

発酵 JAPAN in 九州

2015.11/7, 8 西日本総合展示場新館

11月7日 (15:45 ~ 16:30)

ぬか床診断 (研究会 木村会長)

&

速醸法ぬか床の実演 (研究会 会長補佐)

連絡先 北九州小倉ぬか床・ぬか炊き研究会
会長 木村洋 080-5275-6620、TEL/FAX 093-451-0124
Kim_hirosi480620@yahoo.co.jp
ぬか床専門店「榎乃家」代表 波多野淳子
TEL/FAX 093-452-3540

発酵 HAKKOU JAPAN in九州

平成27年
11月7日(土)・8日(日)
12:00-17:00 10:00-16:00

西日本総合展示場新館A展示場
北九州市小倉北区深町3-8-1(JF小倉駅新幹線口より徒歩5分)

入場
無料

発酵食品マルシェ

日本各地から美味しく、身体にいい食品が大集合!



ぬか炊き、日本酒、味噌、納豆、地ビール、醤油、味噌、麹、パン、食塩、甘酒、ヨーグルト、納豆、漬物、熟成肉、アンチョビ、かつお節、ベーグル、パン、ピクルスなどなどおいしい発酵食品が大集合!

こだわりの職人コーナー
こだわりの地ビール、パン&ベーグル職人が登場!

- | | |
|---|--|
| 地ビール
<ul style="list-style-type: none"> ● 福岡地ビール(福岡県) ● 山口地ビール(山口県) ● THE BREWMASTER (福岡県) ● 内野地ビール工場(福岡県) ● くじら(福岡県) ● 宮崎地ビール(宮崎県) | パン&ベーグル
<ul style="list-style-type: none"> ● パン工房リーブル ● NEWYORK BAGELS ● 辻屋製パン所 ● Les mme (Bibine) ● Patisserie de la rue (Bibine) ● ベーカリー花房(Bibine) |
|---|--|

北九州醤油蔵サミット
北九州の地産醤油が一堂に集まる。ぜひご賞味ください!
地元の産物や観光地を体験し、交流をしながらお楽しみいただけます!



食べて、買って、学ぶ、日本初の発酵食品イベント!
地元はもちろん全国から美味しく、身体にいい不思議な発酵食品が大集合

11月7日(土) ●事前受付は事前開場まで

親子でめか床体験
ぬか床をいっしょに作って、親子でめか床体験!
12:00 受付開始
12:15-14:00
ぬか床に実際に触れて、楽しんでみませんか?親子でめか床体験イベントです!
参加費無料
対象:5歳~小学生のお子様と保護者の方
※エプロンと手拭いぬか床作り体験用着替えのこと

11月7日(土) ●事前受付は事前開場まで

ぬか床診断
あなたのぬか床は健康ですか?
ぬか床の健康診断
15:45~16:30
参加費無料
ぬか床50g(ぬか床50g)を郵送してください!
健康診断の目安を教えてください!

11/8
10:00~16:00

日本ヌカ・オブ・ザ・イヤー2015決勝大会
一般公募を勝ち抜いたレシピの公開審査会を要請!
皆様のお力で日本一のぬか炊き料理が決定します!!
あなたも審査を体験してみませんか?
各部門1名ずつ0名様に賞状と賞品を贈付!
日本一を決める決勝大会も一緒に開催です!!

ぬか炊き部門 (プロの部)
ぬか炊き部門 (一般の部)

