

# しろテラス小倉城

## お城のそばの休憩所

<https://www.kokura-castle.jp/shiroterrace/>

休憩ラウンジ、お土産コーナー、観光案内、そして  
辻利のお茶カウンターがあります。

北九州小倉・糠床糠炊き研究会は、上記お土産コー  
ナーの糠炊きの個所の掲示プレート（朝日広告社）を監  
修する機会を頂きました。

アレンジレシピは北九州市小倉南区志井市民センター  
での「クラブ糠喜び」の活動を紹介したものです。



しろテラス訪問 2020.10.13

# 忠興も寵愛。小倉のぬか〔糠〕

## 城下町・小倉のぬか文化

「ぬか炊き（ぬかみそ炊き、じんだ煮）」は昔から小倉で愛されてきた郷土料理です。その始まりは諸説ありますが、小笠原康元が小倉藩にぬかを持ちこんだことがきっかけと語られています。

米ぬかに塩、水、昆布、香辛料を加えて発酵させたのがぬか床。これに野菜などを漬けたんだぬか漬け（床漬け）は全国で食べられていますが、青魚の煮付けに、日々野菜を漬けたんだぬか床を加え、香付けしたのが抜群のアイデアで

「ぬか」には栄養がたっぷり！






精米する時に玄米を削り取れるのが「米ぬか（ぬか）」です。ぬかには、玄米の栄養素の9割以上が含まれています。

季節野菜をぬか漬けにすることで、野菜とぬかの乳酸菌や酵母が増殖し、酵素が食材に働きかけ、旨味成分の**アミノ酸**や**乳酸**などが生ま

れます。また、青魚をぬかみそへ糠床で炊き込んだぬか炊きにするると、魚自体の栄養（**DHA**や**カルシウム**）はもちろんです。タンパク質が分解されて、**アミノ酸**や**ペプチド**などができます。中性脂肪やコレステロールを肝臓にためにくくする、排泄を促進させるなどの効果が期待できます。

### ぬか漬け・ぬか炊きアレンジレシピ

 <p><b>102 鯖のぬか炊き茶漬け</b> 熱いご飯にほぐした鯖のぬか炊きを乗せ、お湯、またはだし汁をかけるだけ。 これは簡単で本当にうまい！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●熱いご飯-113g</li> <li>○ほぐした鯖のぬか炊き-54g</li> <li>○熱いお湯 または だし汁-120g</li> </ul>
 <p><b>103 鯖のぬか炊き炒飯</b> ぬか炊きの鯖は二枚に下し、皮と中段部を切離し、煎かけに煎し、これを再度で炒める。(2分半) 火を通してから他の具を和え入れ完成。 小さなお子様にも触らず食感良好。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●冷ご飯-174g</li> <li>○かき混ぜ鯖-30g</li> <li>○サラダ油-3g</li> <li>○ぬか漬け野菜-45g</li> <li>●鶏肉、ぬか漬け海苔、ゆで卵、人参、古漬け味噌切り</li> <li>○鯖のぬか炊き-60g</li> </ul>
 <p><b>104 鯖のぬか炊き入りコロッケ</b> 丸めたコロッケ生地にぬか炊きを混ぜ、薄力粉、塩、パン粉を付け、170℃で3分揚げ、味が薄いならお好みで濃汁を増量。またはぬか床を追加する。 揚げたては超絶品！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●粉で、盛り出したメーグイン-236g</li> <li>○人参と玉葱の炒め物-55g</li> <li>●濃汁-20g</li> <li>○ほぐした鯖のぬか炊き-78g</li> </ul>



## 榎乃家の鐵や漬け

忠興も寵愛。小倉の

# ぬか か 【糠】

## 城下町・小倉のぬか文化

「ぬか炊き」(ぬかみそ炊き、じんだ煮)は、昔から小倉で愛されてきた郷土料理です。その始まりは諸説ありますが、小笠原忠真が小倉藩にぬか床を持ちこんだことがきっかけだと言われています。

