

ぬか床手帖



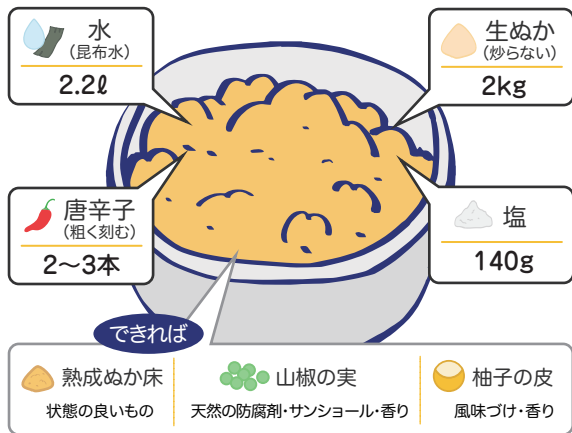
〒810-0011 福岡市中央区高砂2-9-5
TEL: 092-522-6565 FAX: 092-524-1114
<http://nuka-chizuka.com>



ぬか床を作る

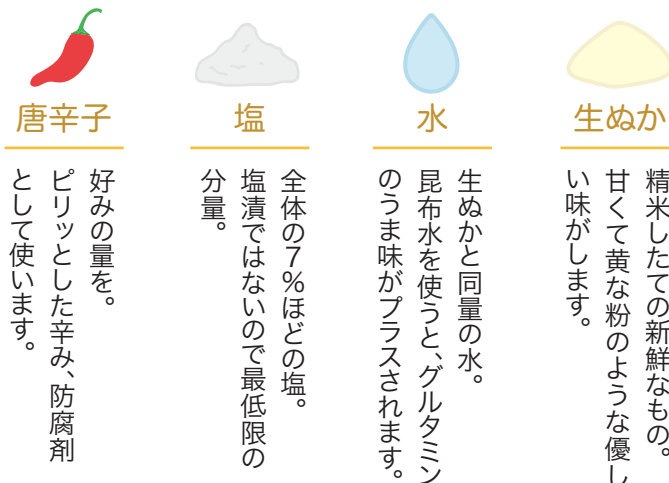
日本独特の発酵食「ぬか床」で
どこにもない”我が家の味”を育ててみましょう。

その1 新鮮な材料を用意しボウルに入れる



ぬか床ってなに？

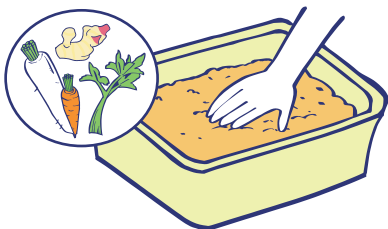
ぬか床の基本材料は、生ぬか、水、塩、唐辛子。
これらを混ぜ合わせ、野菜や空気中にある乳酸菌を増やし
育てながら作る発酵食品です。



ぬか床ってなに？

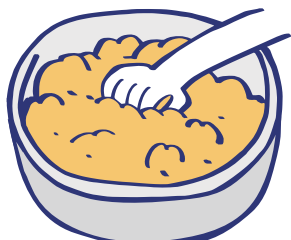
その3 密閉できる容器に入れる

上から手のひらで押して、中の空気を抜き、表面を平らにして、容器を密封する。
できたら、捨て漬け(捨て野菜)をし、10日間ほど待つ。



その2 全体を混ぜる

ボウルの中でまんべんなく混ぜ合わせる。
ぬか床をぎゅっと握った時に、指の間に水分がにじむくらいの混ざり具合が良い。



豆知識

その昔、戦国時代が終わり平和になって、白米ばかりを食べていた人々は、江戸病(つまり脚気)になってしまいました。
捨て去った米ぬか(生ぬか)の大切さに気がきました。

自然界の菌の力を借りて、原米の外側の栄養豊富な胚芽を含む「糠」を発酵させ、ぬか床を作り出した^{*}とされています。

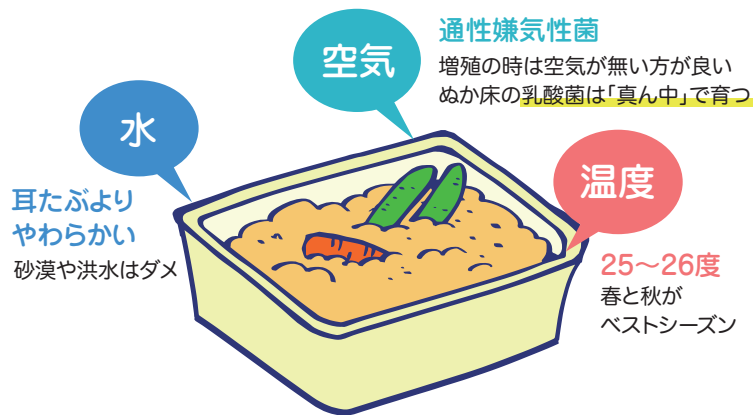
米編に「白」で「^{かす}粕」、米編に「^{ぬか}康」で「糠」と読みます。
字が示す通りですね。

