

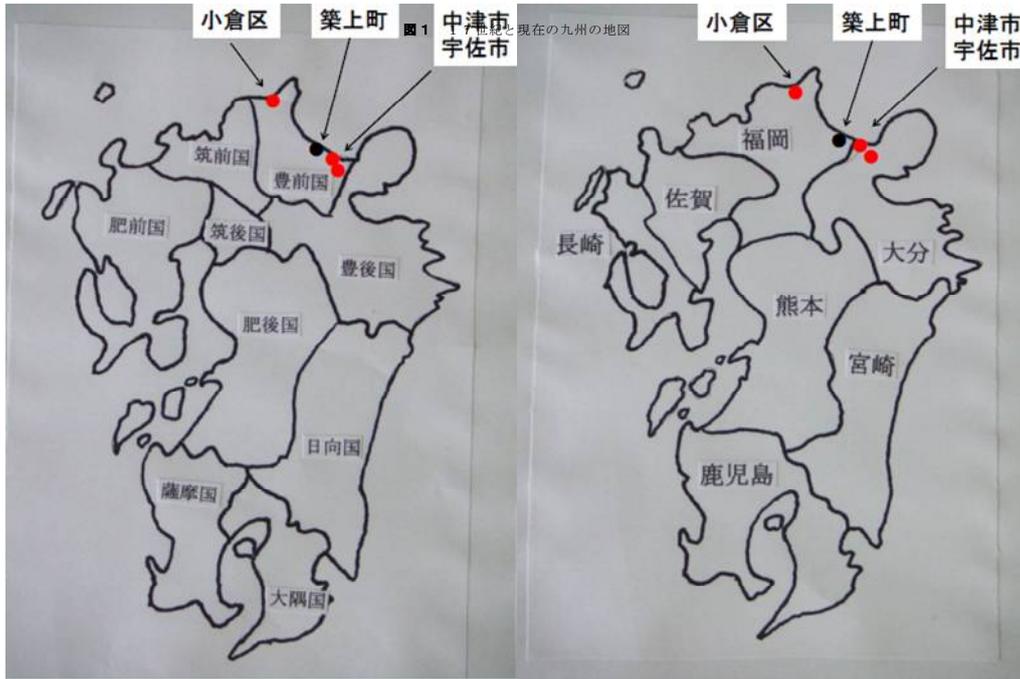
1 “糠床の魅力”

2  
3 ーぬか床とぬか漬けは何故、皆に好まれるかー

4  
5 波多野 淳子  
6 (ぬか床専門店、榎乃家代表)

7  
8 はじめに

9 福岡県の北九州市の小倉から東の築上町を経て大  
10 分県の宇佐市に至る旧豊前国(図1)には、乳酸発  
11 酵した米ぬか(ぬか床)を基本とする伝統食文化が  
12 あり、約400年の歴史を持つ。左図が17世紀、  
13 右図が現在。



15 図1 17世紀と現在の九州の地図

16  
17 季節の旬の野菜をぬか床に漬け込んだ漬け物で  
18 ある“ぬか漬け”と、青魚(鯖、鰯)の煮付けをぬ  
19 か床で香味付けした“ぬか炊き(じんだ煮ともいう)”  
20 である。特にぬか炊きは現在も北九州市と築上町の  
21 各家庭で食されている。また、小倉(小倉北区、小  
22 倉南区)では多くの専門店、デパート、スーパー、  
23 北九州空港、JR小倉駅でも販売され、北九州を代

1 表する伝統郷土料理である。私は昨年秋の日本伝統  
2 食品研究会（山口県下関市水産大（学）においで、稿北は九  
3 の価値ある郷土料理を、紹介する機会を得た。が、ただき  
4 これをべースに加筆、執筆したものであつて、いだけ承  
5 州の郷土料理をこの伝食文化を積極的に後世に伝承  
6 たい、更に、この伝食文化を積んでいく。  
7 したいという思いが込められていく。

