

於志井市民センター（北九州市小倉南区）

2023.10.21 実施

令和5年度 志井小学校 家庭教育学級

ハッピースマイル😊



第3回 「小倉の郷土料理！ “糠炊き”を作って食べよう！」

講師：「ぬかで喜び」クラブ代表 木村 康子氏

（北九州小倉・糠床糠炊き研究会）

参加者数及びスタッフ数と役割分担

糠床作り講師 1名；糠炊き作り講師 1名
(PTA数 2、小学生数 4、地域の参加希望者数 3
配膳支援 (クラブより) 4名。
講師 2名と①、②を加え総勢 15名で実施。

- | | |
|-----------------------|--|
| ①挨拶／進行 | 1名 (館長 or 代表者) |
| ②撮影担当 | 1名 |
| ③速醸床作成助手
(材料手渡し者要) | 0名 |
| ④糠炊き作成助手 | 1名 (古式、現代式) |
| ⑤配膳支援 (クラブより) | |
| | 食器、箸並べ； 糠炊き盛付け (鯛、キビナゴ各 2種) ；
糠漬け盛り付け；お茶、お握り； 試食アンケート配布
4名 |
| ⑥後片付／清掃 | 全員 |

◎今回はレンジ 1 台で糠炊き作りしたが、規模が大きくなるとレンジ数の増加と共に
③と④に作業助手が夫々 2 名は必要。配膳も人数アップを要する。小学生を作業補助員とするのも一つの案。

PTA対象(志井小学校)

糠床・糠炊き講習会

2023.10.21 土

志井市民センターに親子で参加

— 伝統食文化を若い世代に継承する食育 —

①糠炊き作りには欠かせない糠床の簡単な作り方を実演披露

②実は、糠炊きには2つの種類があります。両方作るよ。

①現代式糠炊き：調味料使用の甘口・濃い味

②古式糠炊き：日々野菜を漬ける熟成糠床だけで
炊き込む（自然な味）

糠炊きは、小笠原の殿様の時代に広がった
北九州にしかない伝統郷土料理

糠床作り 実演指導（木村康子）

糠炊きを作るには日々野菜を漬ける熟成糠床が必要です。志井市民センターではクラブ「糠で喜び」において超簡単で発酵が速い「速醸床」の指導をしています。

今日は志井小学校の皆さんも参加していますので、皆さんに糠床作りを実演披露します。レシピも添付しましたのでご自分でもお試しあれ。

糠床の発酵は25℃くらいが良いので、4月になって暖かくなってからしたらいいよ。もちろん、保温すれば冬場でも出来ます。

糠炊き作り 実演指導（木村洋）

人数が多く時間に制限があり、2種の糠炊き（①現代式、②古式）を作るので、調理時間が短く、味の染み込みが速いキビナゴを適用

作り方の概略を解説し、即、調理に着手した。

2種を各15分程度で作し、全員で配膳し、即、試食と評価を開始した。お握り、糠漬け、お茶を準備した。
試食感想をアンケート用紙に記入いただいた。

試作糠炊きの試食評価結果

- ①お子さんは甘口の現代式が好みと予想したが、古式に関心を。
- ②古式は美味しく調味料不要で経済的ですねと、お母様

速醸床の レシピ

3Kg 速醸床（標準仕込量）					
		基本材料内訳、 g			
速醸床の材料	仕込、 g	水	塩	糠	
米糠（ふるう）	1000			1000	
塩（天然）	140		140		
水（天然）	1600	1600			
種糠（熟成床）*	150	98	8	45	
黄瓜おろし**	200	200			
昆布	5cm×5cm	【総量、 g】			糠床重量、 g
赤唐辛子	大 4 本 千切り	1898	148	1045	3090
*無添加でも発酵可能		水 %	塩 %	糠 %	総計 %
**酵素リポキシゲナーゼが発酵促進		61.4	4.8	33.8	100



