

100年フード認定／100年フード認定団体に

文化庁 令和3年度食文化機運醸成事業
100年フードに認定されました



北九州の糠の食文化

(①伝統の100年フード部門～エブ時代から続く郷土の料理～)

100年フード宣言

北九州小倉・糠床糠炊き研究会は、100年フードに認定された「北九州の糠の食文化」を地域の誇りとして、継承することを宣言いたします。

100年フードとは?

- ・地域の風土や歴史・風習の中で個性を活かしながら創意工夫され、育まれてきた地域特有の食文化
- ・地域において、世代を超えて受け継がれ、食されてきた食文化

北九州小倉・糠床糠炊き研究会

認定証

北九州小倉・糠床糠炊き研究会様
北九州の糠の食文化

100年フード認定 2021



貴団体を上記のとおり認定します

令和4年3月3日

100年フード有識者委員会

北九州小倉・糠床糠炊き研究会は

令和4年3月3日、文化庁により
「100年フード認定団体」になりました。
(全国で131団体)

有識者特別賞も頂き複数の取材を頂きました。
(全国で15団体)

令和3年末、同研究会は
文化庁の食文化機運醸成事業である
「100年フード認定」に
「北九州の糠の食文化」のテーマで応募申請し、
有識者による審査の結果、翌年3月3日、
「北九州の糠の食文化」が100年フードに認定
市政テレビで且過市場の糠炊き専門店紹介

令和3年度 文化庁食文化機運醸成事業 「100年フード」に認定されました



糠床



糠漬け



糠炊き



有識者特別賞 「北九州の糠の食文化」

(①伝統の100年フード部門 ～ 江戸時代から続く郷土の料理 ～)

100年フード宣言：北九州小倉・糠床糠炊き研究会は、今般100年フードに認定された「北九州の糠の食文化」を地域の誇りとして継承することを宣言いたします。有識者委員会による審査の結果、2022.3.3、当研究会は「100年フード認定団体」となりました。

100年フードとは：○地域の風土や歴史・風習の中で個性を活かしながら創意工夫され育まれてきた地域特有の食文化 ○地域において、世代を超えて受け継がれ、食されてきた食文化

「北九州の糠の食文化」以下、100年フード申請文より

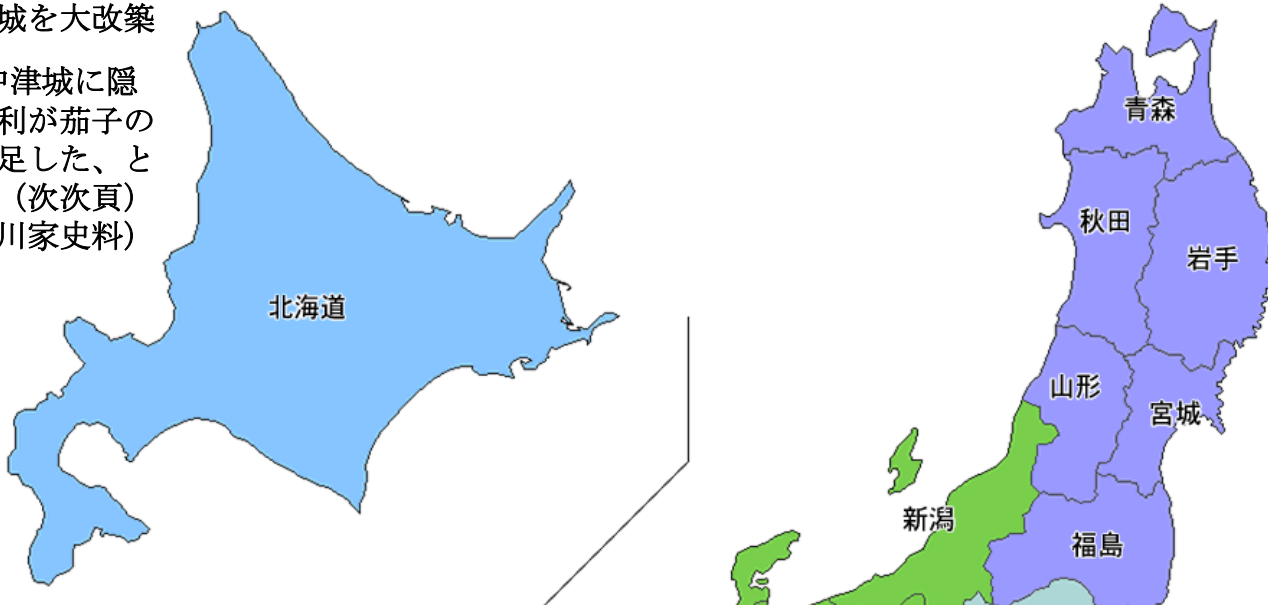
糠炊きは江戸時代から旧豊前国に伝わる郷土料理です。糠床を調味料として炊き込む料理は珍しく、小倉城下に伝わる独自の食文化と言えます。糠炊きを作るには、熟成糠床が必要です。毎日かき混ぜ野菜を漬けることで発酵熟成が進みます。小倉の糠床は唐辛子や山椒が入っているのが特徴です。糠漬けは季節の野菜を糠床に漬けたもので、米糠に含まれるビタミンB1も摂取出来ます。糠炊きは青魚の煮付けに糠床を入れて炊き込んだもので、魚の生臭みもなく、ごはんのおかずや酒の肴にぴったりです。砂糖、醤油、みりんなどの調味料を使用した「現代式」と、糠床のみを調味料とする「伝統式」があります。糠床の植物性乳酸菌が腸まで届き免疫力向上や、食物繊維による便秘改善作用もあります。最近では青魚以外にも、鶏肉、卵、こんにゃくなど、様々な食材を活用した糠炊きが販売されています。また炒飯やコロッケといった、様々なアレンジレシピも考案されています。以下の写真は、<https://foodculture2021.go.jp/jirei/> より抜粋



