

第34回全国みどりの愛護のつどい

ー 全国からの関係来場者に糠炊き文化をPR ー

令和5年6月3日、北九州市は市制60周年を迎え、当日、事業の一環として第34回全国みどりの愛護のつどいの式典が小倉北区のソレイユホールで開催されました。

秋篠宮殿下御夫妻出席の下、全国から1000以上の関係者と取材班が来られ、皆さん、殿下と共に勝山公園にて植樹されました。

北九州小倉・糠床糠炊き研究会は民間から一団体、他府県からの大勢の来場者のため、ソレイユホールのロビーにて「北九州の糠炊き文化」をPRする貴重な機会を北九州市産業経済局と建設局公園緑地部から頂き感謝です。以下の研究会の展示パネルと会場風景を示した。

研究会の展示パネルの構成

- ①「北九州の糠の食文化」が文化庁の100年フードに認定（2022.3.3 有識者特別賞受賞）
- ②糠炊きの紹介と糠床、糠漬けとの関係
- ③糠床400年の歴史
- ④今も家庭で作られる北部北部限定の郷土料理
- ⑤糠炊き飲食店と販売店の紹介
- ⑥糠の食文化の3要素の健康価値
- ⑦食文化の次の百年に進化する為の挑戦的取組
- ⑧糠炊きの進化を目指す小浜との食文化交流
（研究事例紹介）
- ⑨若手世代への新たな食し方の紹介（潮流）



北九州の 糠の食文化

文化庁の100フードに認定
有識者特別賞(全国15団体)

