

アレンジレシピ

— 糠床、糠漬け、糠炊きの 多彩な食べ方 —

一年間の糠床講習（糠床、糠漬け、糠炊きの学習と実習、糠床の仕組と科学）を終えた講習生への応用プログラムとして種々の「アレンジレシピ」の実演講習をした。若い世代への糠床伝統食文化のアピールと伝承、および伝統食文化の活性化と真価を伝えるのが目的。コロナ禍でもリモートで実施し、レシピの一部が小倉城内の休憩所、「シロテラス」のお土産コーナーの展示パネルに掲示された。

(👁️ [しろテラス小倉城へ](#))

北九州市小倉南区、志井市民センター
「クラブ「糠喜び」

内容一覧

- アレンジレシピの分類
- アレンジレシピの写真一覧
- リモート講習実演風景
- 個別レシピの詳細紹介（研究要素含む）
 - (01) コロッケ 糠炊き、煮汁入り
 - (02) 握らず（お握り） 糠炊き入り
 - (03) 炒飯 糠炊き、糠漬け、（煮汁）入り
 - (04) 春巻 糠炊き、糠漬け入り
 - (05) お茶漬け 糠炊き入り（糠漬け付き）
 - (06) 糠漬けピリ辛炒め 糠漬け（古漬け）
 - (07) 野菜の煮漬け 糠炊き煮汁活用
 - (08) 魚肉ミンチ料理 糠炊き、餃子、シュウマイ、炙り
 - (09) ジャガイモの糠漬け炒め
 - (10) 糠漬けピザ 糠漬け
 - (11) 糠床香味鶏ハム 糠床
- アレンジレシピのリモート講習から学んだこと

- 糠漬けピリ辛炒め
- 炒飯
- 春巻き
- ピザ (岩永さん)
- 炙り (大根)
- 味噌汁

- コロッケ
- 握らーず
- お茶漬け
- 魚肉餃子
- 魚肉シュウマイ
- イカ糠炊き

- 野菜の煮付け (大根)

糠漬け

糠炊き

煮汁

- 餅の餡
- ドレッシング

熟成糠床

鶏ハム

(岩永さん)

アレンジレシピの分類

糠炊きコロツケ



糠炊きおにぎり



同上
一口タイプ



糠炊き炒飯



糠炊きお茶漬け



光井さん



糠炊きの煮汁使用
の野菜の煮漬け



大根、人参、こんにゃく

巻
糠漬け・糠炊き春



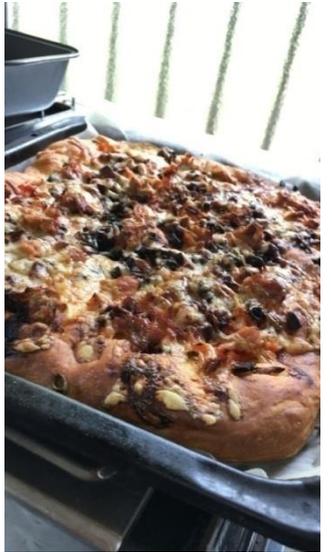
糠漬け古漬けの
ピリ辛炒め 最高



ジャガイモの
糠漬け炒めもの 岩永



糠漬けピザ 岩永



糠床香味鶏ハム 岩永



鰯の魚肉ミンチ
餃子
最適化継続中





鯧のミートボールの糠炊き
揚げて糠炊き 揚げずに糠炊き



魚肉ミンチ餃子
シュウマイも計画

魚種選択、魚肉ミンチ使用の新型レシピ

最適化継続中 ⇒ 食感向上を

アレンジレシピ

リモート実演講習の様子

(糠炊きコロツケの場合)

【注意項目】

○カメラ位置

被写体への角度

前後方向、左右方向

○補助照明

○音声マイク

カメラの設置（PC使用）

「クラブ糠喜び」対象の2020.7.1 実施の第2回アレンジレシピ・リモート講習会の被写体撮影風景を紹介した。

テーブルの上に移動・回転可能な椅子を置き、その上にパソコンを設置した。本法により被写体への方向、角度、及び距離を自由に調整出来た。更に、蛍光灯で被写体を局部的に追加照明した方がPC画面の映像がより鮮明であった。

糠炊きコロツケ作成時間

2020.6.29

	所要時間
①メークイン（小6個、302gを茹でる）	30分
②人参（小半分）と玉ねぎ（小半分）を微塵切り）	15分
③微塵切りを炒める	5分
④皮むき（272g）、サイコロ状にカット、部分潰し	10分
⑤コロツケ材料の混合（458g、10個分）と味調整	9分
潰しじゃが（236g）＋微塵切り炒め物（55g） ＋ほぐし糠炊き（127g）＋煮汁（40g）	
【配合組成】潰しじゃが（51.5%）、微塵切り（12.0%） ほぐし糠炊き（27.3%）、煮汁（8.7%）	

⑥コロツケ形状に成形（10個）	5分
⑦薄力粉まぶし	4分
⑧卵付け、パン粉付け	3分
⑨コロツケを揚げる	10分
⑩盛り付け	1分
時間部分総計	23分

リモート実
演講習部分

8分(3個揚げ)

◎ 7 / 1 のオンライン実演講習は⑤～⑨に焦点を当て、コロツケは3個揚げます

コロッケ用糠炊きの作成

2020.6.11

【研究会 ②甘さ控え目・ピリ辛抑え・濃い味処方】

【材料の標準仕込組成（重量%） vs 魚仕込量】

酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
35.4	10.6	10.0	37.0	20.0	0.0	0.46	0.32

仕込、g

真鯖	酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
341	121	36	34	126	68	0.0	1.6	1.1

加熱開始 糠味噌添加 冷却開始 終了

19:20 19:45 19:51 :