大家族用 3 Kg 床



2Kg床
中家族用

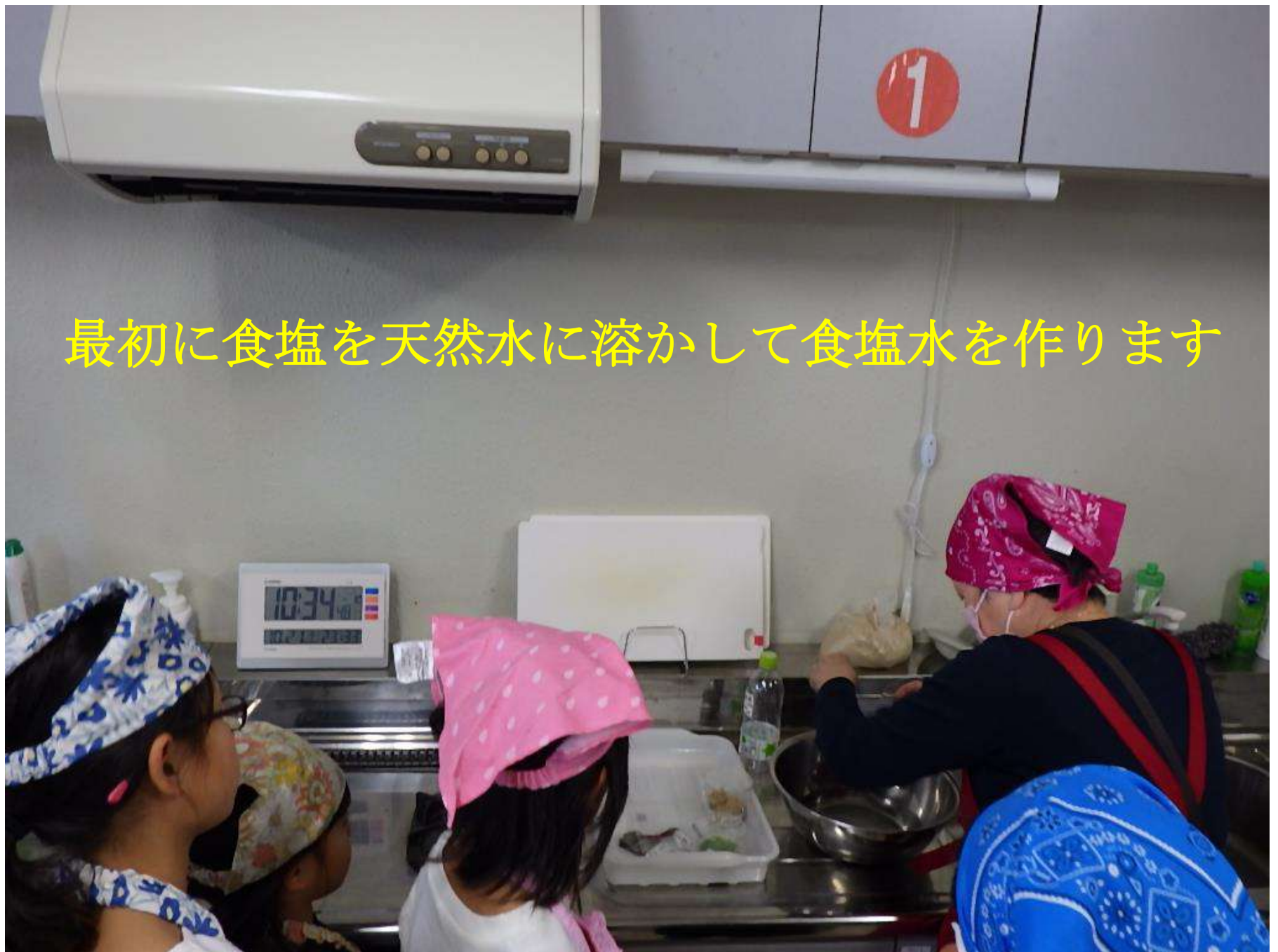
1.5Kg床

1 Kg 床 一人用

1.0Kg 速醸床（標準仕込量）					
		基本材料内訳、g			
速醸床の材料	仕込、g	水	塩	糠	
米糠(ふるう)	333			333	
塩(天然)	47		47		
水(天然)	530	530			
種糠(熟成床)*	50	33	3	15	
黄瓜おろし**	67	67			
昆布	5cm×3cm	【総量、g】			糠床重量、g
赤唐辛子	大2本 千切り	630	50	348	1027
*無添加でも発酵可能		水%	塩%	糠%	総計%
**酵素リポキシゲナーゼが発酵促進		61.3	4.8	33.9	100

