

60年前の祖母のぬか炊き

- ・調味料無添加
- ・煮汁が無くなるまで濃縮
- ・煮詰まった糠味噌に鯖が埋まっていた

— その美味しさの本質とは —

- ・素材の美味しさが最大限活かされた

北九州小倉・糠床糠炊き研究会

会長 木村 洋



①

千束



②

築上町



③

木村



④



⑥



⑤

ぬか炊きは、どれ？

1632 小笠原忠真
1633 (長野県松本)
1634 小倉に転封



“へしこ”



“へしこ”
“すぐき”



“ぬか炊き”
“ぬか漬け”



市役所調査依頼
松本に糠炊き
食文化無し

青魚の糠炊きと糠漬け





小倉
築上町
中津
宇佐

糠炊き／糠漬け食文化圏

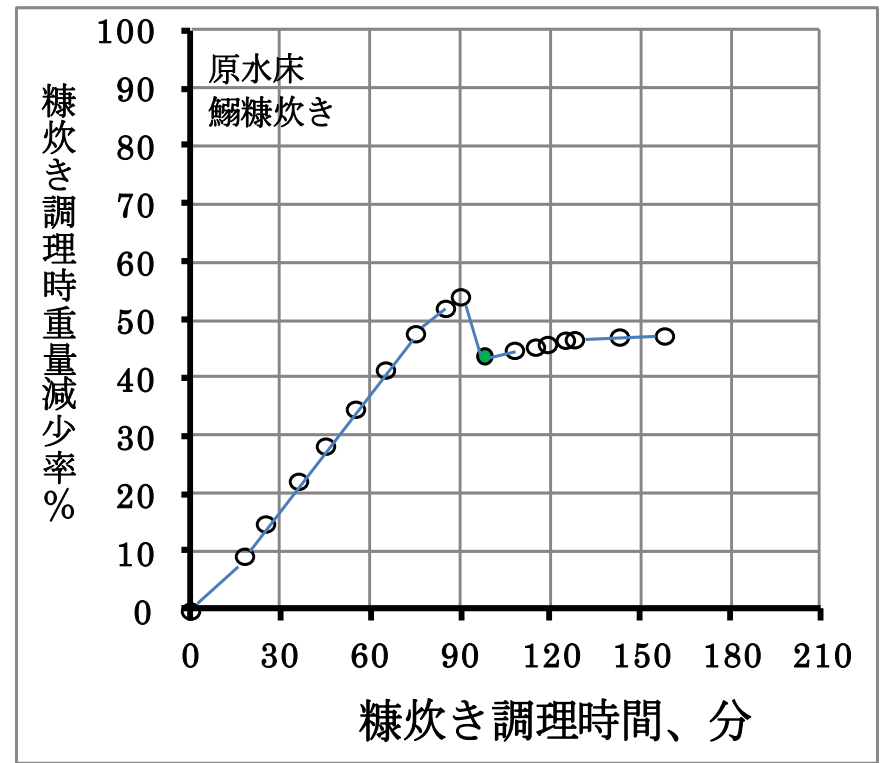
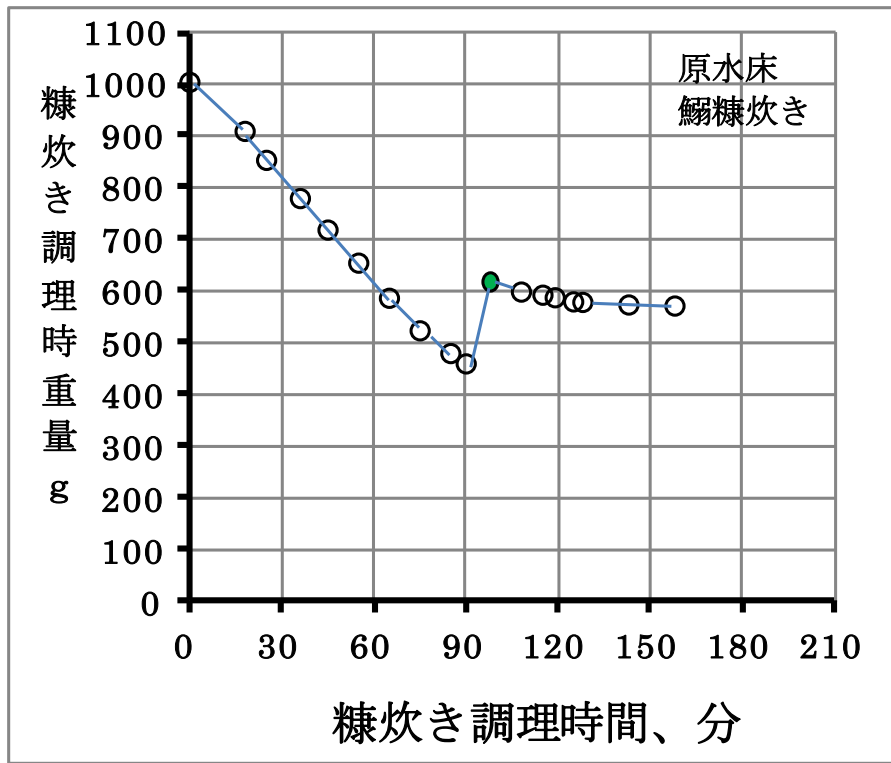
→ 糠漬け
 豊前国 (小倉、築上町、中津、宇佐)
← 糠炊き