○甘さ控え目、ピリ辛
○濃い味

使用糠床 洋床 塩分 5.2%
pH 4.4

コロッケに配合する糠炊きは濃い味に。他の材料で希釈されるから。

上表は糠炊きレシピ設計システムで算出

【嗜好、健康指標】

糠炊きの塩分、g				味の濃さ
醤油	糠味噌	追加塩	総塩量	対魚%
4.8	3.1	0.0	7.8	2.3
糠炊きの糖分、g				味の濃さ
みりん	砂糖	総砂糖量	対魚%	
14.5	0.0	14.5	4.2	
【甘味度指標】				
総砂糖量／総塩量 = 1.8				



①潰したジャガイモです



②ほぐした鯖の糠炊きです

○テーブルの上の椅子にPC設置
前後左右、カメラ角度調整可能

○コロッケ材料の配合、成形、揚げのみ紹介(時短)

材料を近づけ接写して示す



③人参と玉ねぎの微塵切りの炒め物です



④糠炊きの煮汁です
必須：粘結剤

○糠炊きのほぐし身、ジャガイモの茹でと潰しは事前実施(時短)

○コロッケにじゃがの粒を残すためメイクインを使用

糠炊きコロッケ オンライン講習会 (2020.7.1 木村宅)

①塩、胡椒一切無添加で糠炊きの味のみでコロッケを味付け。それ故、アレンジレシピ専用の濃い味設計の糠炊きが必要。糠炊き時、鯖一匹を10切れにし、時短で味の染み込みを促進した。

②コロッケ生地への煮汁配合は味の増強に加え、粘結剤としての必須操作



コロッケ生地1個45gで計量して成形



成形したコロッケ生地をバットに整列（左）

成形生地に小麦粉、溶き卵、パン粉を付けてバットに並べた（右）



PC画面（携帯で撮影）

「潰した茹でじゃがです
生じゃが300gを25分茹で、
270gの皮除去品がとれました。
これをサイコロにして潰した

糠炊きコロツケ



旨くいただけます

野菜配合コロツケ生地に
糠炊きのほぐし身と煮汁を配合して揚げると出来上がり

糠炊き入りコロッケを作るときの材料と調理器具一覧

- 材料
- ①ジャガイモ（マークイン）
 - ②人参1本、③玉ねぎ1／2個、④キャベツ1／4個
 - ⑤薄力粉、⑥パン粉
 - ⑦卵1個
 - ⑧天ぷら油
 - ⑨鯖の糠炊きのほぐし身（小骨を抜いてもの）
 - ⑩糠炊きの煮汁、または糠床（コロッケの味の濃さを調整）

調理器具

- ①鍋（ジャガイモを茹でる）
- ②包丁とまな板（人参と玉ねぎを微塵切り、茹でじゃがをサイコロに切る）
- ③すりこ木とすり鉢（茹でじゃがを粒を少々残してつぶす）
- ④全コロッケ材料を混合するボール
- ⑤丸めたコロッケ生地を並べる皿
- ⑥薄力粉とパン粉を入れる皿2枚
- ⑦溶き卵を入れる容器
- ⑧フライパン（人参と玉ねぎの微塵切りを炒める）
- ⑨コロッケを揚げる天ぷら鍋（170℃設定）、コロッケすくい網、油切り
- ⑩コロッケの盛り付けよう皿1枚

糠炊きコロッケの作り方

- ①糠炊きの準備（拘りの味付け品を自作、又は市販品を利用）
糠炊きの味質は次の①～③から選べる。①甘ロピリ辛控えめ処方、②甘さ控えめピリ辛濃い味処方、③古式処方（調味料無添加、甘味なし）。ピリ辛が駄目な方は次ページのレシピの唐辛子と実山椒を半量の0.23, 0.16に設定。
- ②ジャガイモ（マークイン）を茹で、皮を除き粗目に潰す
- ③人参と玉ねぎの微塵切りを炒める
- ④油浴を170℃に予熱開始
- ⑤ ②に③、小骨を取り除いた糠炊きのほぐし身、および糠炊きの煮汁を配合し手で均等に混ぜる（煮汁で混ぜやすく糠炊きの風味が増す）。これを、一個約40g大に丸めると9個出来る。
- ⑥ ⑤に薄力粉をまぶして過剰分をはたいて落とす。これを溶き卵に潜らせ、パン粉をまぶして皿に並べる。
- ⑦ ⑥を170℃の油浴で2分半から3分揚げる。表面に茶色の焦げ色が出る。
- ⑧盛り付け（添える野菜はお好み）

人参と玉ねぎの微塵切りの炒め物

糠炊きコロッケ用

2020.6.12

— 男性料理初心者のために —

適当、適量は駄目！ 量、時間、温度、数値表示を要

人参（小半分） 65.0g (40%)

玉ねぎ（半分） 95.5g (60%)

↓ ←サラダ油 2g
(塩、胡椒せず)

(炒める)

人参の微塵切り 61.5g (40%)

玉葱の微塵切り 93.5g (60%)

合計 155.0g

◎鯖を細切れにして味の染み込みを促進した



- ①味の染み込み、炊き込み時短促進のため**サバを細切れに**
- ②唐辛子は煮汁原料と先に添加
- ③通常は添加糠床を混ぜれる最大限まで濃縮。**搗り潰した山椒の実(サンショール)はこの時点で添加**
- ④糠床を均等に混ぜる
- ⑤均等に混ぜた⑥一昼夜放置
- ⑦糠炊きのほぐし身/小骨除去