発酵熟成した糠床に漬けた季節野菜の糠漬け。乳酸発酵による酸味と糠床独特の香り、そして新鮮野菜の香味と食感を味わう。日々野菜漬けをするこの熟成糠床を主役調味料として青魚を炊き込むと生臭みのない独特の味わいを持つ糠炊きが出来るとされる。北九州の郷土料理である。

1602年、旧丹後国宮津城主の細川忠興は豊前国の小倉城を大改築

1626、1628年、既に中津城に隠居した忠興に次男の忠利が茄子の糠漬けを送り忠興が満足した、との親子の往復書簡あり（次次頁）
（大日本近世史料の細川家史料）



“ぬか炊き”

“ぬか漬け”



「糠炊き」は現在でも専ら北九州で食されている
糠味噌を炊き込む食文化は北九州のみ



小倉
築上町
中津
宇佐

糠炊き ←————→ 糠漬け

郷土料理の分布：旧豊前国（小倉、築上町、中津、宇佐）

- | | | | |
|------|--------------|------|-------------|
| 1602 | 細川忠興小倉城大改築 | 1604 | 細川忠興、中津城に隠居 |
| 1626 | 次男忠利が忠興へ糠漬けを | 1628 | 忠興が忠利へお礼の書状 |

小倉城主、細川忠興（中津城に隠居）と
後を継いだ次男、忠利 との往復書簡

1626 (寛永3)

「ぬかみそ曲物 (まげもの) 一つ給候、
と一段満足申候¹⁾」

(息子から贈られたぬか漬けの味に大変満足した様子)

1628 (寛永5)

「寛永五年五月十九日 三斎 (さんさい、忠興)
へ茄子 (なす) ぬかみそヲ進ム²⁾」

(息子が父へ茄子のぬか漬けを贈ったという記録)

1) 東京大学史料編纂所：大日本近世史料、細川家史料二、五一六 十二月十二日付け書状、179 (1970).

2) 東京大学史料編纂所：大日本近世史料、細川家史料三、日帳、(1972).



