

## ◎北九州の食ぬか その2

### 小倉の郷土料理「ぬか炊き」

#### 作り方は簡単！チャレンジしてみましょう

小倉の郷土料理である「ぬか炊き」。青魚をぬか床で煮込んだもので、ぬかの栄養素がたっぷり含まれています。

今月は、ぬか床の歴史をたどり、ぬか炊きの簡単レシピを紹介します。

### 江戸時代より伝わるぬか床

ぬか床の起源は江戸時代初期にさかのぼります。

諸説ありますが、ルーツ1は、旧豊前国を統治し中津へ隠居した小倉城主の細川忠興が、次男の忠利から送ってもらったぬか漬けを食べて、その美味しさに満足したという説です。

ルーツ2は、長野の松本城城主の小笠原秀政（東京多摩出身）の次男である小笠原忠真が1632年（寛永9）、小倉城に訪れた際にぬか床を持参したという説です。

ぬか床はこの頃から城下の人々へ伝わったといわれています。

### ぬか床の良さを最大限に引き出す「古式ぬか炊き」



「ぬか炊き」と言うと、しょう油やみりんで煮る「甘露煮」のようなものを思い浮かべる方も多いかもかもしれません。

「古式ぬか炊き」は、熟成したぬか床の独特の香りとうま味を最大限生かす、調味料を使わない調理法です。

#### 【材料】

- ・青魚…適量※サバ、イワシ、サンマなどの青魚が一般的
- ・ぬか床…魚の重さに対して半分の量
- ・水…ぬか床と同量
- ・お好みで出しを入れてもOK

#### 【作り方】

- ①魚の頭とワタを取る
- ②鍋にぬか床半量と水を入れる
- ③②を煮立たせて魚と残りのぬか床を入れる
- ④10～15分ほど煮汁を飛ばすまで煮る

※焦げないように注意しましょう。

※長時間煮ると魚が固くなります。

#### ★アレンジレシピ

#### 【作り方】

岩永さんからメッセージ

新鮮な青魚のフレッシュ感を大切にしましょう！

ぬか床によって味が変わるのがぬか炊きの魅力です。



教えてくれたのは

北九州小倉・糠床糠炊き研究会

会員 岩永美樹さん

研究会が運営する「クラブ糠喜び」では、ぬか床の基本の話毎月第3水曜、アレンジレシピを毎月第1水曜、いずれも13時30分から志井市民センター（小倉南区）で開催中。

ホームページ <http://www.nukaken.jp/>

問い合わせ ☎080-6440-0549（岩永）