## 9 1. むか床との出会い、そして開業へ

10

### 11 1) 幼小の頃の思い出

12 夏の暑い時期に母が茄子のむか漬けをよく作つて  
13 くれたことが思ひ出さる。長さ10センチ程の小ナ  
14 スをぬかし、漬けたぬか床の独特の香りと、ジュートシ  
15 もしほんの酸味があつた。これが、私とぬか漬けとの  
16 美味しきものであり60数年。前に遡る。我が家には母が大  
17 出合いでありた代々伝わってきたぬか床があつた。  
18 切にしていた

20

### 21 2) 鐵やづけの開発とその思い

22 成人になつてからもぬか床自体には特に心がな  
23 かつたが、嫁ぎ先もぬか床を大切に持つていて私が床  
24 管理するころが多くなつた。ここ北九州ではぬか床  
25 の中に鉄釘を入れたらなけりば近所の方達が我が家に鉄片を  
26 が手に入れた。我が家が鉄工社を経営していたため  
27 求めにきた。ぬか床に鉄を入れる理由は、茄子の鮮やか  
28 である。ぬか床に鉄を入れる。理由は、茄子の鮮やか  
29 な紫色を出すためである。

30

### 31 3) むか床専門店の開業

32 日本近代化を牽引した製鉄業（1901年、官  
33 営八幡製鉄所稼働）も時代の流れとともに次第に製  
34 鉄産業は構造不況に追い込まれた。多くの関連中小  
35 企業が倒産していった。「鉄冷え」という言葉が新聞  
36 紙上に載つたのは90年代末であつた。「今一度、鉄  
37 にスポットライトを当てたい」、という主婦の熱い  
38 思いが鉄片を種々の形状にカットし（写真1）、八幡  
39 製鐵所の鉄に命を吹き込んだ。

40



写真 1 鉄やづけ

鉄板をレーザーカットして作った写真1の8種の商品は「鉄やづけ」という商標で登録し、郷土の鉄を郷土のぬか床の必需品として活かした商品である。「鉄やづけ」は第2回福岡産業デザイン賞を受賞し、日本観光協会会長賞（全国大会）をも獲得した。これを機にマスコミからの取材が入り、最終的にぬか床専門店、「槇乃家」を開業するに至った。

## 2. ぬか床のルーツ

ぬか床のルーツ、その起源は17世紀前半に遡る。ルーツ1：旧豊前国（図1）を統治した小倉城主の細川忠興は1620年、名を三斎と改め中津城に隠居した、後を継いだ二男の細川忠利が父の三斎にぬか漬けを送り、その美味しさに満足したという内容の親子の往復書簡がある（1626年／寛永3年）<sup>1)</sup>。更に、日帳という日々の暮らしを記した資料にも同様の記載があり（1628年／寛永5年）<sup>2,3)</sup>、表1にこれらの史料からの一節を示した。

ルーツ2：長野の松本城城主の小笠原秀政（東京多摩出身）の二男である小笠原忠真は明石経由で1632年（寛永9）、小倉城に入封したが、その際、ぬか床を持参したと伝えられている。かめに入れたぬか床は大切にしておいて床の間に置いたことから、「ぬか床」と呼ばれるようになったとの言い伝えがある。以後、小倉ではぬか漬けとぬか炊きの食文化が形成されていったと伝えられている。

## 表 1 細川忠興から忠利（子）への書状の一節

往復書簡（1626年、寛永3年）<sup>1)</sup>  
「ぬかみそ曲物一つ給候、一段満足申候」  
息子から贈られたぬか漬の味に大変満足した様子  
日帳（1628年、寛永5年）<sup>2, 3)</sup>  
「寛永五年五月十九日 三斎へ茄子ぬかみそヲ進  
ム」息子が父へ茄子のぬか漬を贈ったという記録