令和4年3月3日

北九州小倉・糠床糠炊き研究会
文化庁 100年フード認定団体
www.nukaken.jp



2022.3.3 文化庁の100年フードに認定

有識者特別賞（全国15団体）

文化庁 令和3年度食文化機運醸成事業
100年フードに認定されました



北九州の糠の食文化

（①伝統の100年フード部門へエゴ時代から続く郷土の料理へ）

100年フード宣言

北九州小倉・糠床糠炊き研究会は、100年フードに認定された『北九州の糠の食文化』を地域の誇りとして、継承することを宣言いたします。

100年フードとは？

- ・地域の風土や歴史・風習の中で個性を活かしながら創意工夫され、育まれてきた地域特有の食文化
- ・地域において、世代を超えて受け継がれ、食されてきた食文化

北九州小倉・糠床糠炊き研究会

認定証

北九州小倉・糠床糠炊き研究会様
北九州の糠の食文化

100年フード認定 2021



貴団体を上記のとおり認定します

令和4年3月3日

100年フード有識者委員会

「糠炊き」

北九州の郷土料理



青魚を発酵・熟成糠床(植物性乳酸菌)で炊き込む

北九州独自の調理法



糠漬け
季節野菜



糠炊き

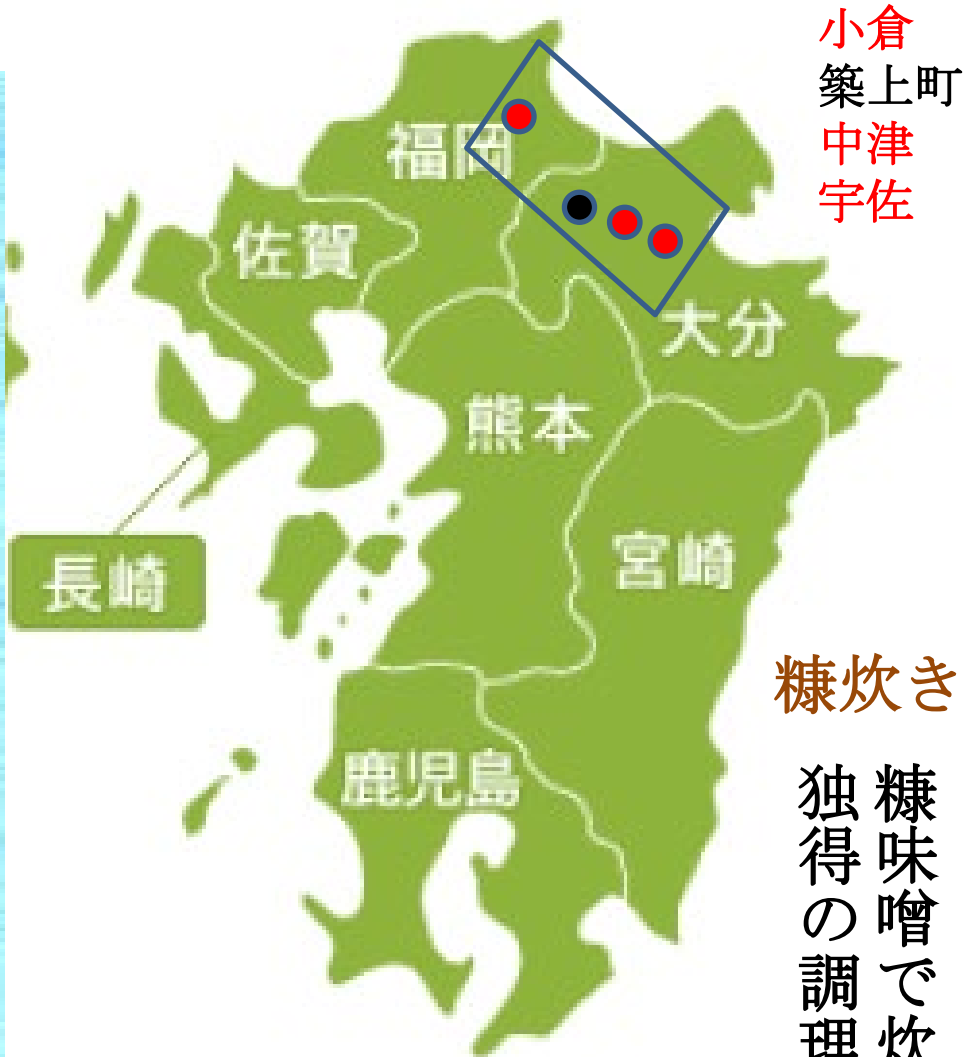


熟成糠床
糠の食文化の土台
生きた植物性乳酸菌の宝庫
プロバイオティクス

糠床専門店
榎乃家

093-451-2928

糠の食文化の 3 本柱



糠炊き

糠味噌で炊き込む
独特の調理法

北部九州の糠炊き、糠漬け現存域

旧豊前国（小倉、築上町、中津、宇佐） + 全国

糠炊き：築上町まで



糠漬け



現代風
煮汁あり
甘口濃い味



築上町

木村式(研究会)

古式

煮汁無し
糠も食す



現在も北九州の家庭で作られている

糠床、糠漬け
400年の歴史

大日本近世史料

1626年
1628年 「細川家史料」

細川忠興 茶人山斎
初代小倉藩主



1563-1646 藩主1602-1620

親子の書簡

糠漬け



礼状



細川忠利 (三男)
二代小倉藩主

1586-1641 藩主1620-1632

ぬかみそ曲物 (まげもの) 一つ給候、と一段満足申候¹⁾

1626 (寛永 3) 息子から贈られたぬか漬けの味に大変満足した様子 (礼状)
当時、忠利40才、忠興64才

寛永五年五月十九日 三斎へ茄子なすぬかみそヲ進ム²⁾

1628 (寛永 5) 息子が父へ茄子のぬか漬けを贈ったという記録
忠興は中津城に隠居し、三斎 (茶人) 改名

1) 東京大学史料編纂所：大日本近世史料、細川家史料二、五一六 十二月十二日付け書状、

2) 東京大学史料編纂所：大日本近世史料、細川家史料三、日帳 (1972).