コロッケ生地揚げ浴
揚げ物入れ容器
生コロッケ用皿

糠炊き煮汁
野菜微塵切り炒め物

搗り潰したメークイン
糠炊きほぐし身

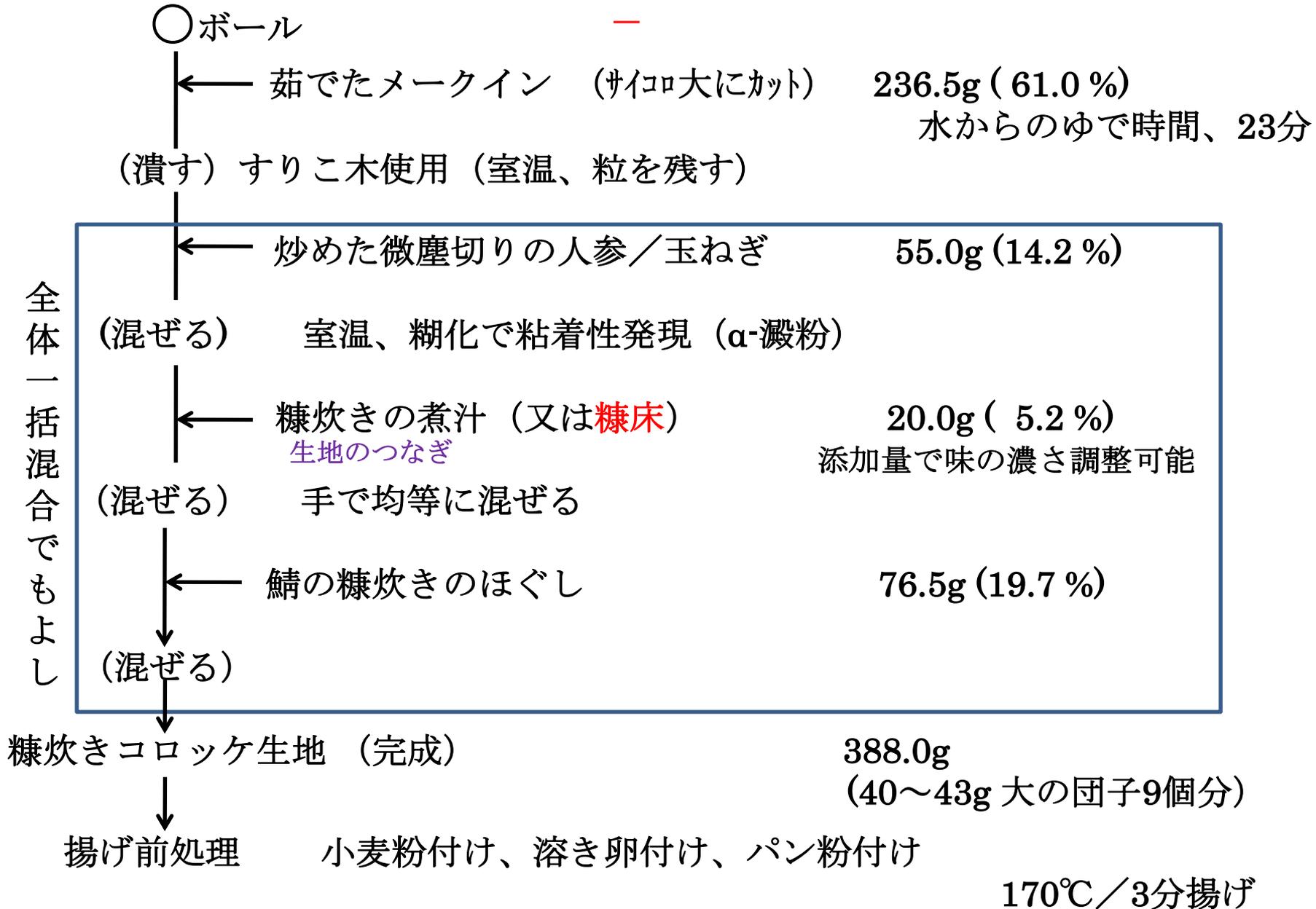
糠炊きコロッケ用の全材料

コロッケ用の糠炊き作り

糠炊きコロツケの生地作り (二人分)

2020.6.12

— 料理が初めての男性のためにも、最大限詳細記述 —





微塵切りにして炒めた人参／玉ねぎ(55g)を加えて混ぜる。もっちり、手にべとつく (α -澱粉の糊化)。つなぎとしての煮汁20g添加し、手で混ぜる。骨を除いてほぐした鯖の糠炊き76g添加して混ぜる。⇒ コロケの生地完成。

コロッケ用糠炊きの味の濃さの追求

【研究会 ②甘さ控え目・ピリ辛抑え・濃い味処方】

標準処方

【材料の標準仕込組成（重量%） vs 魚仕込量】

酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
35.4	10.6	10.0	37.0	20.0	0.0	0.46	0.32

仕込、g

真鯖	酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
341	121	36	34	126	68	0.0	1.6	1.1

6/11 糠炊き作成

6/12 コロッケ作成-1

味が薄い

6/14 コロッケ作成-2

糠床添加で濃い味に

6/28 糠炊き作成

○味の濃さ2割増強

○煮付け時間延長

6/29 コロッケ作成-3

味の濃さ増強確認

まだ不足

ピリ辛増強要

味の濃さ2割アップ

【材料の標準仕込組成（重量%） vs 魚仕込量】

酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
35.4	13.0	12.0	111.0	24.0	0.0	0.23	0.16

仕込、g

真鯖	酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
301	107	39	36	334	72	0.0	0.7	0.5

味の濃さ3割アップ、ピリ辛増強

【材料の標準仕込組成（重量%） vs 魚仕込量】

酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
35.4	13.8	13.0	111	26.0	0.0	0.46	0.32

仕込、g

真鯖	酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
301	107	41	39	334	78	0.0	1.4	1.0

7/2 ~ お勧め処方

○味の濃さ3割増強

コロッケに適した
味の濃さの糠炊き



170℃、3分揚げ



丸めたコロッケ生地に薄力粉、溶き卵、パン粉を付けた

鯖の糠炊き入りコロッケ-1 (前頁の2020.6.12の薄味処方)

材料の配合 : 茹でてすりつぶしたメイクイン 236.5g (61.0%)
人参/玉ねぎ炒め物 55g (14.2%)、煮汁 20g (5.2%)
ほぐした鯖の糠炊き 76.5g (19.7%)