「しろテラス」：小倉城内のお土産・休憩所（糠炊き、鐵やづけ等を展示販売）
 写真のパネルに糠の食文化を紹介。小倉南区志井市民センターの「クラブ糠喜び」
 のアレンジレシピ（左側3点）を紹介。 監修：北九州小倉・糠床糠炊き研究会

100年フード認定により
取材を頂きました

100年フード認定、認定団体／有識者特別賞 4団体から直接取材を

①農林水産省九州農政局 2022.5.23 於味処矢野

○研究会の取組に関するインタビューと掲載

九州農政局のHPの「地域の和食文化ネットワーク」の頁

<https://www.maff.go.jp/kyusyu/syokuryou/syokubunka/net.html>

【取組紹介Vol. 1】北九州小倉・糠床糠炊き研究会（福岡県北九州市）



福岡県北九州市

北九州・小倉糠床糠炊き研究会

～「北九州の糠の食文化」を地域の誇りとして100年先も継承をめざす～

- 【団体名（所在地）】北九州・小倉糠床糠炊き研究会（北九州市）
- 【代表者氏名】会長 木村 洋（郷土料理研究家、工学博士）
- 【設立年】平成26（2014）年
- 【会員数】15名
- 【ホームページアドレス】 <https://www.nukaken.jp/#body>
- 【お問い合わせ先】TEL/FAX:093-415-0124 E-mail:info@nukaken.jp



会長補佐（木村康子氏）所有の百年床

※令和3年度文化庁食文化機運醸成事業「100年フード」認定団体（有識者特別賞受賞）

<https://foodculture2021.go.jp/jirei/>

【活動のきっかけ】

退職前勤めていた会社で研究開発に携わっていた木村会長の中で、糠床名人の波多野淳子氏（現研究会顧問）や糠床発へとつながった。

～波多野顧問による熊本・秦勝寺での糠床講習会～



講習後は糠漬けと糠炊きでお食事



波多野顧問の糠床

探求す
会設立



糠炊き（鯛・鰯）

【活動概要・活動実績】

- 糠床の研究開発
- 講演会年1回（過去5回実施）
- 糠床料理のレシピ開発
- 市民センター糠床体験（通年プログラム）
- 福井県との食文化交流会
- 子供糠床教室
- 小倉高校での糠床授業、糠床指導 etc...

【取り組む中で感じる課題・問題点・困難な事】

会員のほとんどが70歳以上で高齢化し、スマホを持たない方もいる。特にコロナ禍では、ZoomやLINEなどの新しい方式に付いていけないと情報の伝達が追いつかないことから、今後は若い人の力を借りる必要がある。（現在、北九州市立大学の学生に研究会への参加を働きかけ中）

