

「北九州の糠の食文化」

令和3年度

文化庁の100年フードに認定

糠床は、食文化の土台

糠床の基本

(仕組、作り方、扱い方、再生、科学)を学ぶ環境は、

- 北九州市の各区にあるのかな？
- 糠床の先生、どこに、誰に尋ねたら分るの？
- 糠床市民講座(無料)って、あつたらしいね
- 北九州市糠床指導者情報、こんなリストないの？
- 食文化の継承には全市対応の公開情報が必須

小倉区の場合を紹介

【小倉北区】

「味処矢野」
を先に紹介させて頂きます。

【小倉南区】

「楨乃家」と
「北九州小倉・糠床糠炊き研究会」は
作成中。

暫くお待ち下さい。

味処矢野の糠床講習会

代表 矢野寿美子 TEL 093-551-0719
住所北九州市小倉北区浅野2-4-25

①矢野床伝授会

失敗しない糠床づくりを90分の座学と実習で

②無料糠床診断会

両者隔月、申し込み要

- ◎従来糠床とは異なるフルーティー香(ピーチ)の糠床を独自開発
- ◎熟成床も販売(ネット)する数少ないお店

《矢野床伝授会の理念》

私たちは、歌で心を癒し、食を通じて健康な体作りをお手伝いすることで社会への貢献を目指しています。

食と音楽の融合によって、心と体を癒し食を通じて人々に新たな喜びと感動を届けたいと思います。

矢野床が持つ鮮やかでフルーティな香りのぬか床づくりと革新的なレシピを伝承するための伝授会です。

北九州市の郷土料理である糠炊きを作るための要である「糠床作り」を正しく伝授し、より多くの方が子や孫にと継承できるようお手伝いしていきます。

味処矢野

糠床講習会 (店内にて)

【糠床材料一式】

米糠、種糠、塩、赤唐辛子、
実山椒、柚子の果皮、水

【漬け野菜】

野菜：トマト、パプリカ、
人参、大根、黄瓜、小松菜





米糠

糠床材料と
漬け野菜



種糠



糠床への香辛料

実山椒、赤唐辛子、青唐辛子、柚子の果皮



漬け野菜

季節の野菜やアボカド



糠床の材料と漬け野菜

少人数 密度の高い 指導

飲食店営業の多忙
の下、糠の食文化の
啓蒙活動に全力投球

*店内での指導は5名まで、希望により出張指導も承ります。



子供たちも一緒に糠床づくりを楽しんでいます。



伝授会での
講習風景

小倉ぬか床 伝授会



矢野床特有の
フルーティー香
(ピーチ)

小浜との
食文化交流会
で紹介 (2021)

外国からの受講希望者

全国から沢山の方が参加されていますが、海外からの受講希望者はLINEにて指導いたします。

現在、ロサンゼルス、ノースカロライナ、ベルギー、韓国の方々が受講されています。



〈味処矢野の女将〉
ジャズシンガーとしての纖細な感覚が
糠床、糠漬け、糠炊きの纖細な技と味わい
に反映されている。

盲導犬協会チャリティLiveの募金活動への
出演協力やCLUB定期Live、ディナーショー
出演など精力的に活動している。

矢野床は高水分でピーチの香が
このフルーティー香はラクトン

炭素数		香りの種類
8	γ -Octalactone	ココナッツ
9	γ -Nonalactone	ピーチ
10	γ -Decalactone	ピーチ、杏子、いちご

8 9 10

ラクトン：若い女性に特有の甘い体臭を構成

米糠蛋白／(昆布)