1602 細川忠興築城
 1626 忠利、忠興へ糠漬け ⇒ 1626 細川忠興 隠居
 忠興、忠利へ書状



祖母の糠炊きの再現実験

母：「ぬか味噌を焦がさぬよう、
煮汁がなくなるまで煮詰めなさい」



糖炊き作成中（煮汁濃縮時）の重量減追跡例

糖炊き材料

固形(g) : 処理済み鰯 440、糖味噌 88、唐辛子 1.0、山椒の実 0.3

固形総計 529.3

液体(g) : 酒 156、みりん 78、醤油 36、水 293

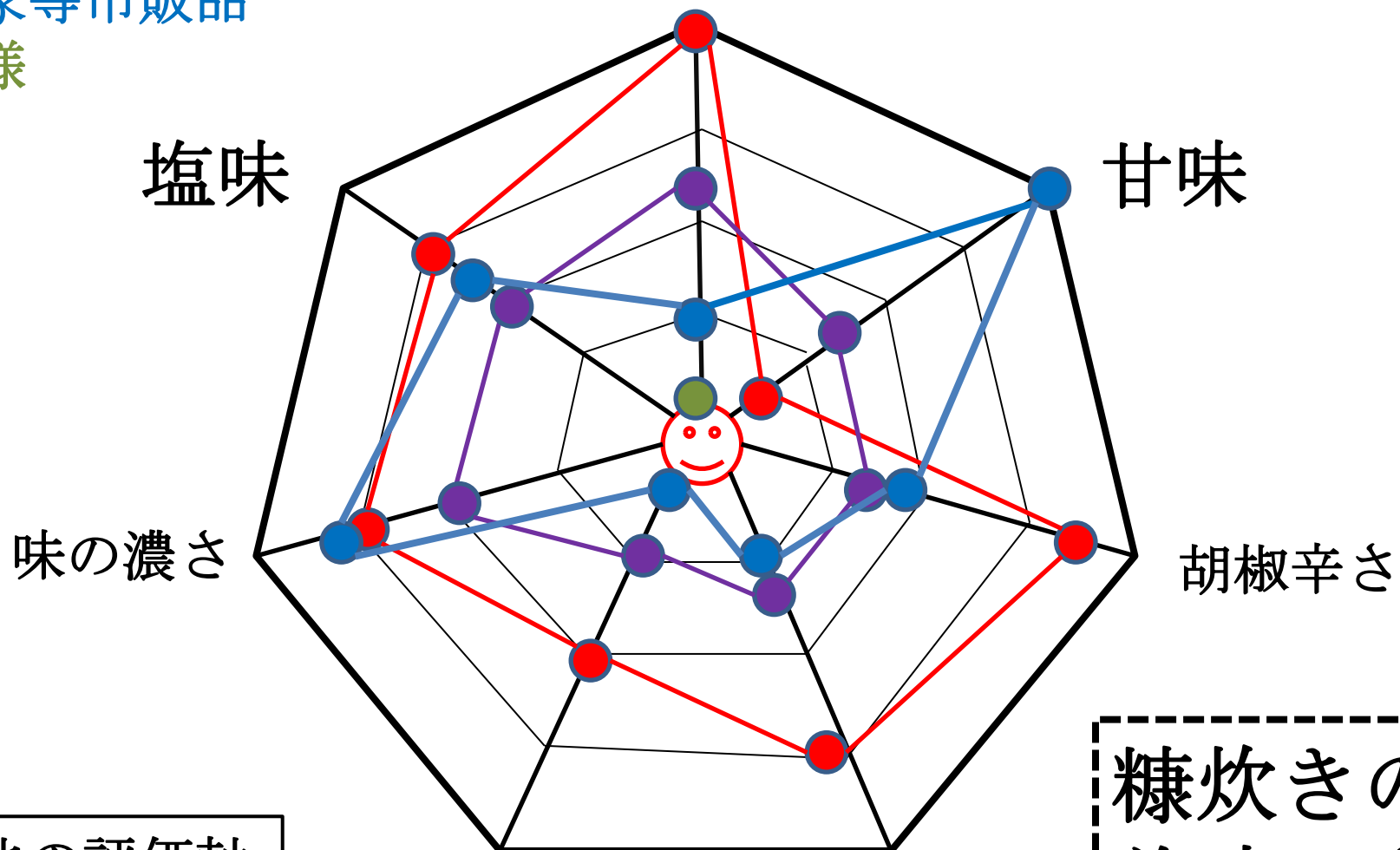
液体総計 563.0

総重量 1092.3

祖母の味 (60年前)
千束、矢野
榎乃家等市販品
缶詰様

糠床の香味

独特の味質と旨み
梅干し煮、生姜煮とは異質



糠炊きの
美味しさ
の評価軸

その他の評価軸

- 味の染み込み
- 骨が軟らか
- 照り

ぬか炊きの何に美味しさを感じますか

氏名

年齢

連絡先

煮魚

- 魚への味の染み込み
- 濃い味
- 魚の旨み
- 魚の食感がいい
- 骨が軟らか
- 魚の生臭みがない

その他の要素は

-
-
-

煮汁

- ぬか床の香味
- ぬか床の酸味
- ぬか床の旨み
- 甘味
- 山椒の香味
- ピリ辛（唐辛子）

• 好みのぬか炊きは？

• このようなぬか炊きを是非食べたい

糠炊き修行

①祖母の糠炊きの再現

- ・ 煮汁組成の最適化
- ・ 調味料無添加糠炊き

②市販品試食

③糠炊き定食食べ歩き

北九州市内の糠炊き販売店一覧

北九州ぬか炊き文化振興協会・会員名簿(2017.10.13現在)