糠漬け、糠炊き

熟成糠床

糠の食文化の 3 本柱

飲食店 & 販売店

糠炊き飲食店と販売店 (北九州市小倉区)

北九州市小倉北区		飲食・糠床販売・講習	味処 矢野	北九州市小倉北区浅野2丁目4-25	093-551-0719
		飲食	玉川食堂	北九州市小倉北区魚町2丁目3-21	093-522-6305
		飲食	ぬかだきたちばな	北九州市小倉北区魚町3丁目3-20 ビッコロ 3 番街 1F	093-383-7880
		飲食	ぬか炊き&喫茶 サンファン	北九州市小倉北区片野新町2丁目12-25	093-931-8218
		飲食	お食事処 天ひろ	北九州市小倉北区黄金1丁目1-14	093-921-6044
		飲食	味車（あじぐるま）	北九州市小倉北区竪町1丁目5-14	093-591-1096
	旦過 市場	糠炊き販売	ぬかだきの（株）ふじた	北九州市小倉北区魚町4丁目1-9（旦過市場）	093-551-1263
		糠炊き/糠漬け販売	百年床 宇佐美商店	北九州市小倉北区魚町4丁目1-30（旦過市場）	093-521-7216
		糠炊き販売	味よし	北九州市小倉北区片野新町2丁目13-5	093-952-2233
		糠炊き/糠漬け販売	まいこのぬかだき	北九州市小倉北区白銀2丁目2-9	093-931-9048
北九州市小倉南区		飲食	ごはん屋 鉄神	北九州市小倉南区沼南町1丁目1-1	093-555-6574
		糠漬け/糠床販売・講習	槇乃家	北九州市小倉南区大字合馬 1733-1 合馬農産物直売所	093-451-2928

北九州空港、井筒屋(デパート)でも

味処矢野

TEL 093-551-0719

糠炊き定食

サバ



イワシ



鶏手羽





「味処矢野」
糠床に野菜を漬ける



季節野菜の糠漬け





糠炊き喫茶 サンファン
TEL 093-931-8218

研究会会長補佐



研究会会長補佐

糠漬け、サラダ、小鉢付き
サバ二切れ



サバの
糠炊き
定食

「ごはん屋 鉄神」 093-555-6574

米農家経営：農繁期除く季節限定営業（要予約）

糠漬け

糠炊き



【糠漬け】

季節野菜12種
即、食せる
井筒屋でも販売

サバ

イワシ

若い女性対象

まいこのぬかだき

TEL 093-931-9048

糠の3本柱の健康価値

【有効成分】

【健康価値】

糠床

植物性乳酸菌の宝庫
(プロバイオティクス)

ビタミンB₁

植物繊維

米糠油

腸内環境改善 (腸活)

肌荒れ、イライラ、疲れ防止

便秘改善

肌すべすべ

糠漬け

ビタミンB₁
(ヘルシー漬物)

糠漬け：数倍に増加
潰瘍性大腸炎回復例

糠炊き

青魚のEPA, DHA
(多不飽和脂肪酸)

酸で軟化した骨

死んだ乳酸菌の細胞壁
(ペプチドグリカン)

血液サラサラ効果

カルシウム剤

免疫向上能

糠の食文化の継承と進化

— 次の100年を目指す挑戦 —

- ①糠床を進化（速醸床普及中）
- ②糠床講習法を進化（科学的解説法普及中）
- ③地域活動（市民センター拠点で活動中、全市へ）
- ④若手糠床講師の育成と受講生の若返り
西南女学院大学と連携活動開始、世界にも情報発信
- ⑤時代対応（若い新感覚で）
糠床国際会議を
・若手にアピールするアレンジレシピの提案
・メンテフリー糠床を、・薬効鳩麦糠床 学会発表、論文投稿
- ⑥糠炊きを進化さす（高級ブランド開発）
小浜との食文化交流で検証実験
- ⑦官民学連携体制の構築を

地域の和食文化

ユネスコ無形文化財

ネットワーク九州

農林水産省九州農政局

経営・事業支援部 地域食品連携課

北九州の糠の食文化の保護・継承

取組事例紹介

北九州小倉・糠床糠炊き研究会



「北九州の糖の食文化」の保護・継承、進化を
研究会の今までの取組事例を紹介

今井正武博士考案

速醸法

ねか床の
作成!