### 3. ぬか床の作り方と管理法

#### 1) ぬか床の作り方<sup>4)</sup>

ぬか床の基本材料は、①生ぬかと②水と③塩であるが、この基本3成分系を毎日混ぜて野菜の捨て漬を繰り返しても発酵速度が極めて遅く、熟成までに長時間（夏場でも2ヶ月くらい）を要する。従って、一般的には良好な④熟成ぬか床を入手し、これを「種ぬか」として添加し発酵を促進させる方法が採られる。更に、ぬか床独特の熟成香の主要成分であるプロピオン酸（揮発性低級脂肪酸）の生産を促進するために5番目の基本材料として⑤昆布（グルタミン酸ナトリウムの供給源）の添加が必要であり<sup>5)</sup>、水の代わりに昆布出汁として使用してもよい。以上の基本材料で構成された初期のぬか床に不要になった野菜を漬けては捨てる作業を繰り返す。これを「捨て漬」という。ぬか床独特の熟成香と適度の酸味が出てきたら、今度は野菜の「本漬」に入り「ぬか漬」として食することが出来る。ぬか床のその他の材料として、付加的香付けと床の腐敗防止も兼ね種々の香辛料が併用されている（表2）。

特に北九州の小倉では唐辛子（赤、青）、山椒の実、生姜が広く添加され、ピリ辛風味が好まれる。更に、柑橘の皮もよく添加される。

#### 2) ぬか床の管理法

ぬか床が出来上がると毎日、ぬか床を混ぜる必要がある。床の底部を上層に、上層を底部に天地返しの要領で混ぜる。夏場は気温が30℃にまで上昇し発酵し過ぎるため日に2回混ぜることが必要となる。

表 2 むか床の材料

	基本材料	香辛料*
①	篩った生糠 1Kg	赤唐辛子、青唐辛子
②	天然水 1ℓ	山椒の実（潰す）
③	天然塩 120g	生姜
④	熟成むか床 150g	柑橘の皮（柚子、本だい
⑤	昆布 適量	だい、夏みかん、八朔）

\* 基本材料に加え、特に北九州では嗜好に応じて種々の香辛料をむか床に付加的に添加し香味を味わう習慣がある。

良好なむか床を維持するには野菜の捨て漬けを継続し、野菜からの水が溜まれば追い糠をし、その結果、塩分濃度が低下するので同時に追い塩も必要である。野菜の漬け出しをすることなしに床を混ぜるだけでは、乳酸菌と酵母菌に糖質が供給されないため飢餓状態となってむか床の香味と品質が低下する<sup>5, 6)</sup>。

### 3) 一年床の推奨

むか床を手入れしながら何年も、何十年も、何百年も持ち続けることは大変な努力と根気をする。今日のように主婦も仕事を持って多忙な生活を送る中、むか床を何年も保持していくことは大変な作業である。そこでお奨めするのが、以下に紹介する一年床である。むか床にはシーズンとシーズン・オフがある。前者は4月～10月頃、後者は11月～3月で、気温20℃以上をシーズンの目安としている。春、4月から5月の気候の良い時期に新床を作って熟成させる。シーズン中は床のお手入れを欠かさず、毎日、色々な野菜を漬け込みぬか漬けを楽しみましよう。そして秋になり、ぬか漬けがそろそろ面倒に思えるシーズン・オフに入った頃、ぬか床から来年用の種ぬかの分を確保し、これを冷蔵、若しくは冷凍保存する。そして、残りのぬか床はいわしやさばのぬか炊き用に使いきってしまう。従って、シーズンオフにはぬか床を全く持ってない。本法を“一年床”と呼び、推奨するものである。この方法だと冬の寒い期間にぬか床を混ぜなくてよく、気分

