっては岩塩を使用するなど、創意工夫が積み重ねられてきました。



でこの原理を使う「天秤押し」は、一般的な重石よりも強い圧力をかけることができます。

#2 | シンプルでも、手間ひまをかけて

「すぐき」は原材料であるすぐき菜と、塩のみでつくるシンプルな漬物です。工程は大きく「荒漬け」「本漬け」「室入れ」に分かれます。

表面の皮やひげを包丁で落としたすぐき菜を樽に入れ、大量の塩を振って一晩漬け込む「荒漬け」を終えると、樽の底からすぐき菜を渦巻き状に敷き詰め、一段ずつ塩を振る「本漬け」に。生産者によっては、圧力をかけるために丸太棒と重石を使う「天秤押し」という伝統技法を、今でも使用しています。強い圧力をかけながらじっくりと漬け込んだ後は、約40℃の室温を保った「室」で一週間ほど寝かせます。この工程で乳酸発酵が促され、爽やかな酸味がもたらされます。

#3 | 献上品から全国区の漬物へ

口伝によればその発祥は安土桃山時代といわれ、賀茂別雷神社(上賀茂神社)の社家(代々神社の奉記を行ってきた身分・氏族)が賀茂の河原で偶然発見した、あるいは天皇家から賜った珍しいカブを栽培したことがはじまりであると2つの説があります。その後、江戸時代になると、徐々に上賀茂一帯に生産が広がり、皇室が東京に移った

明治維新以降は「振り売り」によって京都の旦那衆の口に入るように。その後は大阪商人を通して全国に贈られるようになりました。

「私の祖母も大阪で振り売りをしていて、「すぐき」はよく売れたそうです。やがて大阪や京都の漬物屋が扱い出し、大阪中央市場に「すぐき」のせり市ができ、お歳暮向けの贈答品としても定着していきました」(戸田さん)。

#4 | 「すぐき倶楽部」発足の背景にあった危機感

その後も拡大するニーズに応えるべく、生産者は最大で約200軒にまで拡大。一時は上賀茂の農業全体をも活気付けたが、バブル崩壊後は徐々に売れ残りが目立つように。地域の伝統作物の灯を絶やすまいと奮闘する中で、戸田さんが仲間とともに立ち上げたのが「すぐき倶楽部」(当時は「特産研究会)」です。

まずは勉強会を開き、互いの製造現場を見学し合うことで品質の底上げを図りました。他にも京都駅でアンケート調査を行って知名度を調べたり、メディアへの露出と広告出稿を積極的に行ってきたすぐき倶楽部。この時代の精力的な活動がなければ、「すぐき」という伝統食品が今も私たちの食卓に上る機会は、なかったかもしれないのです。

#5 | 進むべき道

「すぐき倶楽部」には現在も約30名の生産者が名を連ね、ときには情報を交換し、ときには切磋琢磨しながら、「すぐき」の価値を守り続けています。上賀茂神社の協力を得て、毎年12月初旬に開催する「すぐき道中」も、すっかり季節の恒例行事として定着。当日はメディアが取材に訪れ、参拝者に新すぐきの無料配布を行うなど、貴重なPRの場になっています。こうして後進の進むべき道を作った後も、「すぐき」の無形文化財登録を目指して忙しい日々を送っている戸田さん。「先人から受け継いだ製法を守りながら、手間を惜しまず現在まで作り続けてきた上賀茂伝統の味ですから、もっと多くの人に食べていただけるよう、皆で盛り上げていきたいと思えます」。



すぐき道中で上賀茂神社に奉納される「樽みこし」。その年初めて漬けられた「すぐき」を本殿にお供えし、感謝を捧げる。



詳しくは
Webで

京都上賀茂特産
「すぐき」ができるまで
YouTubeにて公開中



お話ししてくれたのは…



戸田 秀司さん
JA京都市 上賀茂支部

上賀茂地域で賀茂なすやすすぐきを中心に25品目を栽培。上賀茂特産野菜研究会や洛北農業クラブの創設など地域農業の活性化に尽力。2015年から京都市農業協同組合代表理事組合長に就任。2024年に組合長を退任すると、上賀茂支部の組合員としてすぐき栽培などに取り組む。

絶品!

すぐきアレンジレシピ 4選

さまざまな食材と相性が良いすぐきはお料理に大活躍。ご家庭にある材料、調味料で簡単に作れるレシピです。

レシピ引用：京都市なり田「京つけもの 四季折々」
<https://www.suguki-narita.com/blog/>



きざみすぐきとチーズって実は相性がいいんです

漬物をベーグルに挟んでみました

■材料
ベーグル
きざみすぐき
クリームチーズ
スモークサーモン

分量はすべてお好みで

■作り方
材料をベーグルに挟むだけ。

■料理のコツ・ポイント
・サーモンとチーズの豊富な旨味にきざみすぐきの酸味が抜群のバランスです。ベーグルに挟むだけなのであっという間に出来上がります。



ラー油との相性の良さはまさに新発見!

きざみすぐき

×ペペロンチーノ

■材料(2人分)
パスタ……………200g
きざみすぐき…適量
ラー油……………大さじ1
醤油……………大さじ1
ごま油……………大さじ2
鷹の爪……………1本
オリーブオイル…大さじ2

■作り方
①塩を入れたお湯でパスタを茹でる。
②フライパンにごま油で鷹の爪を炒る。火が通ったら、きざみすぐき、ラー油で絡める。
③パスタが茹で上がったたら、しっかりと湯切りし、②のパスタを移し、醤油とオリーブオイルを加えて混ぜる。
④混ぜ合わせたら、お皿に盛り付けて、完成!

