

平成30年10月20日

西南女学院大学 8号館1階

連携公開講座

西南女学院大学保健福祉学部
九州歯科大学口腔保健学部 共催

北九州の郷土料理 糠床、糠炊きの魅力発見

波多野淳子

糠床専門店「榎乃家」代表

北九州小倉・糠床糠炊き研究会 顧問

後援 一般社団法人 全国栄養士養成施設協会

糠床

榎乃家工房



糠漬け



糠炊き

さば

糠床／糠漬けの起源

1626 (寛永3) 細川忠興 (ただおき) が息子の
忠利 (ただとし) に宛てた往復書簡

「ぬかみそ曲物 (まげもの) 一つ給候、
一段満足申候」

(息子から贈られたぬか漬けの味に大変満足した様子)

1628 (寛永5) 日帳 (日々の暮らし
を記した史料)

「寛永五年五月十九日 三斎 (さんさい)
(忠興) へ茄子 (なす) ぬかみそヲ進ム』

(息子が父へ茄子のぬか漬けを贈ったという記録)

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 十二月十二日書状、179 (1970)
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)

糠炊きの起源

- 1613 小笠原秀政公（東京府中多摩）、松平家の登久姫と婚姻。
譜代大名となり信濃国（長野県松本）に国替え。
- 1632 小笠原忠真公（二男）、播磨明石国を経て豊前小倉藩に国
替え（九州の諸大名の監視約）

「へしこ」

福井、富山で糠床に鯖や鰯を漬
け込んで（へしこんで）食べる冬
の保存食が北陸、東北、北海道に
広がった。

「へしこ」の食文化を小笠原家が
九州小倉に持ち込んだ（説）が、
温暖気候で保存出来ず、糠床で魚
を炊く「じんだ煮」になった。

山一物産より



1632 小笠原忠真
(長野県松本)
小倉に転封



糠床 松本伝來說

松本市役所調査依頼

- 糠漬けは現存
- 糠炊き食文化はない

今から

糠炊きの実演に
入ります

「糠炊き」の作り方

さば 650g (8切れ / 2匹分)

【煮汁材料】

醤油	100cc		砂糖	65g
みりん	100cc	300cc	ぬか床	150g
酒	100cc			家庭のぬか床により異なる
水	900cc			

○きび糖 / 三温糖；味が染み込みやすい

○水の量：醤油＋みりん＋酒合計の3倍量



沸騰した煮汁に魚を入れ、



煮汁が半分以下になるまで煮付け、



ぬか床を添加し、5-10分で火を止める





さば



いわし

鯖と鰯の糠炊き

今から

糠床の実演に
入ります

その前に、

ぬか床の大切なお話

(ここだけのお話！)

- | | |
|-------|-------------------------------|
| ①乳酸発酵 | 酸味 (pH) |
| ②塩分 | 4～5 % (海水、3.5%) |
| ③水分 | 55 %以上 |
| ④温度 | 20 ～ 25 °C |
| ⑤床の香 | 発酵臭 (プロピオン酸)
極微量、0.005 %含有 |



榎乃家工房の糠床

昆布、赤唐辛子、青唐辛子、山椒の実、柚子の皮等

「ぬか床」の作り方

ぬか床の材料

篩った生糠	1Kg
熟成糠床	150g
天然塩	120g
天然水	1ℓ
香辛料	適量

香辛料

赤唐辛子、青唐辛子
山椒の実（潰す）
出し昆布
柑橘の皮（柚子、
だいたい、夏みかん、
八朔）
生姜

ぬか床：豆知識

- ①毎日混ぜる
- ②最適シーズンとシーズン・オフがある
- ③1年床の推奨

それでは、
糠床の材料を
ご覧ください

「ぬか漬け」の作り方

旬の野菜を漬ける

- 春 : 竹の子、わらび、ブロッコリ、キャベツ
- 夏 : 茄子、**キュウリ**、みょうが、おくら、
枝豆、パプリカ、コンニャク、セロリ、
トマト、そーめん瓜
- 秋／冬 : **大根**、かぶ、**人参**、レンコン、山芋、
隼人瓜

ぬか漬け用定番野菜

【野菜を漬かり易くするための前処理】

野菜を洗ってぬか床に漬けるに際し、前処理が大切。
塩揉みし、漬かりやすくする。



野菜の塩揉み

- ①野菜を洗いカットする
- ②きゅうりに塩を付けて揉む
- ③まな板上で塩を摺り込む（板摺り）

【茄子の漬け方】



茄子の前処理

茄子は漬け方が最も難しい野菜。紫色が褪せやすく技術を要す

①：ピーラーで2～3筋、表皮を削ぎ取り、手で塩を摺り込む。

②、③：板摺りで塩揉みする（中の芯が残る程度）。

「鐵やづけ」（榎乃家開発商品）を床に入れておけば茄子は鮮やかな紫色になる。

【キャベツの漬け方】



キャベツの前処理

キャベツも漬け方が難しい野菜の一つ

- ① 6～8つ切りにする（芯は付けたまま）
- ② 板摺りする
- ③ 切り口を手で塩揉みする

糠炊きのお鍋を
確認します

糠床を入れます

北九州市の 伝統食文化を伝承

各地で郷土料理を紹介

1. 講習会
熊本：細川家泰勝寺にて
浅草：ふるさと料理教室
2. 講演会
大学
3. 取材対応
TV, 雑誌、新聞
4. 市主催のイベント参画
発酵ジャパン



細川家の泰勝寺での講習会(熊本)