～研究会顧問の矢野善美子氏が経営する糠炊き専門店「味処矢野」にて～



矢野顧問の糠床
入れられない。



糠炊き（鯛）



絶品の糠炊き定食（鶏手羽元）



左から波多野顧問、木村洋会長&康子会長補佐（ご夫婦）と矢野顧問

【今後の展望・目標】

を作
受け

②市政テレビ、「今日の焦点・北九州」から取材 2022.6.15 於味処矢野（7/10 放送）

北九州の「糠（ぬか）の食文化」が 100 年フードに認定

北九州市在住の落語家、橘家文太との対談形式にて、小倉の伝統食である「糠炊き」と糠床について取材を受けた。

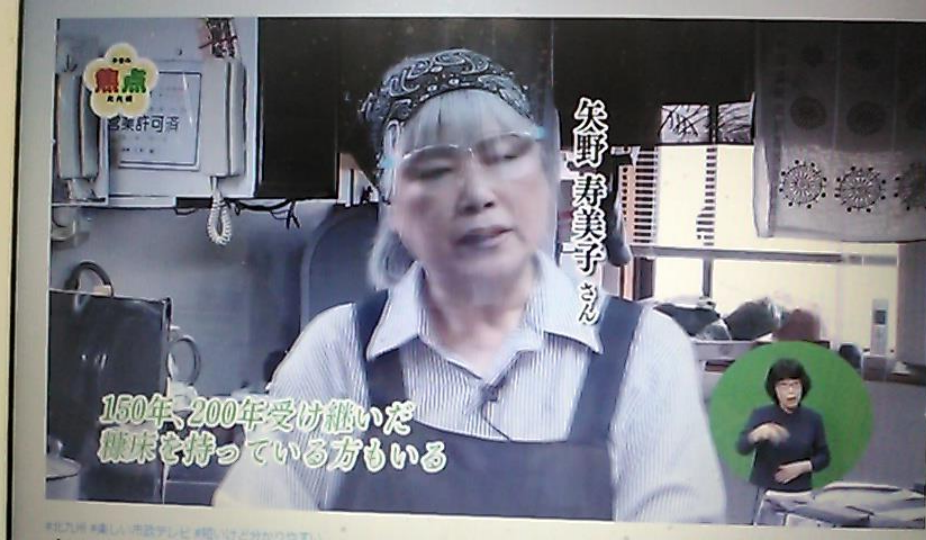
撮影後の感想：

○北九州市のぬか床保有数は現在、昔とは比較にならないほど減少し、この糠床糠炊き文化の継承が厳しいのが現状。

○100年フード認定を頂き、継承者の若年化の進め方や、啓蒙活動の必要性を改めて強く考えさせられ、いい機会を頂いた。

対応動画は下記 URLにて。

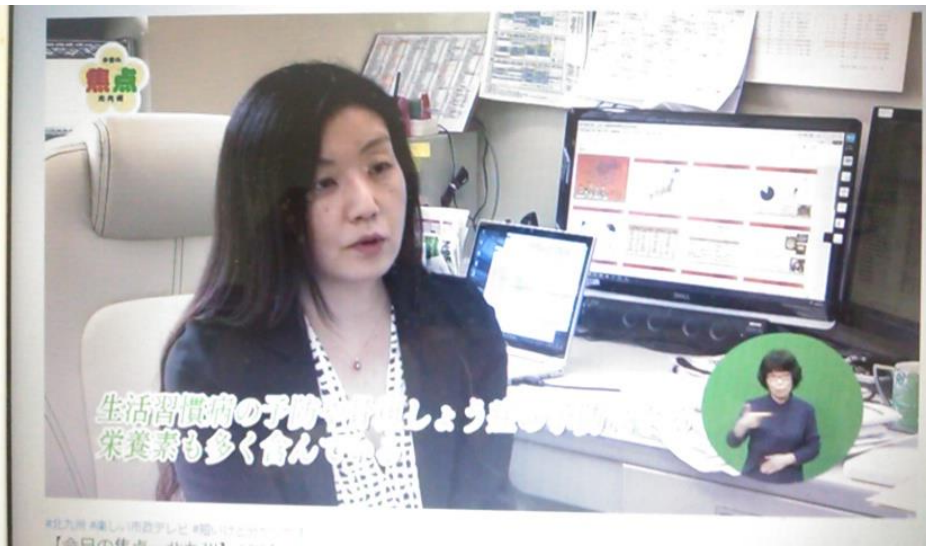
https://www.youtube.com/watch?v=VWf4t-q_UJ



「味処矢野」代表 矢野寿美子氏
北九州小倉・糠床糠炊き研究会顧問



地元新人落語家と共演



西南女学院大学 栄養科学部 近江雅代教授
(北九州小倉・糠床糠炊き研究会顧問)

市政テレビ、「今日の焦点・北九州」取材風景

③株式会社朝日新聞社（東京）から研究会に リモートで取材 2022.7.3；朝刊 7/20（関東近辺）

1. 研究会発足の経緯
2. 北九州に糠文化が根付いた理由
3. 研究会の活動
4. 糠の栄養面の評価
5. 「伝承」のために心がけていること

「100年フード」 今春131件認定

文化庁、B級グルメも

全国の地域食を後世に伝えようと、国も動き出した。文化庁は今春、今後100年継承したい地域食や食文化を「100年フード」として認定。「まめぶ」や糠炊きを含む「北九州の糠の文化」も入った。全国から募集し、今春は131件を認定した。部門別では、①江戸時代から続く料理、②明治・大正に生まれた食文化、③B級グルメなど新興の料理。③は伝統的な料理ではないものの、「地域の誇りとして継承したい食文化」として認められた。

具体的には、①はきりたんぼ（秋田）、太巻き祭りずし（千葉）など、②はジンギスカン（北海道）、静岡おでんなどが選ばれた。③では、宇都宮餃子（栃木）、背脂ラーメン（新潟）などを認定した。