↓
水
グルタミン酸-Na

↓
↓
↓
プロピオン酸

55ppm

米糠油

↓
水
オレイン酸

↓
↓
↓

↓
脱水
ラクトン類
炭素数 8, 9, 10

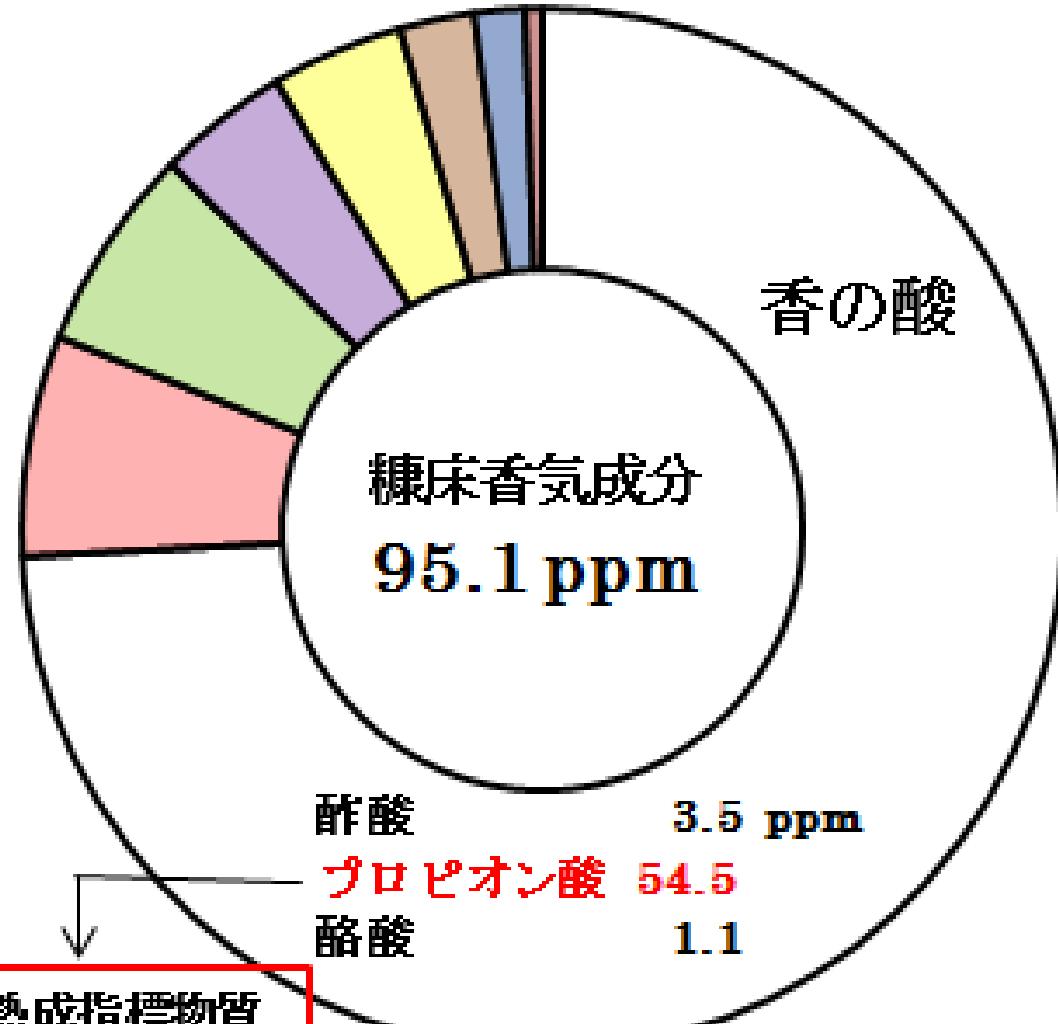
2ppm

従来床では認識不可

米糠床の熟成香の鍵成分と生成経路

一般床：プロピオン酸

高水分床：ラクトン, C9



揮発性脂肪酸類	70.4
エステル類	6.5
アルコール類	6.0
フェノール類	3.9
S, N-化合物類	3.9
ラクトン類 * <i>(C₉ 1.7)</i>	2.2 桃の香
カルボニル化合物類	1.5
炭化水素類	0.5
合計 (ppm)	95.1

糠床の熟成香って何？

香成分：糠床1000gに0.01g 含有
(含有率 0.01%、100ppm)

今井、食の専門雑誌、107(1), 41-45 (2013)
今井、日本食品低温保藏学会誌、21(3),
161-178 (1995)