6-2

部 門	観察研究の部	年	6
作品名	速醸法ねか床の作成		
高 小	名 前	北見 栄純	
〔説明〕			
この研究を途中で、色んな人と 出会い、たくさんのお話を聞きました。 そして、難しい質問が来ることもあったけど、 を乗り越えて、成功しました。 おかげで、おもしろいねか床の完成品が できました。これからは、おもしろいねか床と いえるねか床が、たくさんあることを ずっと、みんなに喜んでもらえると 思います。			

理科区展出品
金賞受賞作品

小学
6年生

北九州市教育委員会
北九州市小学校文化連盟

塩水に
ぬかを
入れ
混ぜる



種糠を
入れる



黄
瓜
を
お
ろ
す



黄
瓜
を
入
れ
る





糠床とぬか漬けが出来たよ

ペッパー君のお勉強 超簡単速醸床作り 糠漬け作り

農林水産省九州農政局
とソフトバンクの取材

研究会のHPに農林水産省の動画サイトあり
(康子の部屋参照)



研究会顧問 波多野淳子先生と
研究会会長補佐 木村康子先生
ペッパー君に糠床作りを披露

2022.7月

北九州市小倉南区 志井市民センター



福岡県立小倉高等学校 糠床作り
(SSH授業) 2018.9.11

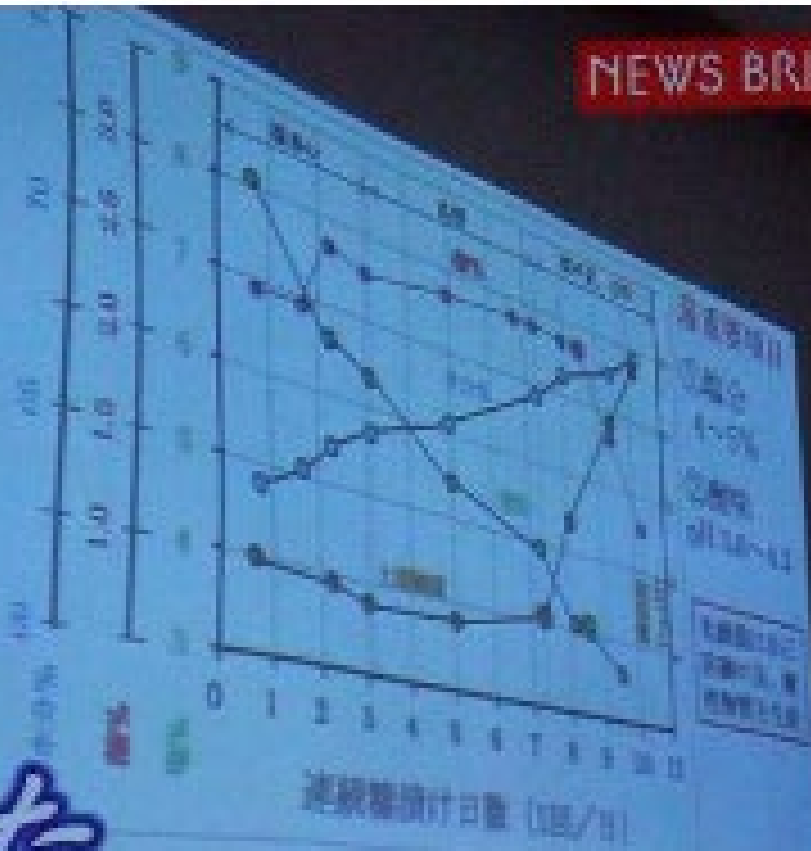


糠床が出来た

糠床作り NHK取材

6:37

NEWS BRIDGE 歴史香る
北九州の銘



優れた
発酵食品

連続給餌による床の水分増の影響

毎日食べる

70%以上の水分に達するまで

糠床の科学を解説(於小倉高等学校)