平成29年10月26日

| № | 企業名 | 代表 | 担当 | ジャンル | 連絡先TEL | 連絡先FAX | HPアドレス | 所在地 | 会員 |
|----|-------------|--------|--------|---------------------------|--------------|--------------|---|--------------------------------|----|
| 1 | 漬物処 穂蔵 | 吉田 雅美 | | ぬか床、ぬか炊き、ぬか漬 け | 093-592-5722 | 093-592-5722 | https://www.rakuten.co.jp/nukagura/ | 〒803-0813 小倉北区城内2-1 | 準 |
| 2 | 料亭 金鯛 | 真花 宏行 | | ぬか炊き | 093-761-4531 | 093-751-7600 | http://www.kinnobe.com/ | 〒808-0034 若松区本町2-4-22 | 正 |
| 3 | ぬか床専門店横乃家 | 波多野 淳子 | | ぬか床、ぬか炊き、ぬか漬 け 露やづけ | 093-452-2222 | 093-452-2222 | http://makinzoua.at.webn.info/201411/ | 〒803-0272 小倉南区長行西4-13-3 | 協 |
| 4 | ぬふじた | 藤田 浩三 | | ぬか炊き | 093-382-0307 | 093-382-0308 | http://www.nukamisodaki.com/ | 〒800-0025 門司区柳町1-4-10 | 正 |
| 5 | ぬ味よし | 一ツ松 郁夫 | 太田 三枝子 | ぬか炊き、ぬか床 | 093-952-2233 | 093-952-2233 | http://niviushi.co.jp/ | 〒802-0064 小倉北区片野新町2-13-5 | 正 |
| 6 | 洲山一物産 | 井上 攻 | 井上 泰三 | じんだ煮 | 093-372-7939 | 093-382-2155 | http://www.tange-yamaichi.com/ | 〒800-0064 門司区松原1-9-1 | 正 |
| 7 | 洲丸ふじ | 後藤 祐平 | | ぬか炊きソース | 093-541-1948 | 093-541-7878 | http://www.marufuji-obeato.co.jp/ | 〒802-0023 小倉北区下宮野5-10-12 | 正 |
| 8 | あづま屋 | 岩熊 幸子 | 岩熊 理昭 | ぬか炊き | 093-771-6090 | 093-771-6090 | https://www.youtube.com/watch?v=CyT | 〒808-0033 若松区大井戸町9-26 | 正 |
| 9 | 150年のぬか床保存会 | 津田 恵子 | | ぬか床 | 093-383-8315 | なし | http://nukadoko.ferretale.com/ | 〒802-0051 小倉北区黒原2-31-18-401 | 準 |
| 10 | 洲海老普屋 | 寺本 美穂子 | 内村 秀利 | オリーブぬか床 | 093-472-8833 | 093-472-8837 | http://haga-shou.net/ | 〒800-0215 小倉南区上曾根新町12-7 | 正 |
| 11 | 洲クリアウォーター | 坂田 達也 | | ぬか炊き | 093-701-2637 | 093-701-1306 | http://www.ajizen.co.jp/ | 〒808-0109 若松区南二島1-5-12 | 正 |
| 12 | ぬかだき たちばな | 橋 英行 | | ぬか炊き | 093-521-2176 | 093-521-2176 | http://tange-nukadaki.com/ | 〒802-0006 小倉北区魚町4-1-15 且通市場 | 正 |
| 13 | 洲ジェイ・ティ・エフ | 小笠原 輝彦 | 寺本 洋志 | さばぬか炊き寿司(じんだ煮 寿司) | 093-953-8414 | 093-967-0036 | http://tf-sushi.com/ | 〒802-0001 小倉北区浅野2-8-35-403 | 準 |
| 14 | 丸福水産㈱ | 最上 賢一 | 米澤 裕二 | ぬか炊き | 093-592-0500 | 093-571-9364 | http://www.marufuku.com/ | 〒803-0801 小倉北区西港町94-22 | 正 |
| 15 | 宇佐美商店 | 宇佐美 久子 | 宇佐美 雄介 | ぬか炊き | 093-521-7216 | 093-521-7216 | http://www.百年床.com/ | 〒802-0006 小倉北区魚町4-1-30 且通市場 | 協 |

1. 専門店の煮汁組成の追試* (大羽鰯)

