

糠炊きを作ろう

糠炊きは通常、青魚としての鯖、鰯、秋刀魚が一般的。キビナゴ、手羽元も使用されています。糠炊きの好みの味は人によって千差万別。小倉では唐辛子と山椒の効いたピリ辛処方が一般的。

研究会では煮汁原料仕込み組成の最適化実験（糠炊き修業参照）を行い、現代風の甘口ピリ辛処方、調味料無添加の古式レシピの他、加圧煮込み（骨軟らか）レシピを作りました。

使用糠床の塩分濃度によって味が異なります。研究会のレシピは糠床の塩分が5%基準。嗜好に合わせて調味料の配合比率を調整することにより一定の味質を再現出来ます。