3種類の糠炊きを同時に作り 試食評価 於福岡県立小倉高等学校

調味料無添（古式）
糠炊きの基本の味

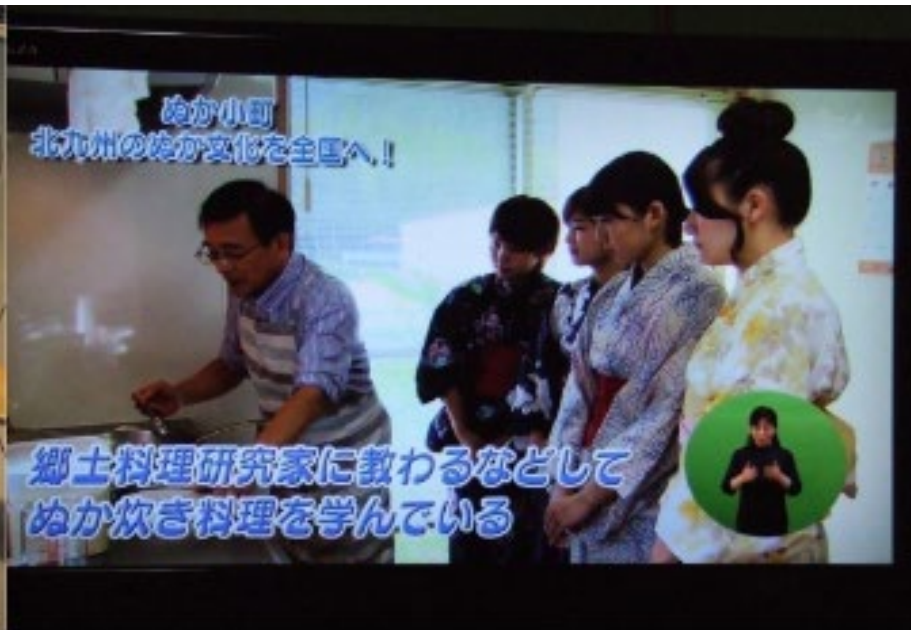
調味料添加（現代式）
調味料添加の効能は？

調味料添加（現代式）
200年床使用
（山田床）



糠炊き授業

3種の味質の
違いを体験



発酵ジャパン2015

糠炊きキャンペーンガール

ぬか小町

(西南女学院大学)

糠炊き作りを指導



小倉城



北九州市役所



ぬか小町
発酵ジャパン2015

糠炊きを進化させる

①美味しさ発現要素の検証

②本造り高級ブランドの開発(世界へ)

小浜との食文化交流で1年半の試作実験と官能評価終了
公開試食会と学会発表を計画

③塩分規定健康志向

糠炊きレシピ設計システム（講習会で広く実施中）
鍋ごと重量測定法（科学的調理法）を併用

④アレンジレシピ（ニュー・トレンド）

糠の食文化の3本柱の新規な食し方（若手世代への対応）
世代交代と連動した必然的潮流

旨味素材

昆布、大豆
鰹節、いりこ
ちりめんじゃこ
焼いた塩鮭の頭
へしこ糠

香辛料

ピリ辛

調理法

旨味素材

深味、こくみ

熟成糠床

独特の香味
酸味

鮮魚

煮魚固有の
旨味発現

生臭み隠蔽
独特の味質賦与

◎窒素NB水処理
魚体皮脂酸化抑制
丸福水産株式会社

◎青魚の生臭み成分：魚体皮脂酸化物、中鎖
アルデヒド類、アルコール類
Miyasaki, J.Food Sci., 76(9), C1319-1325 (2011).

50時間糠炊き

肉質軟化
旨味向上
・アミノ酸、
ペプチド生成

長期管理された
良質糠床使用時
糠炊きに深味
こくみが発現

2021.6.21

改訂

糠炊きの美味しさ発現 3 要素

異文化・食文化交流

小倉糠床 ⇔ 小浜糠床
野菜漬け 青魚漬け

両食文化融合の新領域を実験検証
小倉にブランド糠炊きを
糠炊きは進化出来る

試食会、日本調理科学会発表予定



“馴れ寿司”

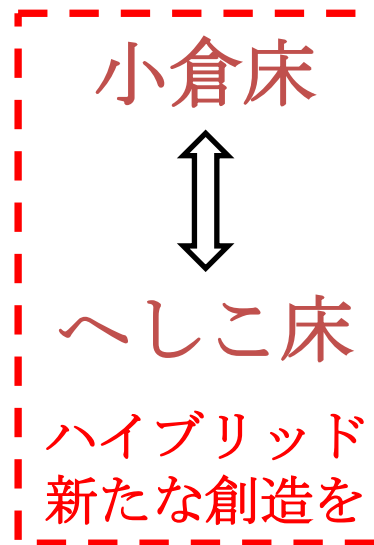


“へしこ”