1. 塩辛さ／甘さ調整、2. 煮付け時間の確認

a 糠味噌添加
b とろみ増加
c 煮汁濃縮完了

| ①煮汁原料組成 (% 対イワシ) | | | | | | | | 煮付け時間(分) | | | 合計(分) |
|------------------|------|------|------|------|-----|------|------|----------|----|----|-------|
| run | 調理日 | 酒 | ミリン | 醤油 | 水 | 糠味噌 | 砂糖 | a | b | c | |
| 1 | 1_22 | 14.3 | 14.3 | 12.5 | 123 | 18.8 | 0.0 | | | | |
| 2 | 1_24 | 14.5 | 14.5 | 12.7 | 125 | 24.6 | 0.0 | 20 | 33 | 23 | 76 |
| 3 | 1_26 | 14.3 | 14.3 | 12.5 | 123 | 18.7 | 0.0 | 28 | 26 | 11 | 65 |
| 4 | 2_04 | 14.3 | 14.3 | 12.5 | 123 | 18.6 | 0.0 | 28 | 26 | 11 | 56 |
| 5 | 2_07 | 14.3 | 14.3 | 12.5 | 123 | 18.8 | 0.0 | | | | |
| 8 | 2_14 | 14.3 | 14.3 | 12.5 | 123 | 18.8 | 0.0 | | | | |
| 9 | 2_14 | 14.3 | 14.3 | 12.5 | 123 | 18.8 | 0.0 | | | | |
| | 標準 | 14.3 | 14.3 | 12.5 | 123 | 18.8 | 0.0 | | | | |
| 10 | 2_20 | 14.3 | 14.3 | 7.1 | 107 | 9.4 | 0.0 | | | | |
| 11 | 2_20 | 14.3 | 14.3 | 12.5 | 123 | 18.8 | 0.0 | | | | |
| 12 | 2_21 | 19.7 | 6.6 | 13.2 | 13 | 12.9 | 11.8 | | | | |
| 13 | 2_21 | 14.3 | 14.3 | 12.4 | 123 | 18.8 | 1.8 | | | | |
| | | 14.3 | 14.3 | 12.5 | 123 | 18.8 | 0.0 | | | | |
| 14 | 2_24 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 19 | 9.3 | 0.0 | | | | |
| 30 | 4_11 | 0.0 | 17.2 | 17.2 | 43 | 0.0 | 1.7 | | | | |

| 煮付け時間(分) | | | 合計(分) |
|----------|----|----|-------|
| a | b | c | |
| ↓ | ↓ | ↓ | |
| 20 | 33 | 23 | 76 |
| 28 | 26 | 11 | 65 |
| 28 | 26 | 11 | 56 |

時間不足

(味染み込み不足)

煮付け 180分 (⇒ 照り出始め)

240分

煮付け150分、味噌添加後 32分
173分 12分

圧力鍋 7分(エコ) 10分
137分 42分

缶詰+糠味噌(市販品X?) 25分

比較用梅干し煮(糠味噌無添加)

*煮汁組成調整: 砂糖 14.3→0.0 ; 醤油 14.3→12.5 (糖分、塩分低減)

2. 調味料無添加のぬか炊き

祖母の味（団塊世代以上）

① 煮汁原料組成（% 対イワシ）

| run | 調理日 | 酒 | ミリン | 醤油 | 水 | 糠味噌 | 砂糖 | |
|-----|------|------|------|------|-----|------|-------|---------------------|
| 6 | 2_10 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 164 | 37.6 | 4.2 | 煮込み37分 57分 |
| 7 | 2_12 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 164 | 37.6 | 3.1 | |
| 28 | 4_10 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 164 | 28.1 | 2.8 | 7の再現性確認（床1） （床2） |
| 26 | 3_27 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 164 | 23.5 | 3.1 | |
| 27 | 3_28 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 164 | 37.6 | 3.1 | |
| | 標準 | 14.3 | 14.3 | 12.5 | 123 | 18.8 | 12-14 | 糠味噌3/4に減量 味が薄い |

酸味確認
酸味確認

甘過ぎ
まだ甘い

煮込み37分
57分

7の再現性確認（床1）
（床2）
糠味噌3/4に減量 味が薄い



ぬか味噌の中に
魚が埋まった

醤油の強い香味を回避
床の香味を最大限発現



榎乃家での評価：「確かにぬか味噌風味が強く、酸味もある」（しかし、「美味しい」とは言わなかった）

専門店の組成

3. 酒八方煮汁組成の適用 (高価格煮汁組成)

