

①糠炊き紹介



健康フェア

令和5年10月29日
西日本総合展示場

糠炊き：北九州の伝統郷土料理

熟成糠床（生きた植物性乳酸菌の宝庫）で青魚を炊き込む独特の料理



さば



いわし

100年フード認定団体 北九州小倉・糠床糠炊き研究会
有識者特別賞 西南女学院大学

現代式

調味料添加

甘口濃い味

煮汁あり



築上町



古式

調味料無添

素材の味重視
繊細な味わい

糠も食す

煮汁無し

木村式(研究会)



糠炊き：現在も北九州の家庭で作られている

現地訪問、確認



小倉
築上町
中津
宇佐



糠炊き

糠味噌で炊き込む
独特の調理法

糠床

糠漬け現存域

北部九州の糠炊き、

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



糠炊き
陣だ煮
家庭のおかず
保存食
今も農繁期は



“馴れ寿司”

濃厚旨味の
青魚用糠床



“へしこ”



“ぬか漬け”

“糠炊き”



淡白な味わいの
野菜用糠床



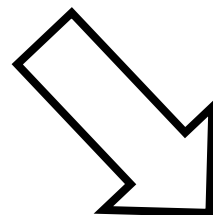
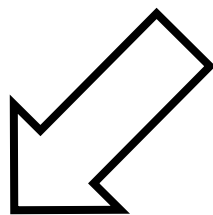
「糠床×青魚」の伝統食文化
北九州(糠炊き) & 小浜(へしこ)

②糠炊きの栄養価値 と健康価値

(熟成糠床から、青魚から)

糠炊き

栄養価値／健康価値



複合効果

熟成糠床

&

青魚

栄養価値／健康価値

栄養価値／健康価値

(生糠、発酵糠由来)

糠炊きの栄養価値 & 健康価値

【栄養価値】

【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

整腸作用（腸活）

肌荒れ、イライラ、疲れ防止

便秘改善

お肌すべすべ

糠炊き

青魚のEPA, DHA

(n-3系多不飽和脂肪酸)

ビタミンD (鰯、鯖)

魚の骨が酸で軟化

死んだ乳酸菌の細胞壁

(ペプチドグリカン)