1 的にも楽になる。そして、翌年、保存しておいた種  
2 ぬかを使用して新たに床を興し、シーズン中を楽し  
3 む、といったサイクルを続ければよい。

#### 4 ぬか床を基本食材とする北九州の郷土料理

6 ぬか床を基本材料とする北九州（北九州市と同義  
7 語で使用され、小倉城の旧城下町を中心に広範囲に  
8 及ぶ。城内に専門店の「糠蔵」あり）の代表的郷土  
9 料理が「ぬか漬け」と青魚（鰯、鯖）の「糠炊き」  
10 であり、ともに多くの家庭で日常的に食されている。  
11 北九州市民の台所と呼ばれている旦過市場には多く  
12 のぬか炊き専門店が立ち並んでいる。この郷土料理  
13 は築上町（小倉同様に旧豊前国に属すが北九州では  
14 ない、図1）の家庭でも日常的に食されている。し  
15 かしながら、同じ旧豊前国の大分県の宇佐市にはぬ  
16 か漬けはあるがぬか炊きの食文化は無い。ぬか床の  
17 発祥地とされている長野県松本においても同様で、  
18 ぬか漬けのみでぬか炊きの食文化は無い（松本市役  
19 所の調査結果）。一方、若狭湾地方（福井県、石川県、  
20 富山県）には“へしこ”と呼ばれる塩漬けして水、抜  
21 きした鯖に生ぬかをまぶし、長期間発酵させた伝統  
22 食品があるが（図3参照）、北九州のぬか炊き（加熱  
23 処理）と違って煮魚ではない。生魚である青魚のぬ  
24 か炊きの食文化を持つのは北九州と築上町<sup>8)</sup>だけ  
25 ある。

#### 1) ぬか漬けとその作り方<sup>4)</sup>

28 ぬか漬けは既述の方法（3を参照）で作った熟成  
29 ぬか床に季節の旬の野菜を漬け込んだ漬物である。  
30 熟成ぬか床に特有の独特の香（プロピオン酸等の揮  
31 発性低級脂肪酸、エステル類、アルコール類、その  
32 他）と乳酸発酵に由来する酸味（乳酸）とを併せ持  
33 つ漬物であり、ぬか床に生息する乳酸菌と酵母菌  
34 の生産活動に由来する世界に希に見る発酵食品であ  
35 る<sup>6)</sup>。この点が、乳酸発酵が主体の京都の“すぐき”  
36 <sup>7)</sup>とは根本的に異なるものである。

#### ① ぬか漬けに使用される野菜

39 ぬか漬けでは旬の新鮮な野菜を漬けることが大  
40 切。季節により表3の如く多種の野菜がある。

表 3 ぬか漬けに使用される野菜

春	竹の子、わらび、ブロッコリ、キャベツ
夏	茄子、キュウリ、茗荷、おくら、枝豆、 パプリカ、こんにゃく、セロリ、トマト、 ソーメン瓜
秋 / 冬	大根、カブ、人参、レンコン、山芋、 隼人瓜

### ② 野菜の塩揉み（前処理）

野菜を洗ってぬか床に漬けるに際し、前処理が大切であり塩揉みし漬かりやすくする（写真2）。



写真2 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）

### ③ 茄子の漬け方

茄子は漬け方が最も難しい野菜であり、紫色が褪せやすく技術を要する（写真3）。



写真3 茄子の前処理

1 写真3-①：ピーラーで2～3筋、表皮を削ぎ取  
2 り、手で塩を摺り込む。写真3-②、③：板摺りで  
3 塩揉みする（中の芯が残る程度）。「鐵やづけ」を床  
4 に入れておけば茄子は鮮やかな紫色になる。

5

#### 6 ④ キャベツの漬け方

7 キャベツも漬け方が難しい野菜の一つ（写真4）。

8



9

10 写真4 キャベツの前処理

11 ① 八つ切りにする、② 板摺りする、③ 切り口を手で塩揉  
12 みする

13

#### 14 ⑤ むか漬けの盛り付け例

15 美味しく漬かった季節の野菜のむか漬けの盛り付  
16 けは色とりどりで（赤、オレンジ、黄、黄緑、緑、  
17 白）、視覚からも食欲をそそるものである（写真5）。



写真 5 季節野菜のぬか漬け（平成 27 年 6 月）

きゅうり、ズッキーニ、ミニトマト、アスパラ、大根、かぶ、人参、キャベツ、赤パプリカ、枝豆、茄子、ブロッコリ、こんにゃく、ししとう、れんこん、ピーマン等が漬けられている。