| ①煮汁原料組成 (% 対イワシ) | | | | | | | |
|------------------|------|-----------------|------|------|----|------|-----|
| run | 調理日 | 酒 | ミリン | 醤油 | 水 | 糖味噌 | 砂糖 |
| | 2_25 | 69.0 | 17.2 | 17.2 | 69 | 0.0 | 0.0 |
| 15 | 2_25 | 69.0 | 17.2 | 17.2 | 69 | 18.8 | 1.8 |
| 16 | 2_27 | 69.0 | 17.2 | 12.9 | 69 | 17.3 | 1.6 |
| | 2_27 | 71.3 | 17.2 | 17.2 | 14 | 0.0 | 1.7 |
| 17 | 2_28 | 69.0 | 17.2 | 12.9 | 69 | 17.3 | 2.3 |
| 18 | 2_28 | 57.3 | 14.3 | 10.7 | 57 | 14.3 | 1.9 |
| 19 | 3_01 | 42.8 | 17.2 | 17.2 | 43 | 0.0 | 1.7 |
| 20 | 3_04 | 69.0 | 17.2 | 12.9 | 69 | 17.3 | 2.3 |
| 21 | 3_04 | 69.0 | 17.2 | 12.9 | 69 | 17.3 | 2.3 |
| 22 | 3_05 | 69.0 | 17.2 | 12.9 | 69 | 17.3 | 2.3 |
| 23 | 3_08 | | | | | | |
| 24 | 3_27 | 69.0 | 17.2 | 12.9 | 69 | 15.3 | 2.0 |
| 25 | 3_27 | 69.0 | 17.2 | 12.9 | 69 | 15.7 | 2.1 |

酒八方比率適用の生姜煮
 榎乃家評価：合格 (99分 + 35
 歳) 適組成第1号：女将からも合格
 ⇒ 現代風味付け
 メバル煮付け
 学生時代の先生へ送付
 煮汁濃度16%減
 メバル煮付け
 長女へ送付
 長女へ送付
 長女へ送付
 甘味低減
 甘味低減

専門店

| | | | | | | |
|----|------|------|------|-----|------|-------|
| 標準 | 14.3 | 14.3 | 12.5 | 123 | 18.8 | 12-14 |
|----|------|------|------|-----|------|-------|

4. 再度、低価格煮汁組成へ (榎乃家推奨の組成に戻った)

| ①煮汁原料組成 (% 対イワシ) | | | | | | | |
|------------------|-------|------|------|------|-----|------|-------|
| run | 調理日 | 酒 | ミリン | 醤油 | 水 | 糖味噌 | 砂糖 |
| 16 | 2_27 | 69.0 | 17.2 | 12.9 | 69 | 17.3 | 1.6 |
| | 10_11 | 13.9 | 13.9 | 13.9 | 125 | 21.4 | 9.7 |
| | 標準 | 14.3 | 14.3 | 12.5 | 123 | 18.8 | 12-14 |

好評

○糠炊きの評価軸は性別、年齢、嗜好の違いに大きく異なる。万人用の糠炊きは無いです。

○女性は甘目を好む

ぬか炊きのレシピ（最終版）

| | | 煮汁原料組成（% 対イワシ） | | | | | | |
|---|-----|----------------|------|------|-----|------|-------|--|
| | | 酒 | ミリン | 醤油 | 水 | 糖味噌 | 砂糖 | |
| ① | 標準 | 14.3 | 14.3 | 12.5 | 123 | 18.8 | 12-14 | |
| ② | 無添加 | 0 | 0 | 0 | 164 | 37.6 | 3.1 | |
| ③ | 高価格 | 69 | 17.2 | 12.9 | 69 | 17.3 | 1.6 | |
| ④ | 低価格 | 13.8 | 13.8 | 13.8 | 125 | 21.3 | 9.7 | |

①専門店、②調味料無添加、③高価格煮汁、④低価格煮汁

槇乃家で学んだこと

- ・醤油：濃い口（薄口、減塩）
- ・砂糖：三温糖、
- ・煮付け時間（味の染み込み、煮魚内部の色、照り）

言うこと聞かず、随分怒られたが楽しかった。
大変、勉強になった。

煮付け時間 最低2時間
床添加後 数分（弱火）
一昼夜放置（味の染み込み）

ぬか味噌の塩分濃度、魚の脂の
のりで味質は異なる

（大羽、中羽、小羽鰯）

糠炊き修業で学んだこと

- 調味料無添加品（祖母の味）、主婦は「美味しい」と評価しなかった。
- 酒八方適用品、女将、主婦、長女、友人達に好評。糠炊きの何に対し「美味しさ」を感じたのだろう。
 - ・調味料入りの煮汁（醤油の旨み、みりんの甘味）
 - ・糠味噌と調味料との複合香味
 - ・糠味噌と魚の旨みと調味料との複合香味
 - ・糠味噌と魚の旨みとの複合香味（伝統の味：評価なし）