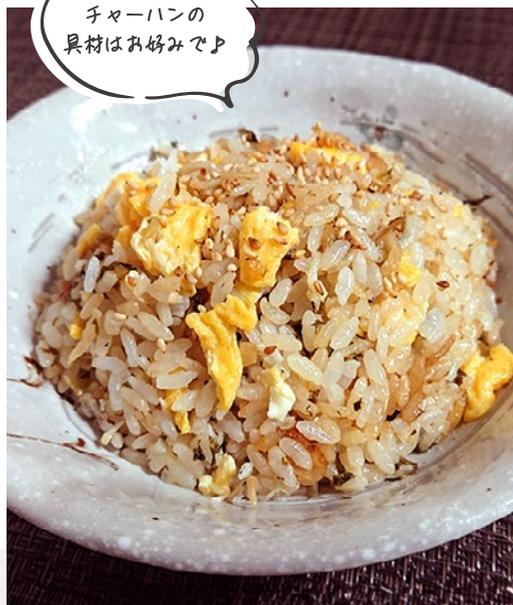
■料理のコツ・ポイント
・きざみすぐきは多めに入れることをオススメします!
・辛いのが好きな方は鷹の爪とラー油を多めにどうぞ。

シンプルすぐきチャーハン

■材料(2人分)
きざみすぐき…40g
じゃこ……………40g
卵……………2個
サラダ油……………適量
ごま油……………適量
しょうが……………適量
だし……………大1
醤油……………大1
ごま……………適量
ご飯……………300g

■作り方
①しょうがをみじん切りにする。
②卵に白だしを加え、溶きほぐす。
③熱したフライパンにサラダ油を加え、②を流しいれて卵が半熟状になったら、ポウルに取り出す。
④フライパンにごま油を熱し、①のしょうがときざみすぐきを加えて炒めたところにごはんを加え、強めの中火で炒める。
⑤じゃこを加えて軽く炒めたところに、醤油を回し入れる。
⑥③の卵を加えて炒める。
⑦皿に盛り付け、最後にごまをふりかけてできあがり。

■料理のコツ・ポイント
・レシピはじゃこを使用しましたが、野菜やお肉などご自宅の冷蔵庫にあるものでバリエーションをお楽しみください。



チャーハンの具材はお好みです

お刺身のカルパッチョ

■材料(2人分)
お好みのお刺身
お好みの葉もの野菜
きざみすぐき……………180g
オリーブオイル……………25cc
酢……………25cc
醤油……………10cc
すりおろした玉ねぎ……………1/4個
★りんごジュース……………10cc
柚子胡椒……………少々
砂糖……………ひとつまみ
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
パプリカ(赤・黄)……………お好みで(彩りとして使用)

■作り方
①パプリカはみじん切りにする。
②器にお好みの葉もの野菜と刺身を盛り付ける。
③ポウルに★印を入れてよく混ぜ合わせた後にきざみすぐきを入れて軽く混ぜ、ドレッシングを作る。
④盛り付けたお刺身にドレッシングをかけ、彩りのパプリカをのせて出来上がり。

■料理のコツ・ポイント
・玉ねぎやりんごジュースを入れるとよりおいしく出来上がります。(なくても問題はありません。)



お刺身は白身魚でも赤身魚でもOK!

RECOMMEND

バリエーション豊かで

魅力的なパンがお出迎え

「pan nochi hare-ぱんのちはれ-」

お店は一乗寺駅の目の前にあり、大きな窓から自然光が差し込む店内には、毎日約40種類のパンが並びます。

時には、地元野菜が入ったパンも並ぶこともあり、地域に根差した温もりあるパン屋さんです。

千切りキャベツとチーズとチキンを挟んだピクニックサンドはずっしりと重く食べ応えのあるサンドイッチで、オープン当初からの人気商品。

半熟卵の入ったカレーパンや、茄子とマスカルポーネチーズのパン、タコのアヒージョなど、少し珍しいお惣菜パンが並びます。

北海道産小麦の「キタノカオリ」を使用した香り豊かな食パンは、小麦の風味を活かすために卵・乳製品は不使用で、湯種製法でもっちりもちのこだわり食パンです。

菓子パンではあんこたっぷりのマスカルポーネあんぱんや、もちもちの食パン生地を使ったエンゼルナッツもオススメ。マフィンやクロワッサンも種類が豊富です。パンを食べて晴れやかな気持ちになって欲しいという思いが店名の由来となっています。

朝だけでなく、午後や夕方にも焼きたてのパンが並ぶのも嬉しいポイントの一つ。

是非、ふらりと立ち寄って焼きたての香りとともにお気に入りのパンを見つけて下さい。



Instagram

pan nochi hare-ぱんのちはれ-

京都市左京区一乗寺南大丸町48-6

TEL:075-703-6710

営業:午前10時~午後7時(水曜休)

※8/1(火)~3(木)、15(火)~17(木)は臨時休業

アクセス:叡山電鉄「一乗寺」駅下車すぐ



Link

vol.12

2025年2月発行

Link Web



HP



Instagram



発行/JA京都市 総務企画部 地域振興課
〒615-0046 京都市右京区西院西溝崎町24
TEL:(075)314-0898



農産物のために 環境のために 未来のために

JA共済の地域貢献活動