^{*} 確かな文献はなく、諸説あります。

ぬか床を作る

🌾 お手入れ方法 🌾

乳酸菌は「空気が苦手」。混ぜすぎは逆効果になることも。
「ほったらかし」のほうが美味しいぬか床になります。



温度



水



空気

25度前後。人間と同じで、春と秋の心地よい温度が好き。
夏の30度以上の時は、冷蔵庫の野菜室で、冬は暖房の効いた部屋で保管しましょう。

生ぬかと同量、もしくは少し多いくらいの水が必要です。
耳たぶより少し柔らかいくらいが丁度良い。砂漠や洪水では生きていけません。

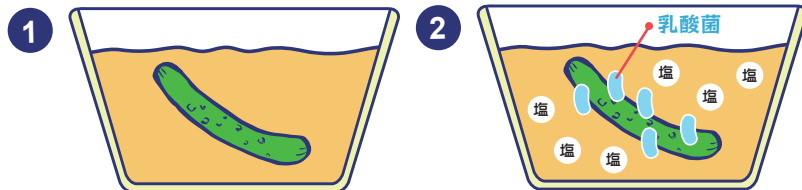
植物性乳酸菌は「通性嫌気性菌」と言って、増えるときに、空気があってもなくても増殖できます。場合によっては、空気を入れず待つことも重要です。

Point

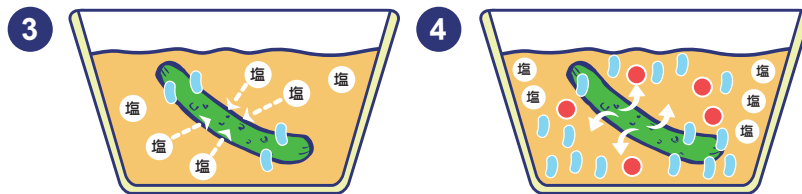
天地をひっくり返す、真ん中は混ぜない。

🌾 美味しいぬか床ができるまで 🌾

美味しいぬか床ができるまでにぬか床の中では色んなことが起きています。



ぬか床の材料(3ページ目)の米ぬか、塩、水、唐辛子を混ぜたものを容器に入れる。



塩が野菜にしみ込む(塩ごろし)。

野菜の水分と栄養がぬか床にしみ出してくる。



酸味のもととなる乳酸がぬか床に増え、ぬか漬け特有の風味と味を生み出す。

美味しいぬか床ができるまで

野菜を漬けて食べる

親から子へ受け継がれ、日本の食文化を支えてきたぬか床。
さっそく野菜を漬けてみましょう。



食べる直前に取り出す。
水洗いして水気を取り
食べやすく切り、器に盛る

ぬか床に野菜を漬ける

野菜の下処理をする

ぬか床を作る(3ページ目)

野菜の漬け方 3パターン

1 そのまま漬ける野菜

多くの野菜はそのまま漬けてOK。
水洗いして、容器に入るよう適当な大きさに切る。

きゅうり、にんじん、大根、キャベツ、ピーマン、カブ、セロリ、みょうが等



2 アク・えぐみのある野菜

葉物野菜などは塩でもみ、水分とアクを取り出す。

なす、水菜、ツルムラサキ、かぶの葉、大根の葉、菜の花 等



3 軽く茹でる野菜

硬い野菜やアクの強い野菜は、硬さが残るくらいに、
米のとぎ汁で半茹でにし、冷水に浸して冷ます。

かぼちゃ、ごぼう、ブロッコリー、ジャガイモ、たけのこ、カリフラワー 等



栄養豊富な糠

玄米の表面をけずって精米するとできるのが「米ぬか」。
胚芽には抗酸化作用のあるビタミン類やミネラルなどの成分が、
表皮部分には食物繊維などの成分がたくさん含まれています。

胚芽
(ビタミン、ミネラルの宝庫)



生ぬか(表皮)

胚乳(白いお米)

乳酸菌パワー

私たち人間の腸内にも存在している乳酸菌。
ぬか床の乳酸菌には驚くべきパワーが。

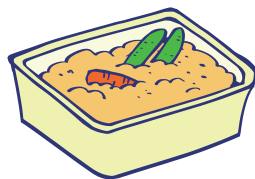
生ぬか
(ぬか床)

乳酸菌
酵母菌

整腸作用

悪玉菌を抑えて
善玉菌を増やす

免疫力が上がる



- 熟成ぬか床の中には1gに10億個の乳酸菌が生息。
- 天然の防腐剤の役割を果たしています。
- 野菜を生で食べるよりビタミン(特にビタミンB1)が10倍にパワーアップ!
- 乳酸菌は人間と同じ食べ物が好きな贅沢な菌で、**五大栄養素**(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)が必要です。

ぬか床には色んな種類の乳酸菌が生息しています。
人間社会と同じで「一人では生きていけない」ぬか床の乳酸菌。
それぞれが関わり合い、助け合って、美味しいぬか床に育ちます。