調味料無添加の糠炊きを知る人達

殆どの方は
知らない

○榎乃家に来店のある男性

「ぬか炊きに調味料や砂糖等、そんなものは一切使わない」

○近所の方

「うちは調味料など一切入れない。数日間に渡って煮込む」

○複数の糠炊き専門店／小料理店の女将

「昔は調味料無添加だった」

「今は美味しくしないと売れないからね」

「調味料無添加の糠味噌増量添加は

コスト高で商売にならない」

「ぬか味噌増量添加は美味しさを増すので特別の場合は増量」

香味評価研究者のコメント

(大手発酵食品メーカー、研究所)

糠炊きへの醤油の影響

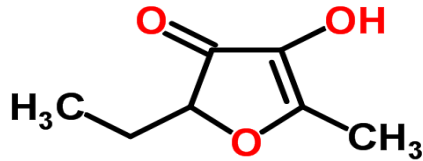
- 醤油の強い香味が糠味噌の風味をマスキングし、
糠味噌の風味が不明瞭
- いずれの糠炊きも味質が同一化

糠炊き専用糠床？

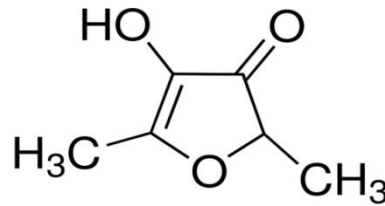
- ぬか漬け専用（野菜対象）の従来糠床に対し、糠炊き専用（魚肉蛋白対象）の糠床があってもいい

醤油の香味成分

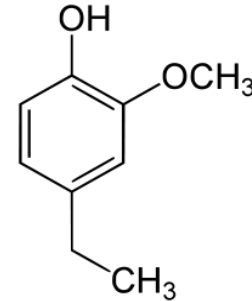
- ・非常に強い香気 ⇒ **ぬか床の熟成香味を損ねる可能性大**
- ・ぬか炊きに最適な醤油は存在するのか？
(醤油発祥の地 和歌山県湯浅町の老舗、「丸新」に相談)
- ・醤油の機能と役割の調査 (キッコーマン、ヤマサ醤油)