糠炊き

作り方・栄養価データ化

「糠炊き」は北九州市で古くから続く家庭の味だ。家庭にある漬物のぬか床



北九州に伝わる「糠炊き」魚の皮目の粒々が糖漬北九州小倉・糠床糠炊き研究会提供

のぬかみそをイワシやサバの煮つけに加える。ぬかみそが青魚の臭みを抑えて、そのうまみ成分やミネラルが煮魚のおいしさを引き立てる。ぬか床文化が盛んだった小倉地区を中心に江戸時代から伝わる料理だ。

この料理を継承しようと「北九州小倉・糠床糠炊き研究会」が作られ、ぬか床店、「糠炊き」の料理店のほか、発酵や栄養の専門家も参加する。会のメンバーで、中村学園大学栄養科学

部の近江雅代教授は「ぬかは食物繊維が豊富で、サバはビタミンDなどが豊富。いわば『骨太の体』を作る料理」と絶賛する。

ただ、「糠炊き」に必須のぬか床を持つ家庭自体が減っている。会長の木村洋さんは「ぬか床、ぬか漬、糠炊きの伝承も口伝えが多かった。作り方や科学的な栄養価などをデータ化して再現しやすいように後世に伝えたい。市内各地で講座も開きたい」という。

④北九州市コンベンション協会からの取材

2022.7.25

関連動画 <https://www.youtube.com/embed/dhMIUDCgKjU>

○100年フード認定関連の質問

(研究会会長 木村洋、会長補佐 木村康子)
波多野先生は会長に糠床作りの実務を指導

○糠炊き、糠漬け作り披露

(波多野淳子先生 研究会顧問)