同時開催
11/8
10:00~16:00
093-541-9300

【平成27年度北九州にぎわいづくり費助成事業】

全国から発酵食品関係のお店が商品を披露

学生、一般、料理人参加による、糠床、ぬか漬け、糠炊き使用のアレンジレシピのグランプリを競った



研究会会長

「発酵ジャパン2015」開会のテープカット



会長は、希望者の糠床を分析、診断

会長補佐は、希望者に速醸床作りを
実演指導し、各自お持ち帰りいただく





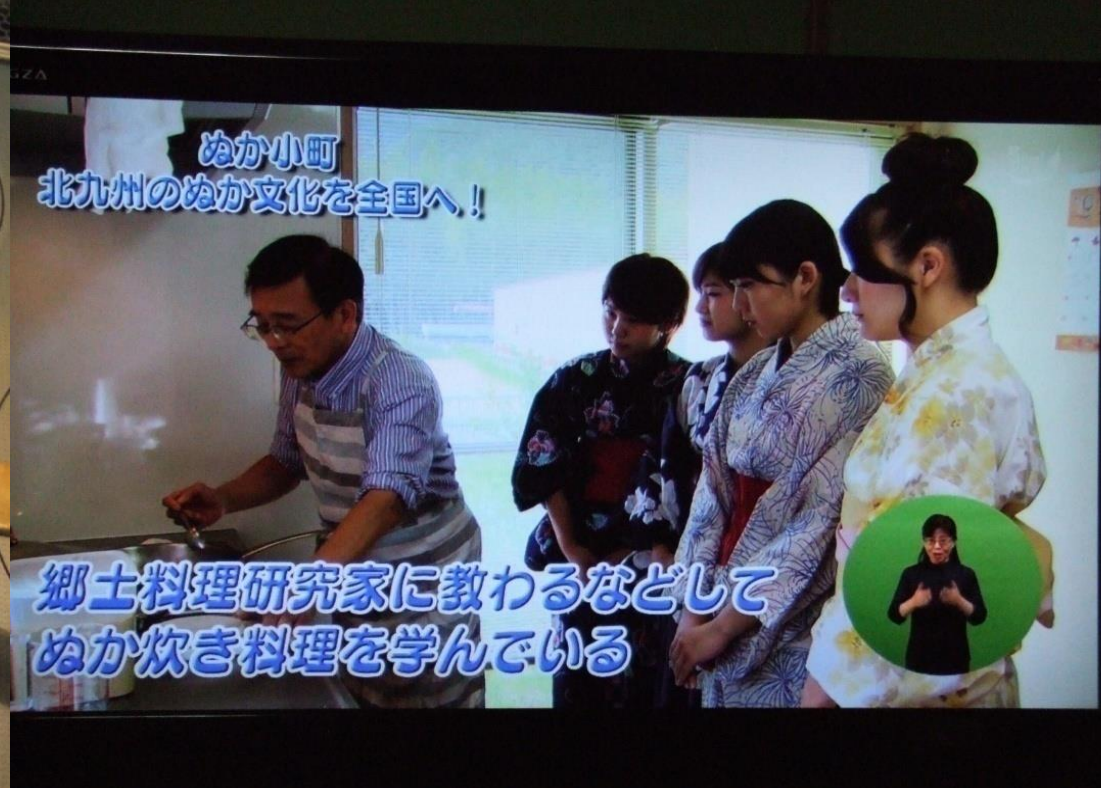
発酵ジャパン-2015

“ぬか小町”

西南女学院大学の学生さん

研究会会長宅で
糠床体験(山田さんの木樽床)
糠炊きレッスン





“ぬか小町”