米ぬかに塩、水、昆布、香辛料を加えて発酵させたのがぬか床。これに野菜などを漬け込んだ「ぬか漬け」(床漬け)は全国で食べられています。青魚の煮付けに、日々野菜を漬け込んだぬか床を加え、香味付けしたのが抜群のアイデアで

した。小倉を代表する郷土料理「ぬか炊き」の誕生ストーリーです。細川忠興もぬか炊きが好物だったのだとか。

青魚を醤油、みりん、砂糖などの調味料で煮込んだあとに、ぬか床を加えてさらに味や風味を整えたぬか炊き。小倉の城下町には、100年以上に渡って守られてきたぬか床が残っています。お店や家庭によって味わいの異なるぬか炊き。いろいろな種類を食べ比べてみてはいかがでしょう？

「ぬか」には栄養がたっぷり！

果皮 種皮

炭水化物、  
タンパク質、  
脂質 など

糊粉層  
種皮  
果皮  
果

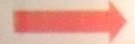
皮系の生理機能アップ

皮サラサラ効果  
糖値低下

善  
お米マイスター全国ネットワークHP

監修：北九州小倉・糠床糠炊き研究会

出口は  
あちらです。



### 鮭のぬか炊き炒飯

ぬか炊きの鮭は3枚に下し、皮と中骨部を切離し、頭かけご飯にし、これを強火で炒める。(2分半) 火を消してから他の具を和えて完成。

小さな鮭も舌に触らず食感良好。

- 冷ご飯...174g
- かき混ぜ卵...30g
- サラダ油...3g
- ぬか漬け野菜...45g
- 黄豆、ぬか漬け海苔(細切り)
- 人参、古漬け味噌切り
- 鮭のぬか炊き...60g



### 鮭のぬか炊き入りコロッケ

丸めたコロッケ生地にぬか炊きを混ぜ、薄力粉、溶き卵、パン粉を付け、170℃で3分揚げ。味が薄いならお好みで煮汁を増量、またはぬか汁を追加する。

揚げたては超絶品!

- 茹でて、蒸り煮した  
メークイン...236g
- 人参と玉葱の炒め物...55g
- 煮汁...20g
- 揚げた鮭のぬか炊き...76g

※出品/販売: 小倉南区北井市民センター「クラフ」特産品の作品



Tetsuyakuba Carrot  
Tetsuyakuba Jintan  
鱈やづけ(かぶ)  
¥990  
(税別¥900)

Tetsuyakuba Eggplant  
鱈やづけ(なす)  
¥990  
(税別¥900)

Tetsuyakuba Banana  
鱈やづけ(バナナ)  
Tetsuyakuba Sakura Candy  
鱈やづけ(小倉糖)  
¥990  
(税別¥900)

Tetsuyakuba Softener  
鱈やづけ(17×7.4×4.4)  
Tetsuyakuba Tsubu  
鱈やづけ(ふ)  
¥990  
(税別¥900)



Sarime Gaiyo-Globbonaka  
ちよびぬか  
¥700  
(税別 ¥630)



### ぬかみそ炊き

生ま 旨味が増 きて、アミノ酸やペプチドなどが きます。中性脂肪やコレステロールを 肝臓のためにくくする、排泄を促進 させるなどの効果が期待できます。

# 忠興も寵愛。小倉の ぬか「糠」

## 城下町・小倉のぬか文化

「ぬか炊き」(ぬか炊きせんべい)は昔から小倉で食べられてきた郷土料理です。その由来は諸説ありますが、小倉城主が小倉藩にぬかを贈ったことがきっかけとされています。

米ぬかに米、水、味噌、醤油、酒を加えて発酵させたのがぬか炊き。これに野菜などを混ぜ込んだぬか炊き「ぬか炊き」は全国で食されています。お弁当やおかずとして、ぬか炊きを加えて食べられています。

ぬか炊きの味は、米ぬかの風味、味噌の旨味、醤油の塩味、酒の香りを加えて、独特な風味が楽しめます。

## 「ぬか」には栄養が

米ぬかの原料は **胚乳** と **糠皮** (米皮)