試食結果 : **薄味だった** ⇒ 煮汁増量 or 糠床添加 (お好みで)

糠炊き入り コロッケー2 (2020.6.14)

煮汁の代わりに糠床
を添加し香味増強

塩分5.1%
pH 4.4



【レシピ】

メイクインの茹で304.5g、皮むき後256g
(大は45分茹で)

コロッケー生地：荒くつぶした茹でメイクイン236g
人参／玉ねぎの微塵切りの炒め物55g
87g 41g

糠床(塩分5.1%) 10gずつ、40gまで添加した
鯖の腹身側76g。全重量427g (糠床からの塩分寄与：0.47%)
手で捏ね、糠床に熱が加わるよう円盤型に成形



握らーず(おにぎり)

第1弾 (一口タイプ) 2020.6.28

第2弾 (お握りタイプ) 2020.7.21

濃い味の糠炊き必須

これはいける、マジ旨い！



巻き寿司 タイプ

お吸い物が
欲しいね

一口握らず（女性に最適）

梅干し添え（非常に濃い味の糠炊きが必要）

巻き寿司準備



混ぜご飯



一口握らーず

材料

海苔3枚(1枚10.5×19cm、1.4g)、ご飯143g、鯖の糠炊きのほぐし46g、大葉4枚3.5g
ご飯に鯖のほぐし身、大葉の微塵切りを添加して手で均等に混ぜ、混ぜご飯を作る。
海苔に混ぜご飯を置いて巻き寿司状にし、カットして盛り付ける。混ぜご飯仕込量を3段階(①83g、②54g、③70g)で実施した結果、③が最適だった。従来のお握り形状と違い、一口大で女性にも食べやすい。非常に濃い味の糠炊きを作ること。

お握りタイプ



ご飯 100g
鯖の糠炊きほぐし
身50g

均質に混合して
混ぜご飯にする



お握り型

左を使用
混ぜご飯50g充填



濃い味 4割アップ糠炊き使用

濃い味 3割アップ糠炊き使用

両者、前回試作品より糠炊きの存在感が大きく向上。

味がしっかりして非常に美味しかった。お吸い物付きは3割アップ品を、お茶付きは4割アップ品がお勧め

握らず用糠炊きの味の濃さの最適化

アレンジレシピ用糠炊きの味質調整

2020.7.31

(他の材料で希釈されるため濃い味設計が必要)

糠床塩分5%時

【研究会 ②甘さ控え目・ピリ辛抑え・濃い味処方の味の濃さの段階的増強】

2020.6.11

【材料の標準仕込組成（重量%） vs 魚仕込量】

標準

酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
35.4	10.6	10.0	37.0	20.0	0.0	0.46	0.32

相当ピリ辛

2020.6.28

2割増

酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
35.4	13.0	12.0	111.0	24.0	0.0	0.23	0.16

2020.7.19

3割増

酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
35.4	13.8	13.0	37.0	26.0	0.0	0.46	0.32

時短

ピリ辛必須

2020.7.20

4割増

酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
35.4	14.8	14.0	37.0	28.0	0.0	0.46	0.32

時短

2020.7.30

4割増

酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
35.4	14.8	14.0	37.0	28.0	0.0	0.46	0.32

時短

濃い味糠炊き適用

濃い味4割アップ品

熱いご飯 130g

糠炊き 50g

骨をとっておく

熱いお湯 110g

糠炊き茶漬け 第2弾

糠炊き固有の風味と山椒の風味が調和し、ピリ辛で食欲を増す。煮汁を加えると一段と旨味が増す。刻み海苔など振り掛けたらいいかも

お茶漬け故、濃い味糠炊きが最適



糠炊き炒飯



【基本コンセプト6項目】

1. 生臭みの徹底低減

糠炊き材料： 生鯖 vs 鯖缶、鯖缶の種類、鯖 vs 鰯
ニチロ、トライアル 最高

2. 糠炊きの最適な味の濃さ 4段階で検討

3. 糠炊きの旨味と糠漬けの香味・食感が炒飯でコラボ

4. 糠漬けの選択と前処理

人参古漬け 微塵切り (塩味と酸味付与)

黄瓜浅漬け 細切れ (カリカリ食感)

5. 糠炊き炒飯調理法

糠炊きと糠漬けを配合するタイミング

炒めご飯作成後、火から離して具材（糠炊き、糠漬け、糠床）を配合して和え、その香味を最大限温存させる。

6. 炒飯にマッチした糠炊きが存在する



鯖の片身、8切れカット品より作成



トリアル製鯖缶水煮より作成



ニチロ製鯖缶水煮より作成



鯆の3枚下し、皮を剥き、中骨除去品より作成

炒飯用の糠炊き、どれがベスト？

炒飯用糠炊きの官能評価結果

2020.8.31

糠炊きの
嗜好序列
木村 波多野

材料	一発直観	味の濃さ	臭い	外観色相	特徴		
生鯖	美味しい	薄い	良好	ベージュ	鯖らしい	2	3
ニチロ製鯖缶 <small>生鯖に匹敵する味</small>	美味しい 鯖糠炊きの味	良好	良好	淡い茶色	脂にのってる 悪くない 臭みがない	3	2
トライアル製鯖缶	缶詰味残留 糠炊きの味なし	薄い	淡い	淡いベージュ	缶詰の味 (原料鯖の品質?)	4	4
生鰹	美味しい	若干薄い	良好	ベージュ	マイルドな味 生臭くない 癖がない	1	1

【追加比較】木村の嗜好基準

- ニチロ製鯖缶と生鯖の比較： ニチロは旨いが若干脂っぽい
- 生鯖と生鰹の比較： **生鰹糠炊きは味がマイルドで臭みがない
洋風アレンジに最適！！**
(糠炊き通は癖がなく不味いと評価か?)