血液サラサラ成分

コレステロール低下、動脈硬化抑制

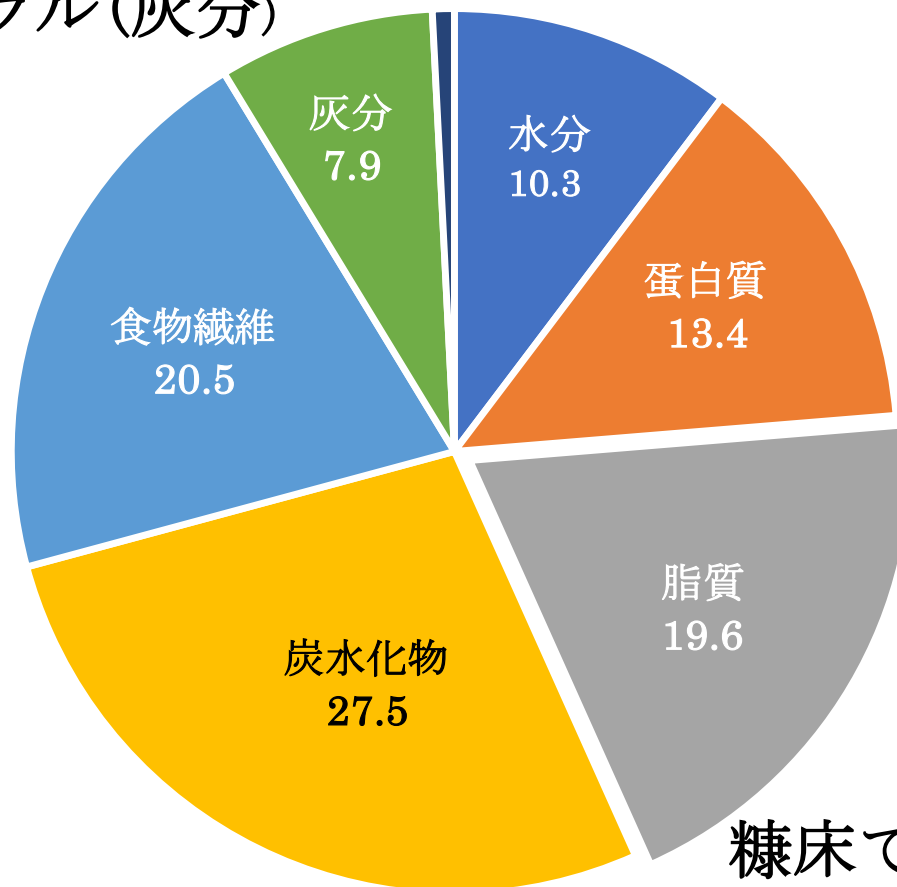
骨の石灰化促進

カルシウム摂取

免疫向上能

豊富なミネラル(灰分)