## 2) ぬか炊きとその作り方<sup>4)</sup>

ぬか炊きは専ら青魚、特に鰯と鯖（さんま等も使われている）の煮付けを熟成ぬか床で香味付けしたもので、北九州の代表的郷土料理である。各家庭によってその調理法と味付けは様々であり、薄味、濃い味、ピリ辛、激辛といった多種の味がある。ぬか炊きの味質は使用するぬか床に大きく左右されるため、ぬか床は日々の管理がいき届いた熟成ぬか床でなければ美味しいぬか炊きは出来ない。ぬか炊きの作り方は人によって調理法が異なるが、ここでは榎乃家の方法を以下に紹介する。

### ① 魚の処理

出来るだけ新鮮な鯖や鰯を購入し、頭と内臓を取り除いて洗浄して血液を綺麗に洗い落とす。

## ② 煮汁原料

ぬか炊きは、まず、処理した魚の煮付けに始まる。煮汁原料と添加するぬか床の配合処方を表4に示した。味の染み込みやすさの点で砂糖はきび糖か三温糖がよい。本処方の特徴は醤油とみりんと酒を併せた量の3倍量が水の量であること。

表4 鯖のぬか炊きの配合処方の例<sup>4)</sup>

さば	8切れ(2匹分)	砂糖	80g
醤油	100cc	ぬか床	150g
みりん	100cc	水	900cc
酒	100cc		

\* 家庭のぬか床の塩分濃度が異なるため一律ではない

## ③ ぬか炊きの作り方<sup>4)</sup>

表4の煮汁原料を使ったぬか炊き作りのプロセスを写真6に示した。まず、沸騰した煮汁に処理した魚を入れ(写真6-①)、煮汁が半分になるまで強火で煮付ける(写真6-②)。その際、魚を触らない。次に、弱火にしてぬか床を添加し、5-10分で火を止める(写真6-③、写真6-④)。これにより、ぬか床の香味成分が煮魚に付与され、一晚置けば煮汁が魚に充分浸透する。青魚特有の生臭みは全くなく、ご飯のおかず、酒の肴として大変美味しいものである。好みに応じて調理段階で唐辛子や山椒を増量添加すればピリ辛風味となり、一層食欲を増すものがある。ぬか炊きの盛り付け例を写真7に示した。左が鯖で右が鯛。山椒の葉をのせることで香と見た目目を強化している。尚、ぬか炊きは冷蔵保存で一週間は大丈夫。魚が安価な時、大量にぬか炊きを作っていれば大変重宝する。ぬか炊きの盛り付け例を写真7に示した。



写真 6 ぬか炊きの調理プロセス



さば



いわし

写真 7 ぬか炊きの盛り付け

### 3) 「ぬか炊き」と「へしこ」

さて、若狭湾地方の福井県、富山県、石川県には鯖と生糠を原料とする「へしこ」という郷土料理があるが、北九州の鯖の「ぬか炊き」との違いを以下に概説した。ぬか炊きは生の鯖を使用するのに対し、「へしこ」は鯖を塩で水抜きし、この塩鯖に糠をまぶし、重しを掛けて1年程度発酵させた食品（鯖のぬか漬け）である。「ぬか炊き」と「へしこ」、共に

1 発酵したぬかを使用し、その源流は長野県の松本市  
2 のぬか床にあると伝えられており、両者の比較は大  
3 変興味深いものである。「ぬか炊き」と「へしこ」の  
4 異なる違いは、前者が加熱処理して煮魚として食す  
5 るのに対し、後者は生で食することにある（軽く炙  
6 って食することもある）。私はかつて、「へしこ」を  
7 試作したことがあるが、若狭湾地方と違って北九州  
8 は温暖なため、ぬか漬けの鯖が腐敗した経験がある。  
9 このように、ともに松本市に源流を発する発酵ぬか  
10 を活用するが、それぞれの土地の気候を反映させて  
11 進化し、共に固有の郷土料理として定着し長い歴史  
12 を持っている。