トライアル製

ニチロ製



炒飯に配合する糠炊き用鯖缶の水煮（生臭み低減策）

鯖缶、水煮									
製造元	内容量, g	食塩	食塩%	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	DHA	EPA
トライアル社	150	1.2	0.8	21.9	17.3	0.9	247		
マルハニチロ	200	1.4	0.8	32.6	25.6	0	360	2660	2300
製造元	内容100g基準	食塩	食塩%	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	DHA	EPA
トライアル社	100	0.8	0.8	14.6	11.5	0.6	165		
マルハニチロ	100	0.7	0.8	16.3	12.8	0.0	180	1330	1150

ニチロ製とトライアル製の鯖缶水煮の比較

製造元	内容量, g	食塩	食塩%	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	DHA	EPA
トライアル社	150	1.2	0.8	21.9	17.3	0.9	247		
マルハニチロ	200	1.4	0.8	32.6	25.6	0	360	2660	2300

製造元	内容100g基準	食塩	食塩%	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	DHA	EPA
トライアル社	100	0.8	0.8	14.6	11.5	0.6	165		
マルハニチロ	100	0.7	0.8	16.3	12.8	0.0	180	1330	1150

糠炊きの材料仕込み量と重量減少率の比較

	魚	水or煮汁	糠味噌	唐辛子	山椒の実
トライアル鯖缶	111.0	41.0	31.0	0.5	0.4
ニチロ鯖缶	160.6	58.2	45.0	0.7	0.5
生鰯3枚下し	132.0	49.0	37.0	0.6	0.4
生鯖	139.0	51.0	39.0	0.6	0.4

ニチロ製は高価格であるが
高品質で鯖の旨味たっぷりで
美味しい

				最終糠炊き				
糠味噌塩	缶詰含有塩	追加塩	総塩量	の塩分%	材料総重量	糠炊き混合	水蒸発量	重量減少率
1.7	1.2	0.0	2.9	2.0	183.9	142.0	41.9	22.8
2.4	1.4	1.2	5.0	2.6	265.0	194.5	70.5	26.6
2.0		0.0	2.0	1.3	219.0	159.5	59.5	27.2
2.1		0.0	2.1		230.0	測定忘れ		

ニチロ製鯖缶からの糠炊き作り (調味料無添加)

【材料の標準仕込組成 (重量%) vs 魚仕込量】								
	酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
	0.0	0.0	0.0	37.0	28.0	0.0	0.46	0.32
仕込、g								
ニチロ鯖缶	酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
160.6	0	0	0	59	45	0.0	0.7	0.5
加熱開始	沸騰	糠味噌添加	冷却開始		終了			
16:34						糠炊き材料総重量		266.3 g
						糠炊き混合物総重量		194.5 g
						糠炊きの塩分%		2.3 %

全材料由来塩分、g				味の濃さ
醤油	糠味噌	追加塩	総塩量	対魚%
0.0	2.4	2.1	4.5	2.8

【糠炊き混合物の塩分%】			
全材料由来糖分、g			味の濃さ
みりん	砂糖	総糖分量	対魚%
0.0	0.0	0.0	0.0
【糠炊き混合物の糖分%】			0.0
			0.0

鯖缶の重量分析

重量, g	ニチロ製	トライアル製
鯖の身	160.6	111.4
液体部	58.2	45.3
正味総重量	218.8	156.7

二チロ製鯖缶使用の糠炊き入り炒飯





光井式

鯖缶と糠床を配合



木村式

鯖缶の糠炊きを配合

鯖缶（ニチロ製）使用の炒飯

光井式： 糠炊きの代わりに鯖缶の身（水煮汁は使用せず）と糠味噌を加熱することなく炒飯と和え糠床香味をアップさせた

鰹の糠炊き炒飯

生臭くない、マイルドな味
洋風アレンジにも合う

三枚おろし ⇒ 皮剥ぎ ⇒ 中骨切除
背中のうろこが舌に

手間がかかるが価値は高い



鱈の糠炊きの作り方
 皮むき、3枚下し、中骨
 切除、煮込み10分
 生臭みなし、最高！
 マイルドな味質

2020.8.30		【材料の標準仕込組成（重量%） vs 魚仕込量】							
		酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
		0.0	0.0	0.0	37.0	28.0	0.0	0.46	0.32
仕込、g									
鱈3枚下し		酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
132.0		0	0	0	49	37	0.0	0.6	0.4
加熱開始	沸騰	糠味噌添加		冷却開始		終了	糠炊き材料総重量		218.8 g
							糠炊き混合物総重量		159.5 g
							蒸発水分重量		59.3 g



鮭の糠炊き炒飯

2020.9.1

- ニチロ製鯖缶水煮使用の糠炊き炒飯と同様に作りました。
- 鮭は3枚下し、皮と中骨部切除により、握らーずの時のように小さな鱗も舌に触らず食感良好でした。
- 鯖缶と比べ、炒飯に雑味がなく、味がマイルドであった
- 鮭糠炊きの添加量60gがよさそう。

材料	仕込, g	対ご飯%
冷ご飯	174	
かき混ぜ卵	30	17.2
サラダ油	3	1.7
糠漬け	45	25.9
鮭糠炊き	30	17.2
炒飯炒め2分半		

拘りの炒飯

木村式				光井式					
材料	仕込, g	対ご飯%	組成、%	材料	仕込, g	対ご飯%	組成、%		
冷ご飯	174		61.7	冷ご飯	400		48.0		
かき混ぜ卵	30	17.2	10.6	かき混ぜ卵	120	69.0	14.4		
サラダ油	3	1.7	1.1	サラダ油	3	1.7	0.4		
糠漬け	45	25.9	16.0	糠漬け	100	57.5	12.0		
鰹糠炊き	30	17.2	10.6	鯖缶	160	92.0	19.2		
合計	282		100	糠床	50	28.7	6.0		
卵炒飯炒め時間、2分半				合計				833	100