糠炊き作りレッスン
糠炊き試食会

地方のチカラ～旧豊前国編～
江戸時代から郷土料理

郷土料理研究家
木村洋さん

みんな(ぬか床を)持っていましたよ
ほとんどの人が小倉の人は

6:38

地方のチカラ～旧豊前国編～
江戸時代から郷土料理

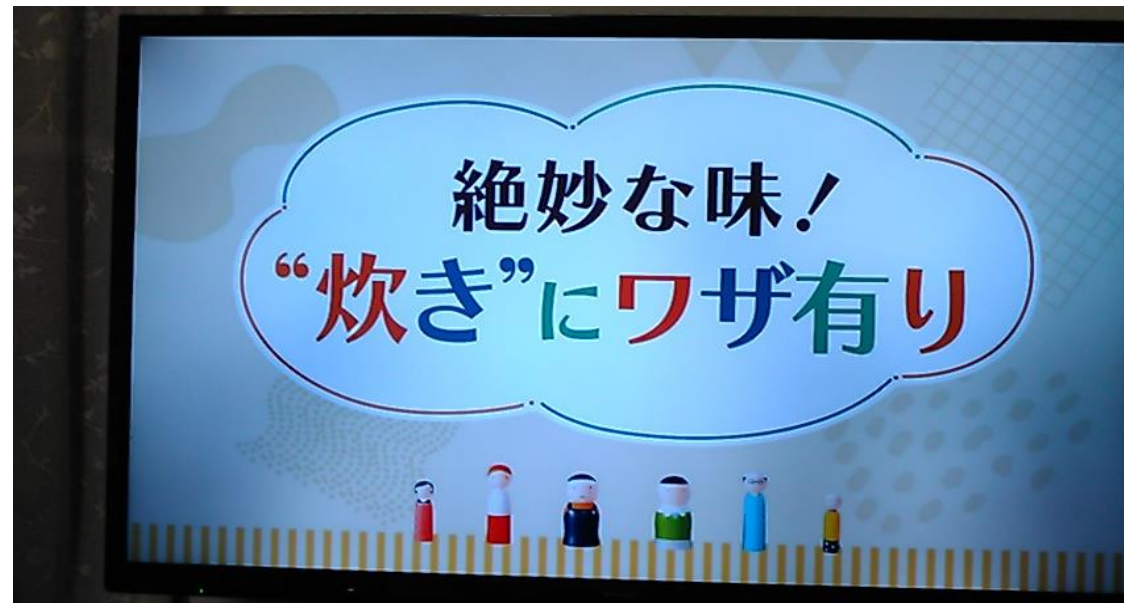
最後に**めか床**を加える

「糠炊き」

青魚を熟成糠味噌で

「炊き込む」

2022.3.19



いらっしやいませ
糠炊き作りを
披露します



熟成糠床だけで炊き込む
木村式糠炊き
主役調味料

Simple is the best
一般調味料は脇役だよ！



糠を焦がさぬよう煮汁を徹底濃縮し、魚の旨味と熟成糠固有の旨味が融合した「糠」も食する（糠の栄養価は高い）

糠味噌たっぷり



是非、お試しあれ、糠床たっぷり糠炊き

糠炊きにはまった



糠床の分析 (糠炊きの塩分調整)

会長紹介



調理データ記録 (糠炊きの更なる品質向上へ)



生魚を糠床で炊き込む調理法は北九州のみ

“食のチカラ”

2022.3.19

(糠炊きを探る)