ぬか漬けとぬか炊き (鰯、鯖) でお食事



ぬか漬け（泰勝寺での講習会、熊本）

きゅうり、ニンジン、キャベツ、昆布、コンニャク、ピーマン、大根、筍、レンコン、山芋、ブロッコリの芯

ふるさと料理教室

「まるごとにつぽん」主催のイベント

2017年10月15日

東京浅草の「まるごとにつぽん」ビルにて、「ぬか床」使用の北九州市の郷土料理：ぬか漬け、ぬか炊きの作り方、基本となるぬか床の作り方の料理教室を開催

一都一道二府47県の全国の物産が一堂に集結

定員オーバーの人気の人気で賑やかに実習
出席者の皆さんに大変喜んで頂き、
北九州市を大いにPRしてきました。

満員御礼

スペシャルレッスン

特別レッスンやコラボレッスンがもりだくさん。
1回限りのレッスンもあります！
お見逃しなく！

COOKING EVENT

ふるさと料理教室

「おすすめふるさと」に出展している市町村の季節の産品を使った
創作料理や郷土料理をご紹介しますシリーズ



第8回 福岡県北九州市

和食の中には発酵食品が数え切れないくらいありますが、北部九州で「発酵」と言えば「ぬか床」です。小倉城下では江戸時代から伝わる「ぬか床」があり、100年を超える「ぬか床」を保有している家庭も珍しくありません。その「ぬか床」を使った「ぬか炊き」は北九州市の郷土料理です。今回は、そのぬか床の作り方や手入れの基本をご紹介します。さらに、ぬか漬けの作り方、ぬか炊きのレシピ・実演も合わせ「トータルぬか床」として、秘伝も余すことなく伝授します。

・ぬか床、ぬか漬け(実演)

※実習したぬか床、ぬか漬けはお持ち帰りいただけます。

・イワシのぬか炊き(講師による実演)

・イワシのぬか炊き

試食

・馬島わかめと大葉しゅうごんのお味噌汁

・古代米と糠田米(新米)のごはん

・ぬか漬け(キュウリ、コンニャク等)

10/15(日)
10:30 - 12:30

参加費：2,000円

会場：3F Cooking studio おいしいのつくりかた

定員：24名(定員になり次第締切となります)

持ち物：エプロン、ふきん、筆記用具

満員御礼!

【お問い合わせ】

浅草にっぽん区事務局

T 111-0032 東京都台東区浅草 2-6-7 3F

電話：03-3845-3711 FAX：03-3845-3712













一人前の食事

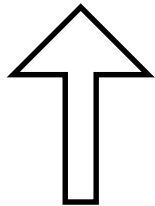
糠炊き用鯖の価格高騰傾向 (漁獲高減少傾向?)

総務省家計調査最新データ (2015~2017)

総務省家計調査(2人以上の世帯)平27-29年平均

鯖と鰯の都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング

北九州市、鯖が減少傾向



平成27年(2015年)～29年(2017年)平均									
順位		鯖購入 金額、円		鯖購入量 g	順位		鰯購入 金額、円		鰯購入量 g
	全国	1,004	全国	991		全国	638	全国	756
1	和歌山市	1,658	松江市	1,669	1	鳥取市	1,532	鳥取市	2,051
2	鹿児島市	1,617	宮崎市	1,642	2	鹿児島市	1,365	北九州市	1,397
3	北九州市	1,496	鹿児島市	1,575	3	北九州市	1,311	鹿児島市	1,318
4	宮崎市	1,492	和歌山市	1,530	4	長崎市	1,250	長崎市	1,298
5	山口市	1,358	鳥取市	1,444	5	大分市	1,098	新潟市	1,294
6	奈良市	1,355	山口市	1,375	6	金沢市	1,096	青森市	1,263
7	大分市	1,354	大分市	1,358	7	佐賀市	1,049	佐賀市	1,208
8	浜松市	1,303	北九州市	1,327	8	松江市	982	金沢市	1,140
9	福岡市	1,298	佐賀市	1,287	9	宮崎市	960	宮崎市	1,118
10	松江市	1,294	奈良市	1,274	10	山口市	953	大分市	1,074

平成24年(2012年)～26年(2014年)平均									
順位		鯖購入 金額、円		鯖購入量 g	順位		鰯購入 金額、円		鰯購入量 g
	全国	1,072	全国	1,194		全国	552	全国	704
1	北九州市	2,067	松江市	2,125	1	鳥取市	1,565	鳥取市	2,306
2	和歌山市	1,797	北九州市	1,930	2	北九州市	1,140	北九州市	1,338
3	鹿児島市	1,691	鳥取市	1,846	3	金沢市	1,032	長崎市	1,255
4	松江市	1,638	鹿児島市	1,818	4	長崎市	1,028	松江市	1,237
5	福岡市	1,515	和歌山市	1,680	5	大分市	1,019	青森市	1,217
6	浜松市	1,466	高知市	1,624	6	松江市	987	佐賀市	1,178
7	広島市	1,353	宮崎市	1,576	7	広島市	964	大分市	1,117
8	静岡市	1,330	浜松市	1,555	8	宮崎市	921	新潟市	1,116
9	大分市	1,325	青森市	1,550	9	佐賀市	909	宮崎市	1,108
10	山口市	1,315	山口市	1,526	10	山口市	854	金沢市	1,105

ご清聴

ありがとうございました

会場の皆様、
ご質問をお受けいたします