



料理家  
「発酵室 よはく」主宰  
真野 遥さん

★ 鹿肉販売しております！  
（京都美山産） 冷凍品  
◎ ミソ汁 { 各200g }  
◎ 大豆ペースト { 800円（税込） }  
※ 冷凍品のため、お召し上がりの際は必ず、  
2分程度火を入れてください。

まの・はるか●ものづくりに興味をもち、新卒で素材系商社に就職するものの「一番身近なものづくりは料理である」と思い至り、食の道へ。日本酒に合う料理を中心に、レシピ開発や執筆など幅広く活動。2022年「発酵室 よはく」を立ち上げる。2023年、京都に移住し、酒屋「発酵室 よはく」をオープンする。

新

卒で素材系の専門商社に入社したものの

「料理に関わる仕事

がしたい」という思いが芽生えて、

2年目の秋に退職。フードコー

ディネーターの資格を取得した

後、料理研究家のアシスタント

として働き始めましたが、未熟

だった私は怒られてばかり。収

入面もなかなか厳しく、3カ月

でアシスタント業を辞めることにな

りました。

立て続けに一度決めた進路か

ら撤退することとなり「何事も

続かず、私は逃げてばかりなの

ではないか」と自信を失いまし

た。ただ、何から逃げたとして

も、自分からは絶対に逃げられ

ない。それなら世間の「こうあ

るべき」という働き方像にとらわ

れず、自分らしくいられる生き

方や働き方を模索しよう。そ

う考えていたころ、日本酒のP

R活動をしている方との出会い

から、日本酒のネット番組に出

演することに。全国各地の酒蔵

を取材するうちに、日本酒のも

つ奥深さに気づき始めました。

日本酒の原料は米、米麹、水

とシンプルです。しかし、麹菌

や酵母菌の力で、まるで生きも

ののように育ち、多種多様な味

わいを生みます。次第に私の関

心は、見えない菌の力を用いた

「発酵」そのもの、そして味噌や

醤油といった発酵食の世界へと

移っていききました。

もともとは気候や風土など、

制約のある環境下で、その季節

にしか頂けない旬の食材を長期

間にわたり食べられるように生

まれた発酵食。ぬか漬けやキム

チ、味噌など、最近では手作り

発酵食品もブームになっています。

ただし菌は生きものです。なか

なか思い通りにはなりません。

私自身、軽い気持ちで甘酒を作っ

てみたら、温度管理のミスで大

失敗、なんて経験もしました。

手間も時間もかかるのに、やって

みないとどうなるかわからない。

そんな気難しさと奥深さに、私

は惹かれていったのです。

そういえば小豆島にあるヤマ

ロク醤油の蔵元を見学したとき、

こんな話を聞きました。同じ作

り方をしていても、醤油を仕込

む桶によって味の個性が微妙に

変わる。蔵の奥にあって誰にも

見られない桶より、人がよく覗

く桶のほうがおいしく仕上がる

こともあるのだそうです。不思議

## 効率重視とは逆行する発酵食のように 人生もじっくり向き合い「醸す」もの

議ですよね。科学ですべてを解明しきれない余地が発酵にはあるのだと感じます。

知れば知るほど、手間と時間

をかけて見守り、自分だけの味

を育てていく発酵食には、効率

やスピードが優先され、確実な

結果が求められる現代とは逆行

する価値観が秘められているよ

うに思えました。これが暮らし

の余白だと。その余白を慈しん

でいくことこそ、私が私らしく

いられる生き方・働き方である

ように感じられました。

2018年ごろから発酵を軸

に料理家として活動するように

なり、2022年には『発酵室

よはく』を屋号に。季節の仕込

みものを作る手仕事会も始めま

した。2023年4月には京都

に移住。四季の移ろいを肌で感

じ、味わいながら、その時季に

しか手に入らない食材を使って

発酵食を仕込む。心に余裕がな

いとときも、下処理をしたりかき

混ぜたりと手を動かしているう

ちに、少しゆとりが戻ってくる

ような感覚になる。こんな日々

の過ごし方が、とても自分らし

いような気がしています。

私のキャリアには目標に向かっ

て一直線に道を進む、というよ

うな一貫性や計画性がありませ

ん。新卒で入った会社をすぐ辞

めて、アシスタント業も続かない。

それでも何かしら動き続けてい

る間に、偽りない自分の感覚に

しつくりくるような、発酵の世

界へとたどり着きました。しか

し、行き当たりばつたりのキャリ

アが、振り返ってみると数珠つな

ぎのようにつながり、すべてに意

味があるように見えるから不思議

です。それはひよっとしたら、

「自分から逃げない」、つまり自

分の感覚を置き去りにせず、自

分の興味が向くこと、これなら

私もがんばれそうだと思うこと

を選んできたからなのかもしれ

ません。

現代は何もかもスピードが

早く、人生にも正解らしきもの

があるように錯覚をしがちです。

それでも、本来、それぞれの人

生はじっくり時間をかけて向き

合い「醸していく」ものはず。

結果や価値が早くわかるものに

飛びつくのではなく、本来そこ

にあるはずの余白を守っていくこ

とで、キャリアにも暮らしにも、自分らしい味が出てくるのかなと思