

# 【糠床とは】

米糠を主原料とし、これに適度の水分、塩分、好ましくは良質の種糠を加えた漬け床。

これに種々の季節野菜を適温（20-25℃）で漬けては取り出すことにより、

乳酸菌、酵母、そして野菜の酵素が（1）糖質（ブドウ糖）を発酵し、（2）脂質（米糠油）、（3）アミノ酸を変化させ、野菜に独特の香味を賦与する世界でも珍しい発酵食品。

恩師 今井正武博士  
糠床発酵の科学の  
普遍性を初めて説く

微生物の餌に相当



# 【糠床の入手法】

- ①おばあちゃん、お母さんから熟成床を頂く
- ②スーパーで熟成床を購入する
- ③糠床講習会に参加して糠床を作る
- ④自分で生糠、又は煎り糠から床を作る
  - a. 種糠（スターター）を誰から頂いて床を作る  
発酵熟成に1ヶ月要（その間、野菜の連続的捨て漬け要）
  - b. 種糠無添加で床を作る  
発酵熟成に2～3ヶ月要（その間、野菜の連続的捨て漬け要）
- ⑤速醸床を作る（種糠必須）  
発酵熟成、2週間（20-25℃）、その間、野菜の捨て漬け一切不要

# 速醸床の材料とその役割

## 【材料】 仕込

## 【材料の役割】

天然水	1.6Kg	①糠床の微生物の発酵活動の場
天然塩	124g	①浸透圧で野菜から水を、②不要土壌細菌を死滅
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（糠床熟成香り成分の原料）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(糠床熟成香り成分の主原料)の供給源、②旨み成分の供給源
唐辛子 山椒の実	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。過剰添加は糠床の発酵を阻害し、熟成香を隠蔽

# 【速醸床作成手順とレシピ】

【米糠床】			2018.9.11		
5ℓのボールに					
		仕込	水, g	塩, g	糠, g
①	← 天然水	1600g	1600		
	← 天然塩	124g		124	
②	← 米生糠	1000g			1000
	← 種糠	150g	93	6.3	51
③	← 摺りおろし黄瓜	200g	200		
④	← 昆布	5g			
	← 赤唐辛子 2.8g	5本			
米糠床		3082g	1893	130	1051
↓					
容器に充填	4.2 ℓ	含有率%	61.4	4.2	34.1
(発酵前米糠床作成終了)					

水, g	
1400	1200

○先ず、食塩水を作り、篩った糠から順に全材料を添加して均等に混ぜると出来上がり。

○透明のタッパに充填して平らにし、糠床最上部を示すベースラインを引く。

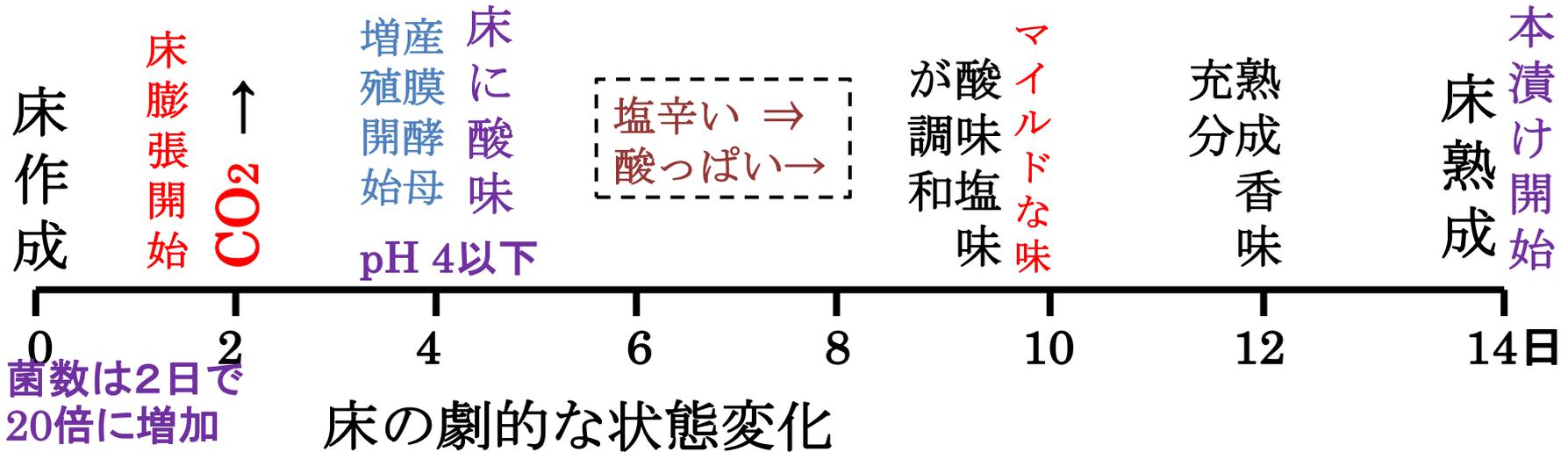
○発酵の進行とともに床が膨張するのが分かる。

# 速醸床で発酵の劇的な進行を体感

○床作成後、2週間で初期熟成完了 (20-25°C)。

その間、野菜の捨て漬け一切不要

○CO<sub>2</sub>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！

- ・ぬか床の香気成分を生産
- ・酸素が好き