2Kg 速醸床（標準仕込量）					
		基本材料内訳、g			
速醸床の材料	仕込、g	水	塩	糠	
米糠(ふるう)	670			670	
塩(天然)	95		95		
水(天然)	1060	1060			
種糠(熟成床)*	100	65	5	30	
黄瓜おろし**	135	135			
昆布	5cm×5cm	【総量、g】			糠床重量、g
赤唐辛子	大3本 千切り	1260	100	700	2060
*無添加でも発酵可能		水%	塩%	糠%	総計%
**酵素リポキシゲナーゼが発酵促進		61.2	4.9	34.0	100

最初に食塩を天然水に溶かして食塩水を作ります





食塩水にふるった糠を加え、さあ、混ぜるよ



子供さんがその他の材料を配合して混ぜた



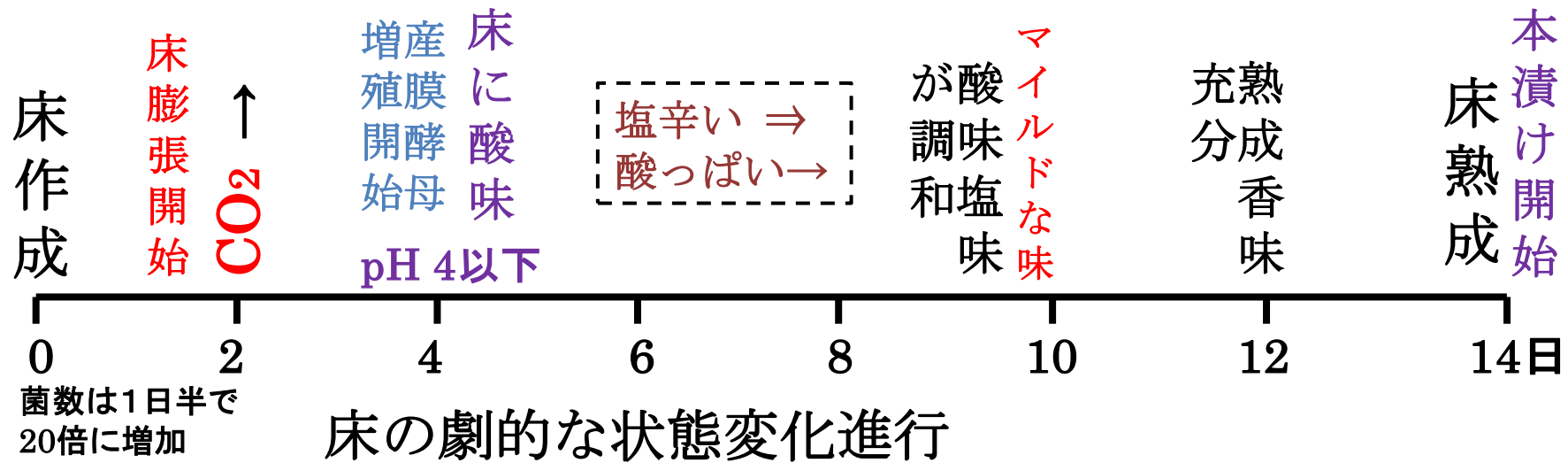
一番小さなお子さんも楽しくやってる



混ぜた糠床を容器に入れます

速醸床の初期発酵の劇的な状態変化

- 床作成後、2週間で初期熟成完了 (25～30℃) **プロピオン酸香**
- その間、野菜の捨て漬け一切不要
- CO₂発生**／床膨張 (糖質のアルコール発酵、ヘテロ型乳酸発酵)



無数の空洞発生
底部に水相



地割れ発生
(ピチピチと発酵音も)