“ぬか炊き”

“ぬか漬け”



伝統食文化の融合
北九州市 & 小浜市
(異文化食文化交流、3年目)

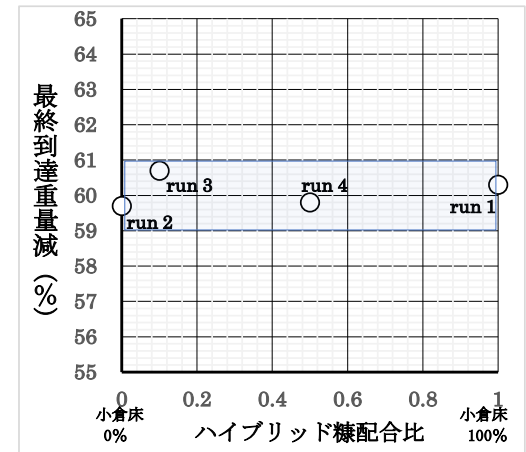
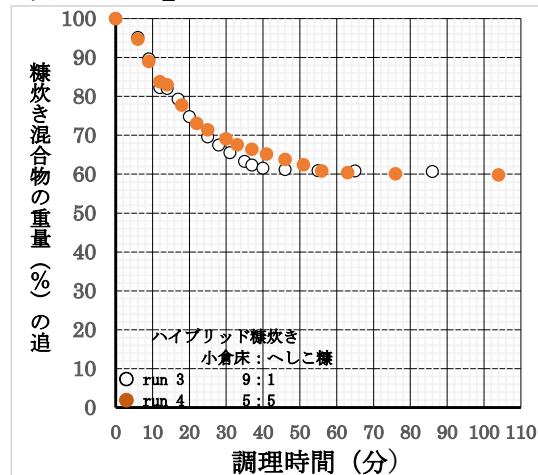
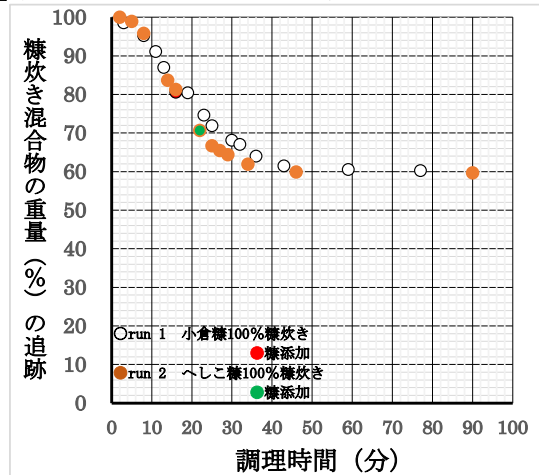
糠炊き作成過程の追跡 (2022年 第5回)

糠炊き混合物の設定塩分 **1.1%以下** (塩分任意設定可)