**胚乳**：ビタミンB群、フィトケミカル、GABA など

**糠皮**：食物繊維、ミネラル、ビタミンE など

米ぬかには、玄米と同様に、豊富な栄養素が詰まっています。胚乳にはビタミンB群やフィトケミカル、GABAなどの成分が含まれています。糠皮には食物繊維やミネラル、ビタミンEなどの成分が含まれています。

### ぬか漬け・ぬか炊きアレンジレシピ

	<p><b>鰯のぬか炊き茶漬け</b></p> <p>ぬか炊きと鰯の茶漬けが、お弁当やお酒の肴にぴったり。ぬか炊きの風味が鰯の旨みを引き出します。</p> <p>材料(2人分)：鰯(1尾)、ぬか炊き(100g)、醤油(大さじ2)、酒(大さじ1)、みりん(大さじ1)、砂糖(大さじ1)、塩(小さじ1)、おろし金で刻んだ生姜(10g)</p> <p>作り方：1. 鰯を塩で下ゆきし、水気を拭き取る。2. ぬか炊き、調味料、生姜を加えて煮詰める。</p>
	<p><b>鰯のぬか炊き炒飯</b></p> <p>ぬか炊きと鰯の炒飯は、お弁当やお酒の肴にぴったり。ぬか炊きの風味が鰯の旨みを引き出します。</p> <p>材料(2人分)：鰯(1尾)、ぬか炊き(100g)、炊飯用米(150g)、醤油(大さじ2)、酒(大さじ1)、みりん(大さじ1)、砂糖(大さじ1)、塩(小さじ1)、おろし金で刻んだ生姜(10g)</p> <p>作り方：1. 鰯を塩で下ゆきし、水気を拭き取る。2. 米を炊く。3. ぬか炊き、調味料、鰯を加えて炒める。</p>
	<p><b>鰯のぬか炊き入りコロッケ</b></p> <p>ぬか炊きと鰯のコロッケは、お弁当やお酒の肴にぴったり。ぬか炊きの風味が鰯の旨みを引き出します。</p> <p>材料(2人分)：鰯(1尾)、ぬか炊き(100g)、炊飯用米(150g)、醤油(大さじ2)、酒(大さじ1)、みりん(大さじ1)、砂糖(大さじ1)、塩(小さじ1)、おろし金で刻んだ生姜(10g)</p> <p>作り方：1. 鰯を塩で下ゆきし、水気を拭き取る。2. 米を炊く。3. ぬか炊き、調味料、鰯を加えて炒める。4. 炒めたものをコロッケの型で成形し、揚げ焼く。</p>





### ぬか漬け・ぬか炊きアレンジレシピ

ぬかには豊富な栄養素が豊富に含まれており、健康に良いとされています。ぬか漬けやぬか炊きなど、さまざまなアレンジレシピが紹介されています。

**ぬか炊きの原料は** ぬか 塩 醤油

**玄米** ぬか炊きの原料は玄米、ぬか、塩、醤油です。玄米は、ぬか炊きの原料として最適です。

**豚のぬか炊き茶漬け**  
ぬか炊き茶漬けは、ぬか炊きと茶漬けの組み合わせです。ぬか炊きの香りと茶漬けの爽やかな味が、食欲をそそります。

**豚のぬか炊き炒飯**  
ぬか炊き炒飯は、ぬか炊きと炒飯の組み合わせです。ぬか炊きの香りと炒飯のサクサクとした食感が、絶品です。

**豚のぬか炊き入りコロッケ**  
ぬか炊き入りコロッケは、ぬか炊きとコロッケの組み合わせです。ぬか炊きの香りとコロッケのサクサクとした食感が、絶品です。

### 忠興も寵愛。小倉のぬか文化

## ぬか「糠」

### 城下町・小倉のぬか文化

「ぬか炊き」は、小倉の伝統的な食文化です。小倉藩の藩主・忠興も寵愛されたぬか炊き。小倉のぬか文化は、小倉藩の藩主・忠興も寵愛されたぬか炊き。小倉のぬか文化は、小倉藩の藩主・忠興も寵愛されたぬか炊き。