床全面
白色産膜酵母

捨てたら
あかん！

- ・ぬか床の香氣成分を生産
- ・酸素が好き

では、糠炊き作りの
コーナーへ

短時間で作る

糠炊きのレシピ

魚100 g 仕込基準の他材料の仕込重量
糠床の塩分4.5%時

【古式糠炊き】

【材料の標準仕込組成（重量%） vs 魚仕込重量】

【香辛料】

酒	みりん	醤油	水	木村床	砂糖	唐辛子	山椒
0	0	0	75	27	0	0.00	0.00

糠炊きの塩分1.05%

【現代式糠炊き】

【材料の標準仕込組成（重量%） vs 魚仕込量】

酒	ミリン	醤油	水	木村床	砂糖	唐辛子	山椒
15	18	18	70	25	9	0.00	0.00

市販糠炊きと同程度の甘口濃い味



魚、並べる？ 「うん」
手、きれい？ 手洗いなさい（ママ）



先ずは水煮を（古式糠炊き）
糠床添加前に



お子さん、糠炊き作りに関心（食育有望）



お母さん、糠炊き作りに関心



糠炊き、初めての方が多く興味津々



古式と現代式糠炊き作りの実演

調味料無添 調味料添加

配膳：鰯の糠炊きから (市販品と講師作成品)

鰯現代式糠炊き(旦過市場)

鰯古式糠炊き(講師作成)
調味料無添加



きびなごの糠炊き(調味料無添) (出来立て)

鯛現代式糠炊き(旦過市場)

きびなご

試食アンケート用紙

鯛古式糠炊き(講師作成)

きびなごの糠炊き2種を添える、1品目から

クラブ、糠で喜びの皆様
配膳支援

鰯古式糠炊き
講師作成

キビナゴ

鰯現代式糠炊き
旦過市場





作った糠炊きを即、全員で試食、アンケート用紙に記入

糠炊き試食後の アンケートの 解析結果

1. 店頭には出ない古式糠炊きへの反応は？
2. お母さんの嗜好とお子さんの嗜好の違い
3. 古式糠炊き作成時の味質改良点

キビナゴの糠炊き試食後の感想

お母さん	【古式糠炊きの感想】	【現代式糠炊きの感想】
①	古式の存在を初めて知り、初めて頂いた。	
②	糠床だけなのに旨味があり驚いた。とても美味しかった。	慣れた味で骨まで柔らかく美味しかった。
③	思ったほど美味しかった（意外性）	現代人に合った味と思う
④	初めて食べた。やや塩分が高かった（日頃、薄味嗜好）。	
⑤		
⑥	初めて食べた。塩分が高かった。	旨味が良く、キビナゴは初めて食べた。美味しかった。
⑦	思ったより味が強かった。シンプルな味わいが良かった。	甘味など色々な味があった。
⑧		
⑨	塩味が少し強い。初めて食べたが美味しかった。	食べ慣れた味で美味しかった。
	調理が簡単で調味料不要で経済的で良い、クラブに入会したい（反省会で発言；1Kg床プレゼント）	
子供さん		
①	酸っぱかった	味が濃かった
②	酸っぱかったけど、美味しかった	現代式が好き
③	少し、酸っぱい	現代式が好き
④		

【古式糠炊きの評価】 お母さん： 塩分が高かった。 4 / 9 名が古式を評価。
 子供さん： 酸っぱいと評価（特徴）

【現代式糠炊きの評価】 お母さん： 食べ慣れた味、現代人に合う味。 4 / 9 名が現代式を評価。
 子供さん： 2 / 4 名が現代式を評価。

キビナゴの糠炊き試食後の感想

お母さん		【自由感想】	
①	愛情込めて糠床を作りたい		
②	子供にも栄養が摂れ、良い料理です。		
③			
④	歴史を感じながら頂いた。良い経験になった。		
⑤	鰯がこんなに美味しく頂けビックリ。糠炊きに挑戦したい。魚のレパートリーが増え嬉しい。		
⑥			
⑦	色々な話を聴けて良かった		
⑧	糠炊きの経験があり、直ぐ作りたと思う。		
⑨	キビナゴが柔らかくて美味しく、また食べてみたい。		
	古式は調理が簡単、調味料不要、経済的。クラブに入会したい（反省会にて）。		
子供さん			
①	黄瓜の糠漬け美味しかった	糠漬けも	
②		酸っぱいが	糠炊きの酸味は
③		なんで？	より強く感じるのか？
④	黄瓜の糠漬け美味しかった		

小学校対象、子供同伴PTA対象の 糠炊きの味質への注意点

子供対象：糠床のpHを4.0以上の高目に
糠炊きの塩分を1.0%程度に

母親対象：糠炊きの塩分を1.0%程度に

設計する必要がある。