13

14 4) **ぬか炊き**は北九州と築上町<sup>8)</sup>に固有の郷土料理  
15 私はかつて松本市役所に、松本市にもぬか炊きの  
16 食文化が存在するかどうかの調査を依頼した。その  
17 結果、糠漬けは現在でも松本の家庭で食されている  
18 が、ぬか炊きの食文化の記録はないとのことであっ  
19 た。一方、九州の旧豊前国の宇佐市（大分県）のと  
20 ある食事処の店主に同じ質問をしたことがあったが、  
21 ぬか漬けはあるがぬか炊きの食文化はないとのこと  
22 であった。従って、ぬか炊きの食文化は北九州と築  
23 上町に固有の伝統的郷土料理であることが改めて確  
24 認された。

25

## 26 5. **ぬか床、ぬか漬け、糠炊きの栄養的価値**

27 ぬか床の独特の香味成分は乳酸菌と酵母菌によ  
28 って生産されている。ぬか床1g当たりの乳酸菌と  
29 酵母菌の菌数はそれぞれ、1・10億、100・1000万と  
30 報告されている<sup>9)</sup>。野菜をぬか漬けにすると、野菜  
31 のビタミンB<sub>1</sub>が5～10倍に増加すると報告され  
32 ている<sup>11)</sup>。従って、野菜のぬか漬けを食すると乳酸  
33 菌とビタミンB<sub>1</sub>が摂取され栄養的価値を持つ。ぬ  
34 か漬けはぬか床から取り出したあと、通常、水洗し  
35 て付着したぬかを洗い落とししてから食するが、北九  
36 州市の小倉南区ではぬか漬けに付着したぬかを洗い  
37 落とすことなくそのまま食する習慣がある。また、  
38 ぬか床をご飯に付けて食したり、つきたての餅に塗  
39 って食したり、食べ方もいろいろある。生糠はビタ  
40 ミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>を含有し、植物繊維の含有量は7.8%

1 である。従って、既述の事例の如く糠を積極的に食  
 2 することは栄養面と健康面で極めて価値あるもので  
 3 ある。一方、ぬか炊きの場合には熱処理を伴うためビ  
 4 タミンと乳酸菌は破壊されるが、死んだ乳酸菌も免  
 5 役性を有することが知られている<sup>10)</sup>。また、糠炊き  
 6 に使用するイワシやサバにはEPAやDHAといっ  
 7 た多不飽和脂肪酸(n-3系)が豊富であり<sup>10)</sup>、血  
 8 液に由来する疾患に有効である。更に、調理法によ  
 9 って骨まで軟らかく煮込み骨ごと魚を食べることが  
 10 出来るのでカルシウムが供給され、ぬか漬けと同様  
 11 に栄養面と健康面で有効な食品である。以上の事例  
 12 はぬか床という発酵食材によってもたらされるもの  
 13 で、その価値は極めて高いものである。

14

## 15 7. 北九州の郷土料理の特徴

16 北九州の郷土料理の基礎であるぬか床はぬか  
 17 漬けとぬか炊きの必須材料として使用されるのみな  
 18 らず、表5の如く多彩な応用がなされている。

19

20 表5 惣菜へのぬか床の多彩な応用

21

ぬか床	ぬか漬け	糠炊き
・ふりかけ (凍結乾燥品)	・古漬けの炒め物 ・古漬けの煮もの	・煮汁で大根の煮付け ・濃厚煮汁ペーストを 熱々のご飯に付けて
・ちりめんの佃煮	・チャーハンに添加	
・野菜の煮付けに		
・餅の餡に		
・ご飯にぬって		

22

23

24 特に、濃厚な煮汁は熱いご飯に付けて食べるとま  
 25 た格別である。このように、北九州の郷土料理の基  
 26 礎を成すぬか床はそれ自体が発酵調味料であること  
 27 から多彩な惣菜と料理に使用され、後述の如く多種  
 28 のアレンジメニューを生み出しその応用は多岐に渡  
 29 っている。

