

速醸床はこれからの主流

数値化された明確なレシピ。
曖昧性が無く、作り方が単純。
好みによりレシピ調整可能。
誰が、何処で、何時やっても
再現性良く同じ糠床を作れる。

従来糠床の1~2ヶ月間の野菜の捨て漬けが
全く不要（従来法、追い塩、追い糠要）。
10日~2週間で発酵熟成が完了し、
即、本漬けに入れる。

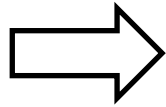
速醸床との出会い

2014年9月、今井正武先生より「速醸床」を伝授され、翌年の春から研究会会長はそのレシピを吟味し、調整し、先生に問い合わせながら速醸床を使用する詳細な糠床研究に着手した。

2014年の北九州市小倉南区の上志井公民館での敬老の会の講演において、今井式速醸床のレシピを聴講者全員に配布した。

糠
天然塩
天然水

基本3原料



糠食塩水
ペースト

従来
→

1~2ヶ月
毎日
野菜の
捨て漬け

種糠

発酵促進剤
スターター

黄瓜下ろし

糖質供給、発酵促進、酵素

香辛料

唐辛子、実山椒、柑橘果皮

野菜の捨て漬け不要
2週間弱で熟成完了
野菜漬け開始OK

速醸床

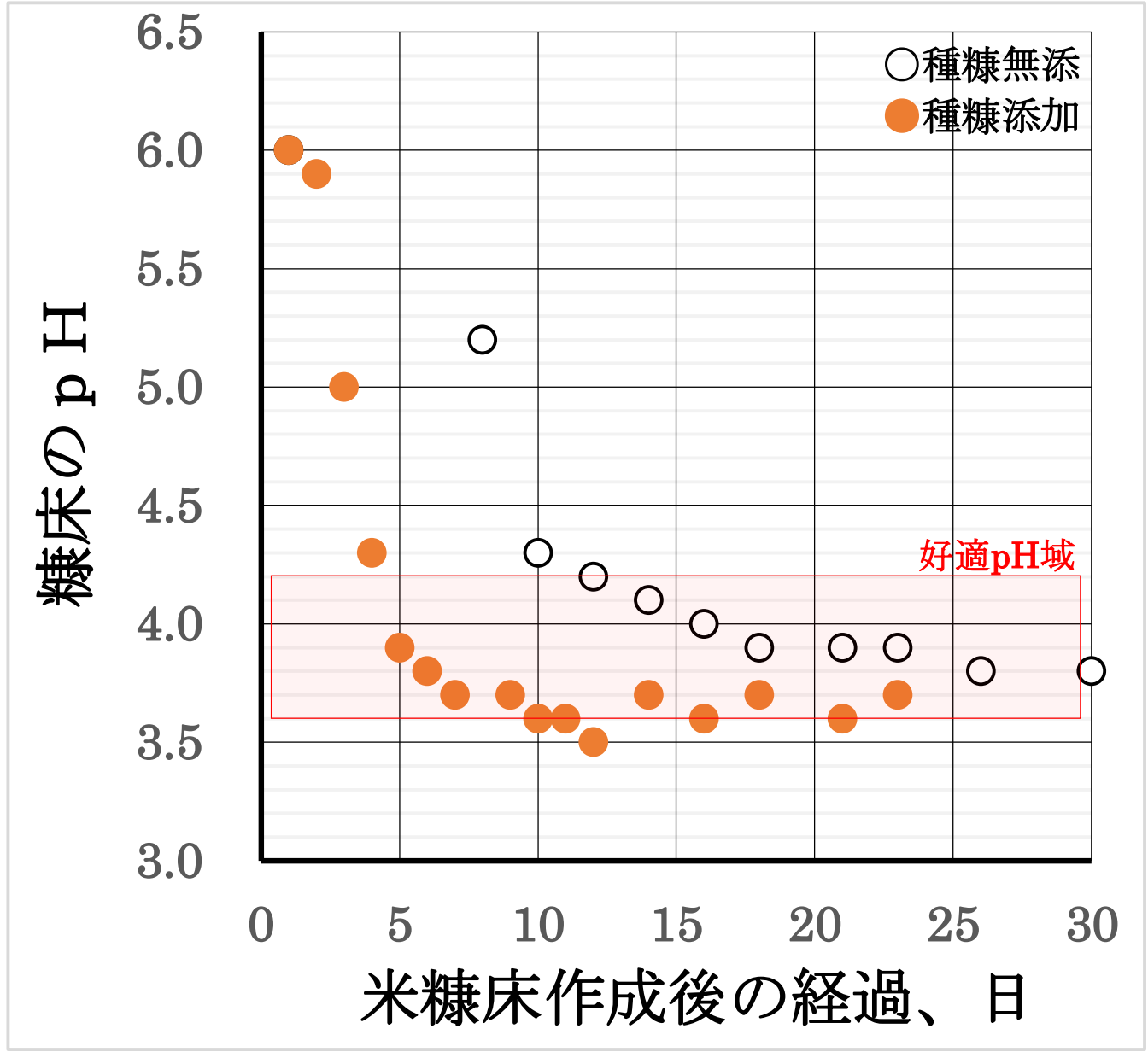
種糠無添でも低速で発酵 (次頁)

ぬか床 (3Kg) の材料とその役割

【材料】 レシピ

【材料の役割】

天然水	1.6Kg	①糠床の微生物の発酵活動の場 (水不足⇒発酵不可)
天然塩	140g	①野菜から水を抜く、② 土壤細菌の増殖を抑制
生糠	1.0Kg	①乳酸菌の住み家、② 糖質 (乳酸の原料) の供給源 ③米糠油 (糠床熟成香气成分の原料) の供給源 ④乳酸菌の初期供給源
種糠	150g	①自然淘汰で生き残った強い乳酸菌と酵母菌を供給し、新しく作るぬか床の発酵を大きく促進する
黄瓜 (すりおろし)	200g	①糖質供給源、②リポキシゲナーゼ (物質変換を促進する酵素を供給、米糠油を脂肪酸に分解
昆布	5g	①グルタミン酸ナトリウム(糠床熟成香气成分の主原料) の供給源、②旨み成分の供給源
唐辛子	2.5g	①新床の乳酸菌と酵母菌の増殖開始を促進、②抗菌性ゆえ過剰添加は糠床の発酵を阻害し、熟成香激減!



速醸床 (種糠有無の比較)