北九州小倉・糠床糠炊研究会への質問

○自己紹介： 研究会の概要、主な活動内容

Q1 北九州の糠の食文化とは

セールスポイント

Q2 100年フード認定

申請のきっかけ、経緯
認定を受けた感想

Q3 地元北九州市とのつながりについて

地域に根差したストーリー、歴史的背景
地域と連携した取組、地元貢献の取組

Q4 今後の展望

「100年続く食文化」として継承していくための取組

【研究会からの提案】

○糠床、糠漬け、糠炊き、糠床講習(提供箇所)の市内マップ作り

○小倉場城内に糠床食文化ミュージアムを



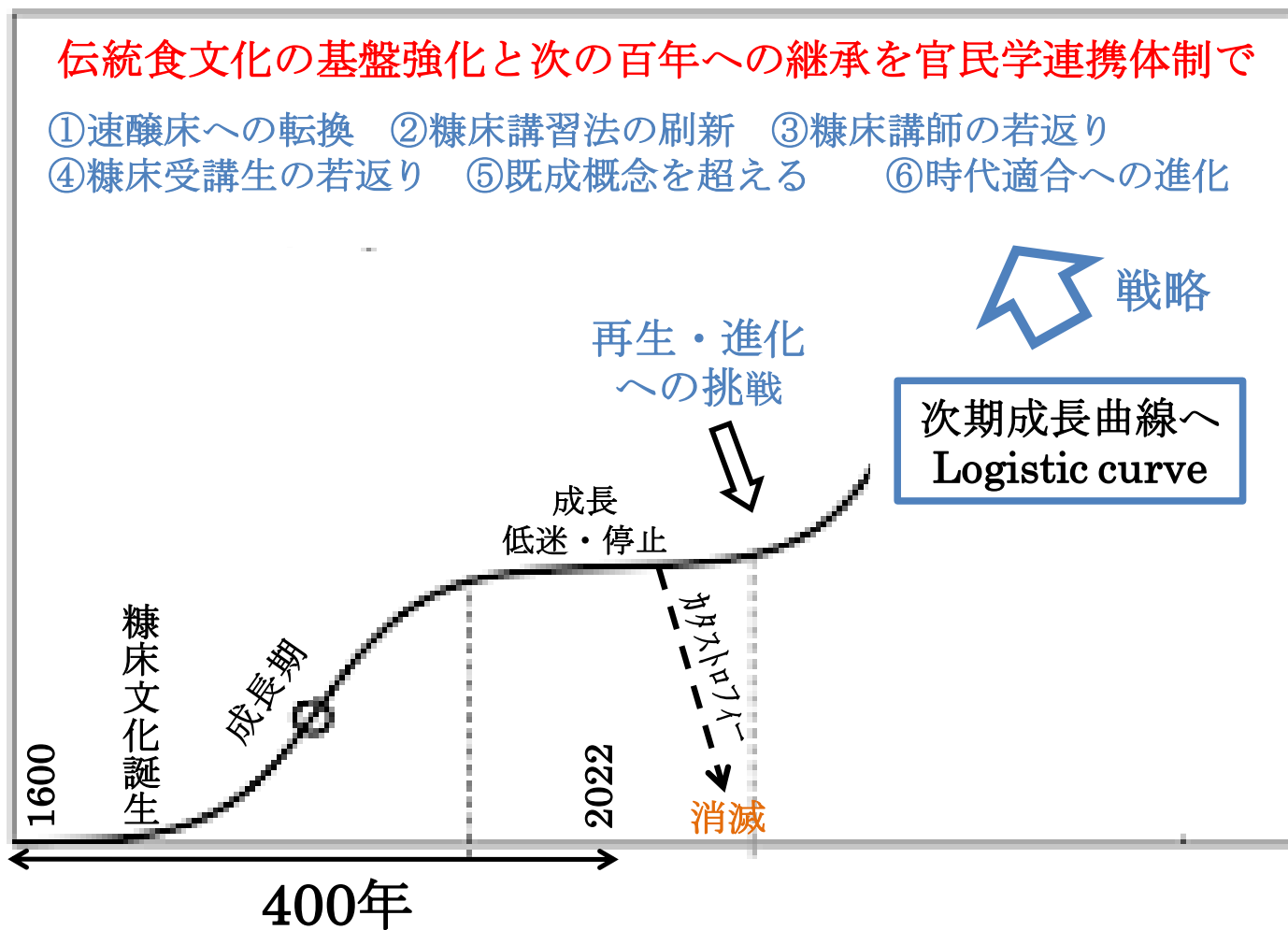
北九州市小倉南区の志井市民センターにて取材
北九州小倉・糠床糠炊き研究会 会長と会長補佐

伝統食文化の基盤強化と次の百年への継承を官民学連携体制で

- ①速醸床への転換
- ②糠床講習法の刷新
- ③糠床講師の若返り
- ④糠床受講生の若返り
- ⑤既成概念を超える
- ⑥時代適合への進化



糠床文化の成長・進化



北九州の糠の食文化： 進化か、衰退か
危機感をもって改革に挑め！

次の100年も前進だ！

研究会の活動

糠床文化の伝承と啓蒙 ⇒ 基盤強化／活性化／進化

糠床文化新時代の構築を目指して

異文化交流

- ・へしこ文化に学ぶ
- ・小倉床の再認識と新たな発見

公開講演会

- ・一般市民啓蒙活動

マスコミ、イベント対応

学会活動

- ・学会発表
- ・論文投稿

新型床の開発

- ・鳩麦糠床（薬効床の可能性）
- ・大麦糠床
- ・竹粉床の開発

基礎研究

- ・温度の影響
- ・低温障害
- ・アルコール発酵の甚大な影響
- ・糠床再生サービス
- ・メンテフリー糠床の開発
- ・研究報告書配布

糠床健康診断

- ・糠床分析（塩分、pH、水分）
- ・健康状態の可視化グラフ提供
- ・手入れアドバイス添付

漬物企業支援

糠床講習会

地域活動から
日本全土
海外へ

- ・半日講習
- ・年間講習（四季の体験）
- ・スライド解説
- ・糠床の歴史、糠床とは
- ・糠床の仕組み、原理
- ・糠床の管理法の資料配布
- ・糠漬けの作り方
- ・食塩水の浸透圧
- ・野菜からの出水の時間依存性
- ・糠炊きの作り方
- ・糠炊きレシピ設計システム
- ・味質調整と健康管理
- ・調味料添加の目的と意義
- ・試食官能評価と統計解析
- ・アレンジレシピ
- ・糠漬け、糠炊き表現の進化