30

## 31 8. 伝統食文化の伝承と更なる発展を目指し

32 しかしながら、380年の歴史を持つ北九州の郷  
 33 土料理も他の地方の郷土料理と同様、時代の流れと

1 とともに変化の途を辿って、い。即ち、20代、お  
2 よびそれが以下の一途を辿って、い。即ち、20代、お  
3 ない人がいる。その十の若、い耳に世代はぬか炊きを食、たこ  
4 ならずいう。数十年前の、いう人達は、食べないとも思わ  
5 った。以上のように、北倉九州の伝食文化が次第に郷土  
6 れ去ら愛する。小倉かか、一人の状況に鑑み、長年、こ  
7 料理を愛する。小倉かか、一人の状況に鑑み、長年、こ  
8 料理を愛する。小倉かか、一人の状況に鑑み、長年、こ  
9 料理を愛する。小倉かか、一人の状況に鑑み、長年、こ  
10 料理を愛する。小倉かか、一人の状況に鑑み、長年、こ  
11 料理を愛する。小倉かか、一人の状況に鑑み、長年、こ  
12 料理を愛する。小倉かか、一人の状況に鑑み、長年、こ  
13

### 14 1)ぬか床講習会

15 3月～10月、ぬか床講習会の依頼が多数回入る。  
16 受講生は1回につき20名を定員に個別指導である。  
17 たため人数制限をす。講習会をこの期間に限定する  
18 のは、一般の家庭に於いては発酵に有利な気温（2  
19 0～25℃）を考慮するからである。講習会の内容  
20 は第3章と第4章で詳述した①ぬか床、②ぬか漬け、  
21 そして③糠炊きに至る全工程（トータルぬか床と命指  
22 名）を参加者一人一人の実習（①、②）をもつては  
23 導する。講習生が自分で作った「マイぬか床」には  
24 季節の野菜を漬け込み、お土産としてお持ち帰りい  
25 ただく。講習会のしめくくりとして、講習生全員で  
26 食事をす。実演で披露した作り立てのサバのぬか  
27 炊き、準備したぬか漬け、および汁物とご飯を提  
28 する。子連れの講習生もいるが皆で楽しく食べる。  
29 和気あいあいとして、大変美味しいご飯である。  
30

### 31 ①細川家の秦勝寺（熊本）での講習会

32 細川家別邸秦勝寺の大広間で20名を越す応募  
33 者の下に講習会がなされた（平成27年4月）。参加  
34 者は全員がぬか床経験のない方達であった。食器は  
35 杉の木のお皿と、庭園にある大きな葉っぱを  
36 板のお皿の上敷いてくれた。その葉っぱの上にはぬ  
37 か漬けを盛り付けているためである。一般の講習会では  
38 見られない極め格調高いものであった。写真8は  
39 その時の講習会の様子である。ぬか床の作り方の基  
40 本事項に関する講義。その後の実習では一人分づつ

1 用意したぬか床の材料をボールの中で混合して床を  
2 作っていく。  
3



4  
5 写真 8 細川家別邸泰勝寺でのぬか床講習会  
6

7 写真 9 は講習終了後、テーブルの上に一人ずつ、  
8 汁物と大きなフキの葉の上に置いたお握りとを杉の  
9 膳の上に置き、鰯と鯖のぬか炊きはお皿に盛り付け  
10 たものである。ぬか漬けは杉の皿の上のフキの葉の  
11 上に 2 人一組で盛り付けられ、非常にカラフルであ  
12 った。

13  
14  
15  
16



写真 9 配膳

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13

## ② カルチャー講座

。講習生は20代から80代で女性が多いが、最近  
は男性の参加が目立つ。男性の場合は料理店、経営者  
が多く、御自分のお店の一品料理としてぬか漬  
ぬか炊きを出すらしい。ぬか床は初めてという受講  
生が大多数。中には、母親が他界して大好物のぬか  
炊きを食べられなくなったり、という理由で受講する  
男性もいた。写真10はその実習の様子である。



