

ハードルが高いイメージの「ぬか床・ぬか漬け」
何から始めたらいいの？失敗しないコツは？

乳酸菌をはじめ、さまざまな栄養成分が含まれる「ぬか」。手軽に食卓に取り入れませんか。「ぬか床・ぬか漬け」を作るコツを、北九州小倉・糠床糠炊き研究会会員の岩永美樹さんにお聞きしました。

取材・文／中尾真奈美

✿栄養が豊富！

米ぬかは、玄米を精米する時に削られる「胚芽・果皮・種皮・糊粉層」で構成されています。タンパク質・炭水化物・食物繊維・リン・マグネシウム・鉄・ビタミンB1・ナイアシンなど栄養成分が豊富。また、ぬかパックやぬか洗顔など、美容面でも活用されています。

✿ぬか床を作ってみよう！

米ぬかに水、塩、キュウリのすりおろしを入れると、乳酸発酵し、ぬか床ができます。

ぬか床は生き物なので、水や塩の量や温度などをマメにチェックして、気持ちのいい環境を整えてあげましょう。



ぬか床には、混ぜる人の手の常在菌が混ざるため、家庭によって味わいが変わってきます。お母さんが作ったぬか漬けを食べていると、いつしか「懐かしいお母さんの味」になることでしょう。

お子さんと一緒に混ぜるのもいいですね。

✿もっと手軽に！

容器が無ければポリ袋で漬けてもOK。いちから発酵させるのが面倒なら、知り合いからぬか床を分けてもらうか、お店で買って始めるのもおすすめです。美味しいぬか床ができたなら小倉の郷土料理「ぬか炊き」も作れます。ぜひ挑戦してみてください。

ぬか床レシピ（北九州小倉・糠床糠炊き研究会 オリジナル速醸床）

○水…800g ○塩…70g ○生糠…500g ○種糠…70g*1
○昆布…2.5g ○唐辛子…1g ○すりおろしキュウリ…100g

【作り方】

- ① 3ℓほどのボールに塩を入れ、水を加えて溶かし食塩水を作る
- ② ①にぬかを加え、均等に混ぜる。
- ③ ②をぬか床容器*2に入れる。
- ④ 室温(20～25℃)で数日置く*3。
- ⑤ 毎日床の底と表面が置き返るように混ぜる
- ⑥ ぬか床作成後、2週間経ったら本漬けに入る
- ⑦ 好きな季節野菜を漬ける
- ⑧ 野菜は水洗い後、水気を切って少量の塩をして漬ける

*1:他の人のぬか床を分けてもらう *2:専用のカメやホロー容器などがよい

*3:発酵して表面が少し浮き上がってひび割れが見られます。

また、表面に白い色の酵母の膜が張ります。悪いものではないので、そのまま混ぜ込んでください

◎これはNG!

ビールやヨーグルトなど液体状のものや、生肉生魚などは入れないでください。苦味の強い野菜や水分が多い野菜もぬか漬けには向いていません。野菜を入れる際は、よく水で洗ってしっかり水切りをして入れましょう。

◎失敗しても大丈夫!

ぬか床作りは難しいイメージがあるかもしれませんが、失敗しても大丈夫!何度でも作り直せばいいんです。本やインターネットで調べていろいろ試して、自分に合ったぬか床・ぬか漬けを作ってみましょう。



北九州小倉・糠床糠炊き研究会
会員 岩永美樹さん

研究会が運営する「クラブ糠喜び」では、ぬか床の基本の話を毎月第3水曜、アレンジレシピを毎月第1水曜、いずれも13時30分から志井市民センター(小倉南区)で開催中。
ホームページ▶<http://www.nukaken.jp/>
お問い合わせ▶080-6440-0549(岩永)