従来の糠炊きのTV番組と異なり、
糠炊きに新しい視点を導入した新番組

1.発酵熟成糠の有用機能 2.アレンジレシピ

- ①野菜、コンニャク、ゆで卵の糠炊き
- ②糠床添加カレー
- ③糠炊き炒飯（アレンジメニュー）

波多野淳子さん ①、②； 木村洋さん ③

知られていなかった美味しさ発見



カレーと糠床との最適配合比率決定のため、
波多野さん、多数回の試行錯誤で健闘



10:10 栄養バツグン!! 科学的「ぬか床チャーハン」

長野県の食チカラ

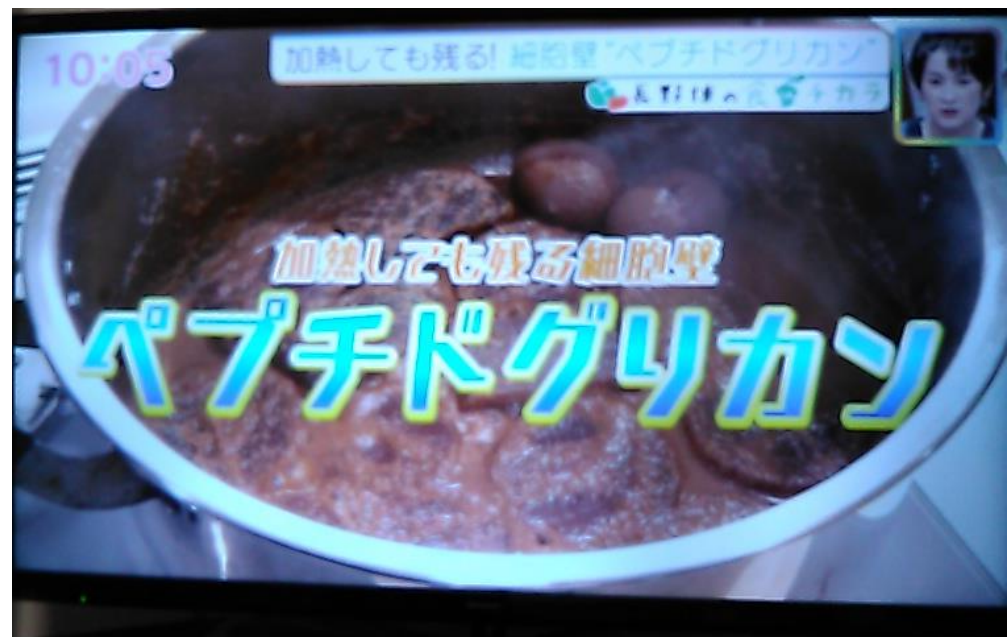
KBCロケ 糠床炒飯 作成レシピ (糠炊き使用せず)

	配合量、g	配合組成、重量%	材料の塩分%
冷ご飯	300	53.0	0
かき混ぜ卵	80	14.1	0
サラダ油	4	0.7	0
糠漬け	80	14.1	0.17
卵の糠炊き	0	0	0
鯖缶	60	10.6	0.08
熟成糠床	40	7.1	0.36
追加塩	2.0	0.4	0.35
合計	566	100	0.97

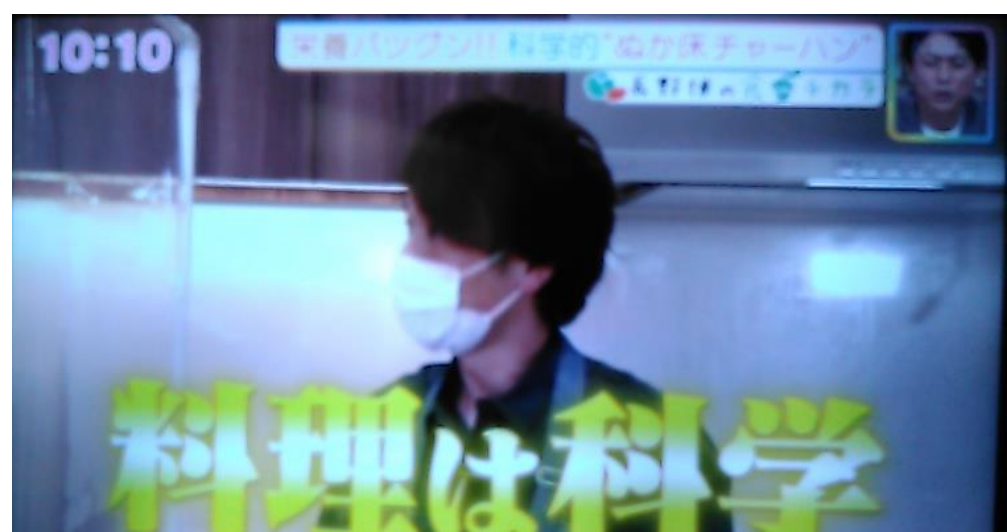
塩分% 糠床 5.1 pH = 3.7
 糠漬け 1.2 (事前準備)

木村さん作成のぬか床チャーハンレシピ





加熱調理で死んだ乳酸菌に免疫向上能





木村 「もう一つ、言っていていい？」

「ゴメンクダサイ、鎖国飯」

ウドさんに糠炊き作りを
披露しました









2019/3/12