写真 1 0 カルチャー講座の実習風景

③ 親子ぬか床教室

①と②は成人を対象とするものであが、親子ぬか  
 床教室では小学生以上のお子さんへのおんか床体験  
 を目的にしてお母さんやお母さんのおんか床預け婦  
 事がない。それならお母さんのおんか床と一緒に  
 んに参加して親子さん以上におんか床に興味を持  
 写真 1 1 はお母さん伝授のぬか床文化の継承に  
 さん達はおいで、子供の文化の継承に活か  
 参加しておいで、子供の文化の継承に活か  
 今州の伝えている。



写真 1 1 親子ぬか床教室の様子

## 2) 伝統食文化の進化への挑戦

### —— 一大イベント、“発酵ジャパン in 九州” ——

北九州の伝統食であるぬか炊きの販売量の拡大、更に、ぬか漬け／ぬか炊きのベースであるぬか床の消費量拡大を目的に、従来にはなかったぬか床関連の新しい料理の開発を目的に学生、一般、プロの料理人を対象にアレンジメニューが公募された。“発酵ジャパン・イン九州”（2015.11/7-8：西日本総合展示場）と称するこの一大イベントは北九州の伝統食文化の伝承／啓蒙を図り、郷土料理の今後の発展と進化を目指すことを目的にしている。ヌカオブザイヤー2015と名打ったこのイベントでのアレンジメニュー応募者の出品作品の審査にあたった。出品作品とその審査結果に関しては北九州市の関連サイトを参照して下さい。

## 3) 各種メディアを通しての情報発信

ぬか床関連で雑誌、新聞、テレビ、ラジオ番組からの取材が入るが、情報発信、普及および啓蒙活動の一貫として伝統食文化の一層の浸透と発展、並び

1 に北九州を越えて他地方への伝播を願って積極的に  
2 対応している。

3

#### 4) 北九州小倉糠床・糠炊き研究会

5 ぬか床の機器分析によるぬか床の科学的健康診断、  
6 ぬか炊きの美味しさの本質の追及、および速醸ぬか  
7 床の実用化を進めている非営利研究グループの顧問  
8 として数々のコメントを提供し指導している。

9

#### 10 8 おわりに

11 以前にも増して伝統食品であるぬか床に興味を持  
12 ち、新たな食品開発に発展していくことを期待して  
13 いる。昔ながらの伝承されてきたぬか床の本来の味  
14 を大切に守りつつ、一方では若者にも受け入れられ  
15 る郷土料理の新しいあり方が求められていく。忘れ  
16 かけられていく郷土の誇るべき食文化を身近に感じ、  
17 各家庭に於いても我が家自慢のぬか漬、糠炊きを  
18 体験すること、切に望んでいく。北九州の伝統食文  
19 化である「ぬか床」は何故、皆に好まれるか。その  
20 魅力は、栄養と健康的価値、そして多彩な惣菜／料  
21 理への応用にあると言えらる。

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

1        参 考 文 献

- 2        1) 東京大学史料編纂所：大日本近世史料、細川家史  
3        料二、五一六 十二月十二日書状、179 (1970)。  
4        2) 東京大学史料編纂所：大日本近世史料、細川家史  
5        料三、日帳、(1972)。  
6        3) 楠喜久枝：福岡県の郷土料理、同文書院(1984)。  
7        4) 波多野淳子：榎乃家パンフレット、“ぬか床作りを  
8        楽しみましょう”(2008)。  
9        5) 今井正武、日本食品低温保蔵学会誌、21, 3,  
10        161-178 (1995)。  
11        6) 今井正武、食の専門誌、107(1), 41-45(2013)。  
12        “かぐわしき漬け物の香”。  
13        7) 今井正武、列島ジャーナル、36-39 (1992)。(新  
14        連載 列島つけもの紀行：京都・スグキ漬け)。  
15        7) 西日本新聞社：築上町町民つけもの博覧会実行委  
16        員会、“漬け物のある暮らし”(2008)。  
17        8) 下田敏子：「ぬか床づくり」(母から子へ伝えたい  
18        スローフード)、家の光協会(2008)。  
19        9) 今井正武：講演資料(ぬか炊きの栄養機能)。北  
20        九州市立大学(2015)。死んだ乳酸菌も免役能を  
21        有す。