

黒大蒜

2019 年 10 月 2 日 廣瀬 博

1. はじめに

私が初めて黒大蒜に出会ったのは 2014 年 12 月茨城県シニアテニス大会冬季大会の時に茨城県シニアテニス連盟会長の奥様高野勝江さんから頂いた時が出会いでした。大蒜のわりには匂いもなく、味も食べやすかったので、作り方を教わりました。そのとき以来黒大蒜の作成を続けていますが、それらの内容について記します。

2. 私の黒大蒜作成経過

私が当初教わった方法とその改良の経過について以下に記します。当初教わった方法は以下のような内容だったと記憶しています。

(1)使わなくなった古い炊飯器の底に新聞紙を置いてその上に大蒜を入れる。

(2)炊飯器を保温状態にて約 2 週間熟成する。

という簡単なものでした。途中で上下の大蒜を入れ替えるなどの細かい指示もありましたが本質的なことは(1)(2)です。

教わった方法で、実施したところ問題なく黒大蒜が出来ました。味も問題なく美味しいものが出来ましたが、以下の問題点も明らかになりました。

(1)熟成中に臭いが多く発生する。

(2)炊飯器の保温時間は短く設定されているものもあるため、途中で再設定が必要な場合もある。

(3)家庭用炊飯器の容量では大量の大蒜を仕込むことが出来ない

(1) の対策としてベランダ(2008 年自作)の一角(庇のある方)に専用の熟成棚を作成しました。(図 1)



図 1 黒にんにく熟成用 棚と保温ジャー(上 2 段)

この室外棚を使用することで匂いを気にしないでんにくを熟成することが出来るようになりました。

(2)(3)の対策として、電気釜の代わりに保温ジャー(図 1 上 2 段)を採用しました。これは保温専門のため、保温時間に制限はありません。また比較的大容量のものが、安価(電気釜に比べて)で入手できました。現在はこのジャー3台を使用して黒にんにくを作成しています。保温ジャーの保温温度は電気釜の保温温度より若干高い値でしたが、むしろ熟成時間が短くなる方向でした。

3 私の黒大蒜熟成方法

私の黒大蒜熟成方法は下記のようになります。

- ① 保温ジャーの底面に紙(キッチンペーパー)を敷く(図 2)



図 2

- ② 大蒜を 1 個ずつ紙に包んで保温ジャーの中に並べる(図 3,4,5)



図 3



図 4



図 5

- ③ 上部に紙を配置し保温ジャーの蓋を閉める(図 6)



図 6

- ④ 熟成完予定日のラベルを貼って保温ジャーを熟成棚に配置し、電源を ON にする(図 7)



図 7

- ⑤ 2週間後に取り出す。(図 8)



図 8(a)蓋を開けた状態



図 8(b)熟成完(12 個)



図 8(c)熟成完(1 個)



図 8(d)小片

(d)の小片は(c)のを細分したものであり、大きな小片 4 個と小さな小片 5 個(写真中央)から構成されていました。このように外観は同じでも小片の構成は割って見ないとわからない場合が多い。

4. 黒大蒜熟成上の注意点

ここでこれまでに分かった熟成上の(注意)事項について記します

- ① 初期のころは熟成途中で、熟成の度合いをチェックすること、また釜の中の大蒜の位置を入れ替えたり(上下)しましたが、最終的にはこれらはすべて不要でした。
- ② 熟成時間は中玉で大体 2 週間(14 日)ですが、これより大玉になると熟成時間は長くなります。
- ③ 熟成を長時間続けると黒大蒜は炭のように固くなって、食べることはできなくなりました。
- ④ 自家栽培など、収穫直後のものは水分が多く、柔らか過ぎる出来上がりになるので乾燥してから熟成するようにしました。

大蒜の種類について以下の結果(情報)を得ました

- ① 大蒜の外観は同じでも片数が異なることが多いので注意が必要
片数が多いものは食べにくいので黒大蒜の材料として不適です。
片数が多いものは値段が安い(特に中国産のものは、外観は同様でも片数が多いものが多いので、黒大蒜の作成には適さない場合が多い)(図 9)
最適と思われる大蒜は 6 片の青森産ですが、これは値段が最も高い。しかしながら、最

近「青森産 6 片」を種とした大蒜が売られていますが、この場合も青森産に勝るものはないと思われます(2019 年現在)



図 9(a)多片大蒜(外観)



図 9(b) 小片(20 片であった)

② ジャンボ大蒜について

ジャンボ大蒜は重量当たりの価格が安い(2019 年現在)青森産大蒜の上級品は 100 グラム 350 円以上であるがジャンボ大蒜は 200 円程度であった。小片の大蒜はこれよりさらに安い(図 10)ので家庭用に用いるのであれば小片を用いる方が得策である。



図 10



図 11

ジャンボ大蒜は大玉でも小片でも売られているが、どちらでも熟成の問題はなかったが、大蒜の容量が大きい大玉の熟成時間は長くなる。

ジャンボ大蒜の味は普通サイズのものに比べて大味の感じがするが、これは熟成時間や品種によって異なるかも知れない。



図 12(熟成後 222g ¥500(?))

5 私の黒大蒜活用

5.1 私は 2014 年の暮れに黒大蒜の知識を得て以来、今日(2019 年 10 月)まで毎日欠かさず黒大蒜を 1 片～2 片摂取しています。黒大蒜の栄養と健康効果はよく知られているので、ここでは記しませんが、私の健康長寿食生活の一環を占めています。これからも一生続けていく所存です。

5.2 また私は茨城県シニアテニス連盟(ISTA)の事務局長、(2019 年から会長)を続けていますが、ISTA 主催の水戸オープンシニアテニス大会の実行委員長も続けています。この大会の宿泊懇親会における景品に黒大蒜を提供しています。2015 年の第 6 回大会から今年の第 10 回大会まで続いています。この場合、熟成する黒大蒜の数が多くなるため、私の黒大蒜作成の先生である高野勝江さんからも毎年 70～80 個の黒大蒜の熟成をしていただいております。黒大蒜を配り始めて 5 年になりますが、皆様黒大蒜の効能と価格を良くご存じのためか、好評が続いています。



(a)景品ラベル 1

(b)黒大蒜ラベル(1)

(c)黒大蒜ラベル(2)

図 13 第 10 回水戸オープン景品ラベル

図 13 は第 10 回水戸オープン懇親会 景品ラベルを示します。各景品にはこのようなラベルを付けて皆様にお配りしています。



図 14 第 10 回水戸オープン懇親会 景品

図 14 は水戸オープン懇親会景品を示します。景品は主に地元名産の焼き芋、干し芋、干し芋焼酎、蒸し芋、海産物、全国に名が知られているサザコーヒー、これまた全国に知られているロックインジャパンのグッズなどですが、これら景品の多くに黒大蒜を付けました。また高野勝江さん熟成の黒大蒜は全員に各 1 個進呈しました。この方式はしばらく続ける予定です。

5.3 その他の活用

私は黒大蒜を友達などに謝礼やお裾分けなどの目的で活用しています。黒大蒜を差し上げると、たいていの場合、こんなに高価なものを有難うと言って喜ばれるので、熟成を続けながら、皆様方に配ることも続けています。

2019 年 10 月 2 日 ひたちなか市中根 4898-4 廣瀬 博