- 糠炊：鰹の3枚に卸しの皮を剥いて
- 特徴：生臭みがなく、マイルドな味質
- 炒飯の製法：炒飯作成後、火を切って鰹の糠炊きを和える

- 炒飯作成後、火を切ってニチロ製鯖缶と糠床を和える

糠炊き・糠漬け入り春巻

2020.11.4 13:30 担当 木村康子

春巻き20個分の材料使用実績
 揚げる前の春巻き1個当たりの重量 30-32g (皮含) に設定

材料	重量		春巻き1個当り
春巻きの正方形の皮	150 g	10 枚	△皮で20枚分 7.5 g
山芋すりおろし*	190 g		9.5 g
古漬け人参**	77 g	細切り	3.9 g
大葉	14 g	細切り	3.5 g
エノキ	66 g	縦切り3分割	3.3 g
鯖の糠炊き缶	69 g	ほぐす	3.5 g
片栗粉	6.5 g	水でとく	
春巻き1個			31.2 g



材料一式

【前回試作レシピからの変更点と理由】

* レンコンのすりおろしは「つなぎ」の効果が今一で山芋に変更した。

** 人参古漬け39g仕込みでは味が薄く存在感が無く増量した。

調理条件 ○油の温度：170-180℃

○揚げ時間：2.0-2.5分

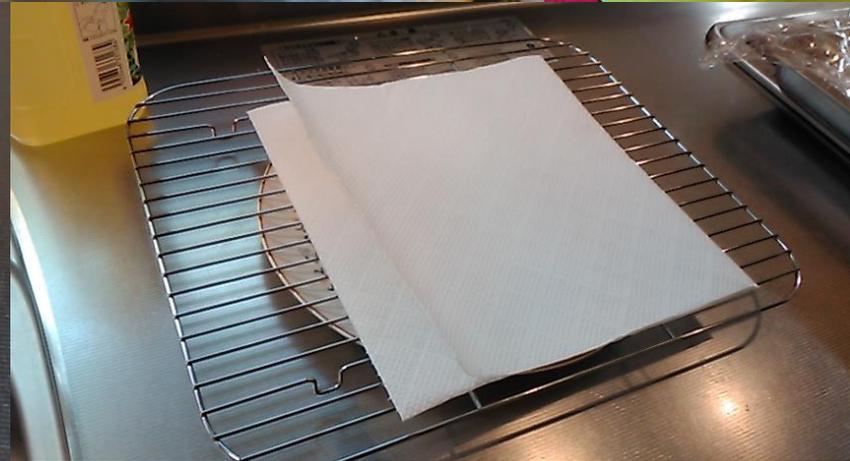
春巻きの両面が焦げる程度



春巻の全材料と調理器具



人参の
糠漬け



春巻用
シート
三角に
カット



鯖の糠炊き
のほぐし身



材料
一式



きざだ具を
春巻の皮で包む
一個31g

片栗粉で春巻シー
トの端を接着

材料一式



170℃で2-2.5分
焦げるまで揚げる



出来上がり ポン酢を付けて
食べると美味しい



魚肉ミンチ活用の 新レシピ

糠床、糠漬け、糠炊きの中華料理への応用として炒飯以外のレシピを開発したかった。マー坊豆腐を試したが和食と中華が調和せず大変不味いものであった。

そこで、餃子とシューマイを魚肉ミンチで作ることを発想した。そして、これが魚肉ミンチ使用の糠炊き、炙りへと展開した。新発想の糠炊きの誕生である。

魚肉ミンチ餃子：最大の問題点はパサパサ食感。豚肉使用の通常の餃子との違いは歴然。多種の野菜によるミンチの希釈、魚種の選択（鱧も）等、一か月間種々試したが未だ満足に至らず一時中断。来年、調理実験再開。



鯵のミートボールの糠炊き
揚げて糠炊き 揚げずに糠炊き



魚肉ミンチ餃子
シュウマイも可能

餃子、結構うまい！
👁 食感改善



魚肉ミンチの
糠炊きと蒸し餃子

鯵／鯖混合のミートボールの糠炊き
run4 揚げずに糠炊き run5 揚げに糠炊き

鰹のミートボールの糠炊きの感想

2020.9.30

野菜配合により、鰹を原料魚とするミートボールの糠炊きはその食感を大幅に改善した。ミートボールを一旦揚げて糠炊きにしたもの、揚げずに糠炊きにしたもの、両者ともに食べると表面は固く、内部はぱらっとぱらけ、鯖のような喉につまるぱさぱさ感が全くなかった。非常に美味であった。ただ、玉ねぎ臭が糠床の香りを中心にマスキングし、ハンバーグの香りを与えた。それ故、玉ねぎを高水分の冬瓜で置き換えてみる。両者、美味しかったが揚げた方が焦げもあって、見た目がよかった。

鰹、鯖、秋刀魚も試した。



ミートボールを揚げて糠炊き

揚げずに糠炊き

魚肉ミンチボールの糠炊き / レシピ

(骨なしで食べやすい)

Run 3 鯖のミンチボール

野菜微塵切り配合 2 倍量にアップ (34⇒66% vs 魚肉ミンチ)

糠炊きの食感はrun2 (34%) と殆ど変わらなかった。 2021.9.27

ぱさぱさ食感をもっともっと抑えたい (鯖のコラーゲンが関与?)