鰻を煮付ける



糠味噌をとります



糠味噌を入れますよ



鰯の糠炊きが出来た、糠漬け作りを披露





取材班 4 名様に

お握りと
糠漬け付きで
ランチを
プレゼント

波多野さんの鯛の糠炊き

農林水産省九州農政局から 2022.6.29

子供向け和食文化（ユネスコ文化遺産）紹介の一環として子供対象の糠床、糠漬け作り紹介用動画の作成取材

ソフトバンク社の子供ロボット、Pepper 君と研究会会長補佐の木村康子先生との共演により全国の子供達に「超簡単」糠床作りを紹介した

超簡単糠床作り 前編＋後編 「夏休みこどものページ しっとと？国のお仕事」
<https://www.maff.go.jp/kyusyu/syohianzen/syokunoanzenansin/natsuyasumi3/4natsuyasumi.html> 研究会のホームページの「康子の部屋」とリンク

〈子ども向け〉和食について学べる動画（地域食品・連携課のページ）
https://www.maff.go.jp/kyusyu/syokuryou/syokubunka/kodomo_washoku_douga.html

北九州の糠の食文化の次の百年を目指すための
糠床講習受講者の若返り策（小学生対象）に拍車！



材料と器具の準備



糠を篩ってごみを除く

超簡単糠床作り開始

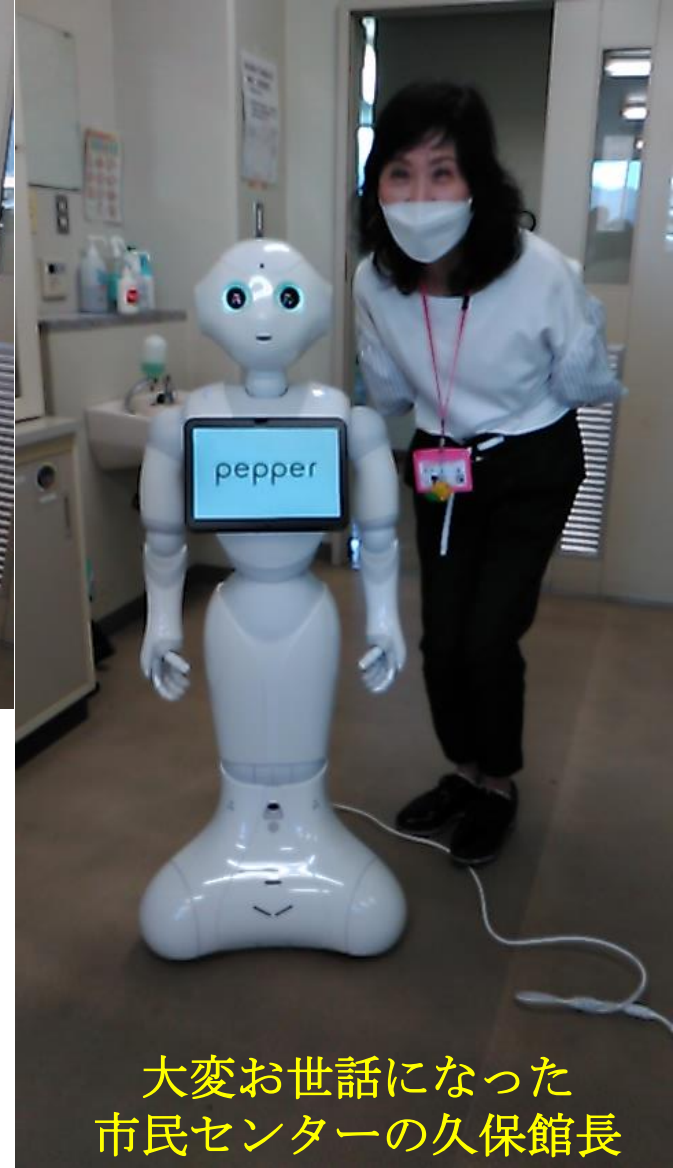
関連動画 https://www.youtube.com/embed/_9NAQJU-Bxc





志井市民センター調理室 (北九州市小倉南区)

研究会波多野顧問 木村康子先生
ソフトバンクの技術者



大変お世話になった
市民センターの久保館長

ペッパー君との記念撮影