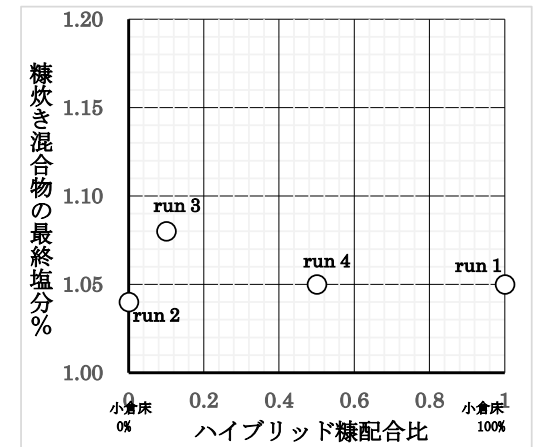
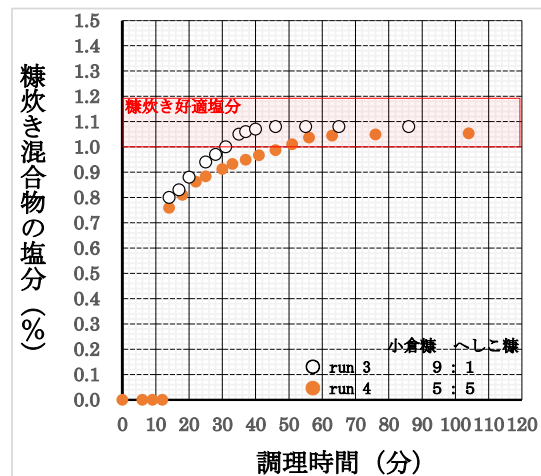
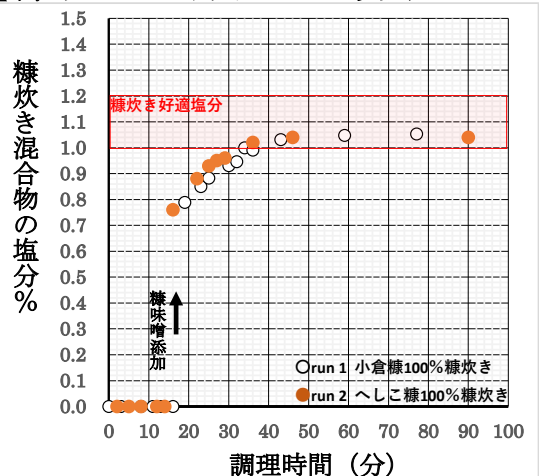
糠炊き作成時重量減少率 40% (鍋ごと重量測定法で水分蒸発連続追跡)

熟成糠: run-1 小倉床、run 2 へしこ糠、run 3、run 4

【炊き込み時重量減少の追跡 (水分蒸発)】



【糠炊き混合物の塩分%の追跡】



糠炊き最終塩分

run 1

小倉糠100%
塩分1.05%

run 2

ヘシコ糠100%
塩分1.04%

run 3

塩分1.08%

run 4

塩分1.04%



4種の糠炊きの官能評価 (2022年 第5回)

塩分濃度統一糠炊きの官能評価 (煮汁無し古式作成法)

アレンジレシピ

糠の食文化の 3 本柱
(糠床、糠漬け、糠炊き)
の新しい食べ方

時代の流れ、世代交代と連動した
必然的潮流

- ・糠漬けピリ辛炒め
- ・炒飯
- ・春巻き
- ・ピザ_(岩永さん)
- ・炙り_(大根)
- ・味噌汁

- ・コロッケ
- ・握らーず
- ・お茶漬
- ・魚肉餃子
- ・魚肉シュウマイ
- ・イカ糠炊き

- ・野菜の煮付け_(大根)

↑
糠漬け

↑
糠炊き

↑
煮汁

- ・餅の餡
- ・ドレッシング

←
熟成糠床
→

鶏ハム
_(岩永さん)

アレンジレシピ(新しい食べ方)

糠炊きコロッケ



糠炊きお握り



糠炊き炒飯



糠炊き茶漬け



糠床、糠漬け、糠炊き使用のアレンジレシピ例

One plate lunch

フルコース

by 岩永美樹

煎り糠茶
糠クッキー
野菜サラダ
糠床ドレッシング
糠漬け
糠炊き
糠床香味の鶏ハム
糠漬けスープ



ソレイユホール ロビーの様子

北九州市制60周年

北九州市60年のあゆみ





北九州小倉・糠床糠炊き研究会のブース
4m幅



市が準備した糖炊き飲食店のチラシと、糖炊きサンプル



北九州の看板娘（一般公募）と研究会会長と会長補佐
産業経済局 商業サービス産業政策課の担当係のお二人と合わせ
4名で来場客に説明、チラシ配布を
糖床と糖漬けは仙台、福島、新潟でもあるとのこと。糖炊きは北部九州のみ



福岡県都市緑化功勞者 知事表彰受賞団体



中国・四国地区

九州・沖縄地区



北海道・東北地区

関東・北陸地区