Run 4, 5 鯰 / 鯖混合ミンチボール*

2020.9.28

混合ミンチ186g + 片栗粉7.4g + 野菜細切れ123g配合

run 4 ミートボールをそのまま糠炊きに、味の染み込み大

run 5 ミートボールを一旦油で揚げてから糠炊きに

①薄力粉付けずに揚げる (焦げ茶色、美味しそう)
ヤング世代に受けそう

②薄力粉付けて揚げる (ベージュ色)

味の染み込み順 run4 > run5-② > run5-①

(*鰯100%ミンチ、鯰100%ミンチ混合)

【糠炊き条件】 ミートボールを煮汁で15分程度煮つけるだけ (次頁参照)

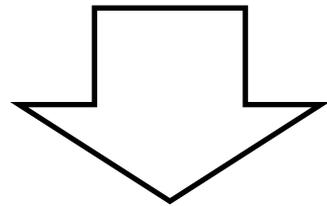
魚肉ミンチボールの糠炊きレシピ

2020.9.27 run 3									
【レシピ名】		【材料の標準仕込組成（重量%） vs 魚仕込量】							
野菜入り魚肉ミンチボール	酒*	ミリン	醤油	水*	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒	
糠炊き	17.7	8.8	8.2	18.5	20.0	0.0	0.23	0.16	
野菜増量	仕込、g								
鯖すり身	酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒	
150	27	13	12	28	30	0	0.3	0.2	
*通常の半量設定									
	加熱開始	ミンチ投入	ミンチ白化	味噌添加	山椒の実	煮汁濃縮	甘味抑え目		
	16:45	16:46	16:49	16:50	16:51		少々ピリ辛		
				すり身87g+片栗粉3.4g+野菜60g=150g（ボール7個）					
	濃縮終了	冷却開始	冷却終了	ミートボール：柔らかいが崩れない					
	17:00	17:00	17:10	（煮つけ前、煮つけ後）					

2020.9.29 run 4								
【レシピ名】		【材料の標準仕込組成（重量%） vs 魚仕込量】						
野菜入り魚肉ミンチボール	酒*	ミリン	醤油	水*	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
糠炊き	17.7	8.8	8.2	18.5	20.0	0.0	0.23	0.16
野菜増量	仕込、g							
鯛鯖ミンチ	酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
154	27	14	13	28	31	0	0.4	0.2
*通常の半量設定				11 減量				
	加熱開始	ミンチ投入	ミンチ白化	味噌添加	山椒の実	煮汁濃縮	甘味抑え目	
	7:58	8:01	8:02	8:03	8:03		少々ピリ辛	
	濃縮終了	冷却開始	冷却終了					
	8:11	8:11	8:20					

2020.9.29 run 5								
【レシピ名】		【材料の標準仕込組成（重量%） vs 魚仕込量】						
野菜入り魚肉ミンチボール	酒*	ミリン	醤油	水*	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
揚げてから糠炊き	17.7	8.8	8.2	18.5	20.0	0.0	0.23	0.16
野菜増量	仕込、g							
ミンチ揚げ	酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒
132	23	12	11	24	26	0	0.3	0.2
*通常の半量設定				10.5 減量 15				
	加熱開始	ミンチ投入	ミンチ白化	味噌添加	山椒の実	煮汁濃縮	甘味抑え目	
	8:50	8:01		8:02	8:02	8:03	少々ピリ辛	
	濃縮終了	冷却開始	冷却終了					
	8:07							

糠味噌配合の
魚肉ミンチ（野菜配合）



蒸し餃子

鰹ミンチと糠味噌



4種類
の味

混ぜて
餃子の
餡に



糠味噌配合の
鰹ミンチを
餃子にする
(次頁へ)



鰹ミンチ使用の 蒸し餃子

次頁：塩分最適化

蒸し餃子用魚肉ミンチの好適塩分の検討

魚肉ミンチボールの加熱調理（蒸す、揚げる、炙る）は水分蒸発により最終品が塩辛くなる。そこで、魚肉ミンチボールの塩分を前回の1.3%から1.0%と0.75%に低減すべく、鰹ミンチを使用し下表の如く糖味噌添加量を低減し（試作1，試作2，試作3，試作4）、これを全て蒸し餃子にして試食評価により塩辛さを判定した。その結果、試作4品の塩分はいずれもOKであることを確認した。**小倉の嗜好では、塩分1.3%を超すと塩辛いと評価される。**

鰹ミートボール材料の重量配合比（g）

洋床6.0Kg				野菜									
塩分	pH			鰹ミンチ	微塵切	片栗粉	糠床	総重量	糠床%	塩量	塩分%	試作日	
4.6	4.0	0	野菜無添	100	0	3	40	143	28.0	1.84	1.29	10/3	
		1	同上	100	0	3	30	133	22.6	1.38	1.04		
		2	同上	100	0	3	20	123	16.3	0.92	0.75		
			試作1	40	0	1.2	12	53.2	22.6	0.55	1.04	10/7	
			試作2	40	0	1.2	8	49.2	16.3	0.37	0.75	10/7	
実験床1.2Kg													
塩分	pH		野菜無添	鰹ミンチ	微塵切	片栗粉	糠床	総重量	糠床%	塩量	塩分%	試作日	
4.2	3.6	3	同上3	100	0	3	34	137	24.8	1.43	1.04		
		4	同上4	100	0	3	22	125	17.6	0.92	0.74		
			試作3	40	0	1.2	13.6	54.8	24.8	0.57	1.04	10/7	
			試作4	40	0	1.2	8.8	50.0	17.6	0.4	0.74	10/7	

魚肉ミンチ調理時の問題点(塩分増)

鯵の刺身のミンチ150 g

野菜の微塵切り100 g

人参：黄瓜：レンコン=1：1：1

糠味噌（塩分4.3%）

片栗粉12 g

上記材料混合物の塩分1.3%

1個20 gのミートボールを作った
4個ずつ蒸す、揚げる、炙りにした
この加熱操作で塩分が大きく上昇し
(1.5%?) 塩辛かった

特に、炙りは塩分増加が大。
揚げ物も同傾向。

◎上記混合物を餃子の皮で包んで
蒸すと水分蒸発が低減されるが、
矢張り塩分上昇が発生。糠炊きは問題ない。





揚げ物
野菜無し ; 野菜入り

アジミンチとぬがみそのコラボ
蒸し物 ; あぶり物
上: 野菜入り ; 同左
下: 野菜なし ;