HEMF



HEF



4EG

HEMF : 4-Hydroxy-2-ethyl-5-methyl-furanone

HEF : 4-Hydroxy-2,5-diethyl-furanone

4EG : 4-Ethylguaiaicol

【糠炊きに醤油を使用の理由 1】

- 昔から使われていたから
- みんな、使用しているから
- 醤油使用の具体的効果は何？
 - 美味しさを増すため？
 - 味を濃くするため？

糠味噌の香味への影響は大丈夫？

欧州シェフのこだわり

- 隠し味、
- アクセント
- 自慢の料理をより美味しく引き立てるため



【糠炊きに醤油を使用する理由】

欧州シェフのこだわり

- ・ 隠し味
- ・ アクセント
- ・ 自慢の料理をより美味しく引き立てるため

糠炊きには醤油使用のコンセプトが不明

- ・ 醤油の悪影響が考慮されていない

糠炊き用醤油

刺身用たまり醤油、減塩醤油
お吸い物用薄口醤油
カレー用醤油、

⇒ **醤油は隠し味、脇役**

小倉の郷土料理、糠炊き 伝統の味が忘れられつつある

- ①消費者嗜好の変化（させられた）
- ②製造コスト低減と収益性アップ
糠味噌使用量を低減し、
調味料を過剰使用

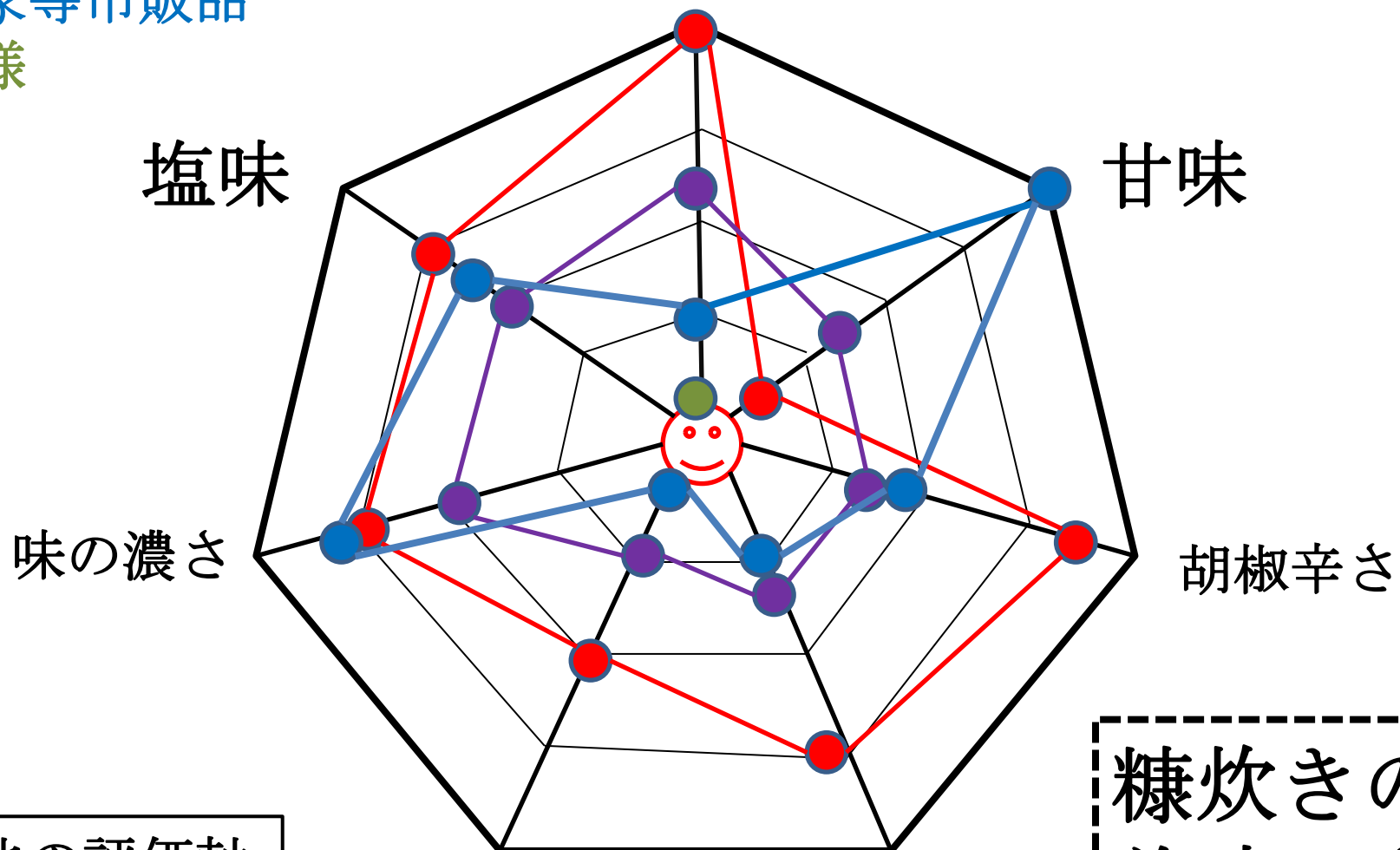
速醸法糠床の開発：

伝統の味を取り戻せる
高級糠炊き

祖母の味 (60年前)
千束、矢野
槇乃家等市販品
缶詰様

糠床の香味

独特の味質と旨み
梅干し煮、生姜煮とは異質



糠炊きの
美味しさ
の評価軸

その他の評価軸

- 味の染み込み
- 骨が軟らか
- 照り