糠炊きの煮汁使用の野菜の煮付け

- 材料仕込 : 糠炊きの煮汁95g+水95g
大根のサイコロ89g、コンニャク62g
42分煮付け (大根が柔らかくなるまで)
- 試食結果 : 美味、ピリ辛 (糠炊き: ピリ辛処方故に)

**大根が
最高!**

糠漬けのピリ辛炒め

食べ残った糠漬けの有効
利用法として本レシピがあ
る。ご飯のおかずに、酒の
肴に最適。

糠漬けは酸味の強い古漬
けが最適。糠漬けを細切れ
にし、唐辛子を加えてサラ
ダ油やごま油で炒めれば出
来上がり。

まじ、美味しい
まあ、一度お試しあれ！



ピリ辛で食欲アップ
レシピなし、自分の適量で

じゃがいものぬか漬け炒め

2020.10



材料 4人分

- ・ニンニク 適量
- ・じゃがいも 3個
- ・糠漬け（黄瓜、大根）適量
- ・ガラスープ 小さじ1
- ・ナンプラー 適量

作り方

じゃがいも、ニンニクを炒め、じゃがいもの色が変わったら糠漬けを炒める。ガラスープ、ナンプラーで味を調える。糠漬けの塩分によってガラスープとナンプラーを調整する。

作 岩永美樹

「ぬか漬けピザ」

2021.3.31

ぬか漬けピザに於いてぬか漬けはトッピングとして使用するので、ピザ生地さえ簡単に作れるようになればいつでもすぐさま作れます。 **ピザの具材にぬか漬けを使うと大量消費間違いなし！**

<材料>

— 生地 —

- ・強力粉 300g
- ・ぬるま湯 170g
- ・きび糖 30g
- ・菜種油 30g
- ・イースト 3g
- ・塩 6g

— 具材 —

- ・ピザチーズ
- ・ピザソース
(トマト味でもバジルでも)
- ・ぬか漬け

<作り方>

- 1)ぬるま湯を、ボールに入れます。
- 2)塩・きび糖・イーストを入れてよく混ぜます。
- 3)強力粉と菜種油を入れてよく混ぜます。
- 4)そのまま2倍の大きさになるまでラップをして待ちます。
- 5)オーブンを180℃に予熱しておきます。
天板にオーブンシートを敷きます。
- 6)天板に生地を広げ、ピザソースを塗り、具材を散らします。
- 7)180℃のオーブンで20分ほど焼きます。

冷めても美味しいぬか漬けピザのできあがり。

作 岩永美樹



まじ旨い
病みつきに

糠床香味鶏ハム

2021.2.3 岩永美樹 作

【鶏肉への糠味噌香味付け】

- ①蓋付き容器に糠味噌100gを入れる。糠床の塩分5%を目指すため、塩1~2g添加して良く混ぜ込む。
- ②鶏胸肉300gを上記容器に入れ、糠味噌を全面に塗りつけ、蓋をする。
- ③冷蔵庫で二日間、鶏胸肉に糠味噌香味を染み込ませる。

【グリル操作】

- ④オーブンを180℃に余熱しておく。オイルをたっぷり付けた野菜（トマト、ニンジン、ビーツ：ロシアの赤いボルシキ）を耐熱皿に敷き、その上に容器の中の糠味噌を全量塗った③の鶏肉を置き30分グリルすれば出来上がり。

*魚に適用する（15~17分焼き）と西京焼のようになるであろう（岩永氏）



絶妙にコラボした繊細な味わいの逸品
糠床の香味と鶏肉の旨味が融合

糠床洋風アレンジの傑作

アレンジレシピの
リモート講習で
学んだこと

アレンジレシピの講習から学んだこと

- ①糠漬けや糠炊きを複数の食材と混合するアレンジレシピは、一般的に最終品の味の濃さが低下する。それ故、味の濃さを通常より濃い目に糠炊きを作ったり、多目の配合比率の設定等の工夫が必要であった。 ⇒コロッケ、炒飯、おにぎり等
- ②生臭みを最大限抑えたいアレンジレシピには、糠炊き用魚種を選択や、缶詰の活用が有効であった。 ⇒炒飯、魚肉ミンチ餃子
- ③アレンジレシピは季節により味の濃さを調整するのがよい。
夏場はしっかりした味付けでパンチを効かせること
⇒おにぎり、コロッケ
- ④詳細なレシピの事前提供により、料理に挑む男性が事前実施して実演講習に臨み、的確な質問を頂いた。 ⇒コロッケ、炒飯
- ⑤個々のレシピは一か月かけ、最適化実験を踏まえて決定した。これでも満足出来なかった新規レシピは今後の研究課題とした。
⇒魚肉ミンチ（糠炊き、餃子、シュウマイ、揚げ物、炙り）

第1回リモート実演講習を終えて

○参加者が事前送付資料を予習、更にはレシピの事前実施後の参加により、オンライン講習での講師との相互のやり取り（質問、聴講生の事前実施結果との対比等）が極めて充実して本質に迫り、持ち時間40分を最大限活用した中身の濃い講習であった。

○糠炊きは味を相当濃いめに作る必要がある。ジャガイモと野菜で味が3倍位に希釈されるから。

○糠炊きの味の濃さが作るたびに違うが、どうすれば良いか？（質問あり）

①糠床の塩分を一定に維持

②糠炊き作成中の鍋ごと重量測定（水分蒸発、煮汁濃縮過程）による重量減少率の追跡により、煮汁濃縮時間を制御すれば一定の味の濃さを基本的に毎回実現出来る。質問者に関連資料送付。

1. 本法を複数の糠炊きの比較官能評価で実施

2. 所定の塩分の糠炊きを作る方法（研究会のHPに掲載計する）

○コロッケは糠炊きという素材の特長を鮮明に発現出来るアレンジレシピの一つとして重要であり、今後、美味しさの向上と香辛料によるアクセント付与を検討する。