難消化性食物繊維
便秘改善



米ぬか油

糠床でお肌すべすべ

○生糠はビタミンB₁が豊富
糠漬けに吸収

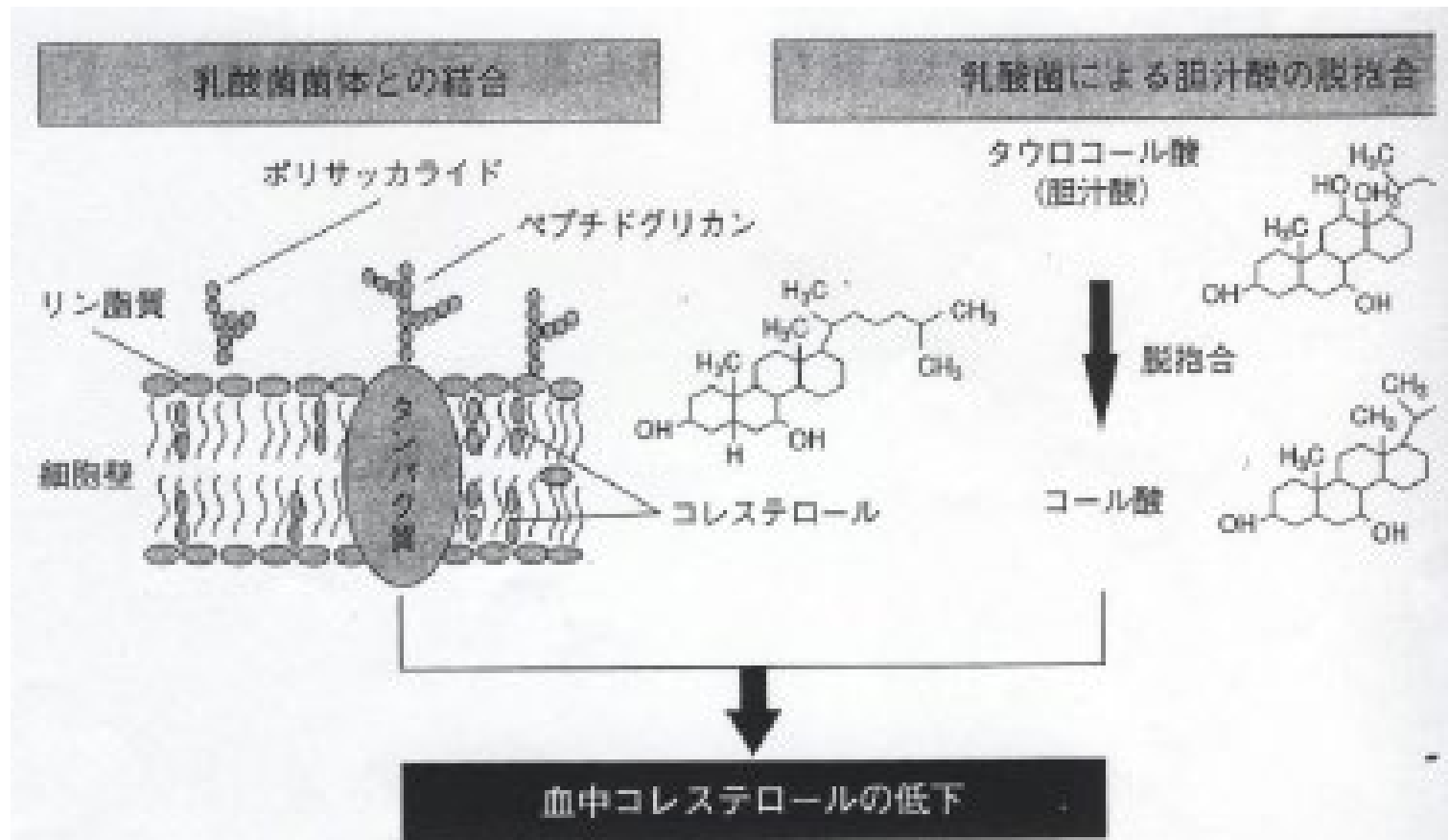
米糠の組成

糠炊きは糠の栄養価値と健康価値を受け継ぐ

米糠の栄養価値（糠100 g）

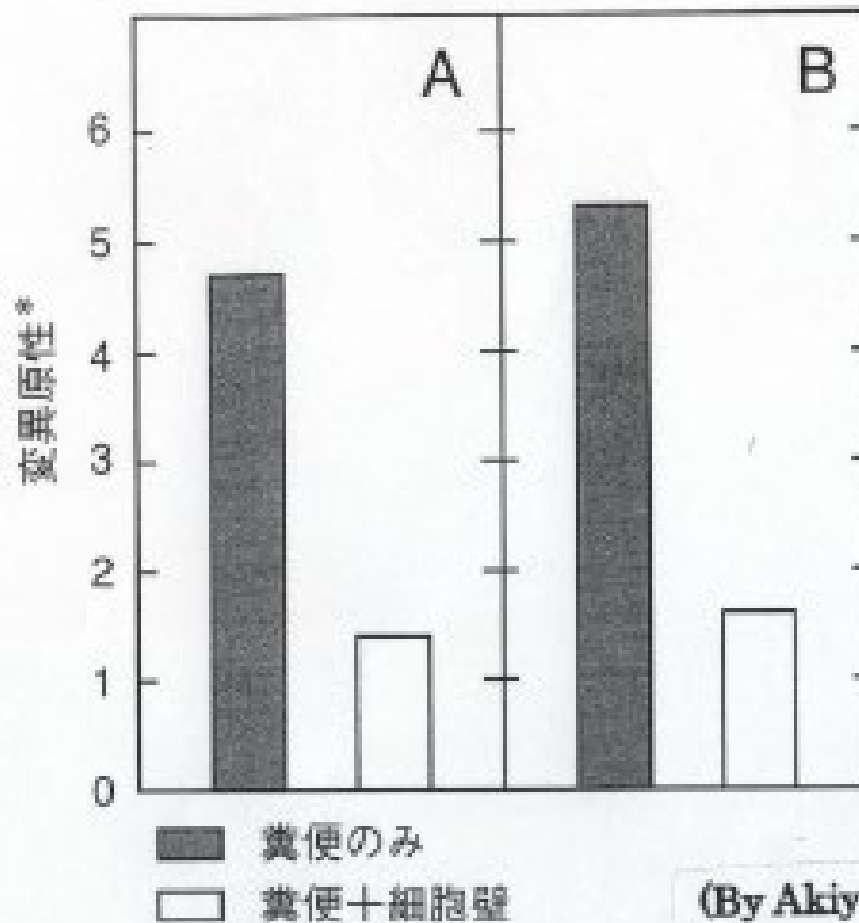
		玄米	白米	米ぬか
	エネルギー（Kcal）	351	356	286
	蛋白質（g）	7.4	6.8	13.2
	脂肪 or 油脂（g）	3.0	1.3	18.3
炭水	糖質（g）	71.8	75.5	38.3
化物	食物繊維（g）	1.0	0.3	7.8
無機	Ca（mg）	10	6	46
質	鉄（mg）	1.1	0.5	6.0
ビタ	B ₁ （mg）	0.54	0.12	2.5
ミン	B ₂ （mg）	0.06	0.03	0.5
出典：文部科学省「日本食品成分表」				

乳酸菌の細胞壁のペプチドグリカン^①は 糠炊き作成時の加熱で分解せず抗変異原性を発現 (発癌抑制)



2015年の今井正武先生の
第2回講演スライドより抜粋

乳酸菌による血中コレステロール低減機構



(By Akiyoshi Hosono, et.al)

Streptococcus faecalis 細胞壁のイヌ (A) ならびにネコ (B) の糞便エキス
に対する抗変異原性

*変異原性：×10／プレート

ペプチドグリカンによる
抗変異原性発現

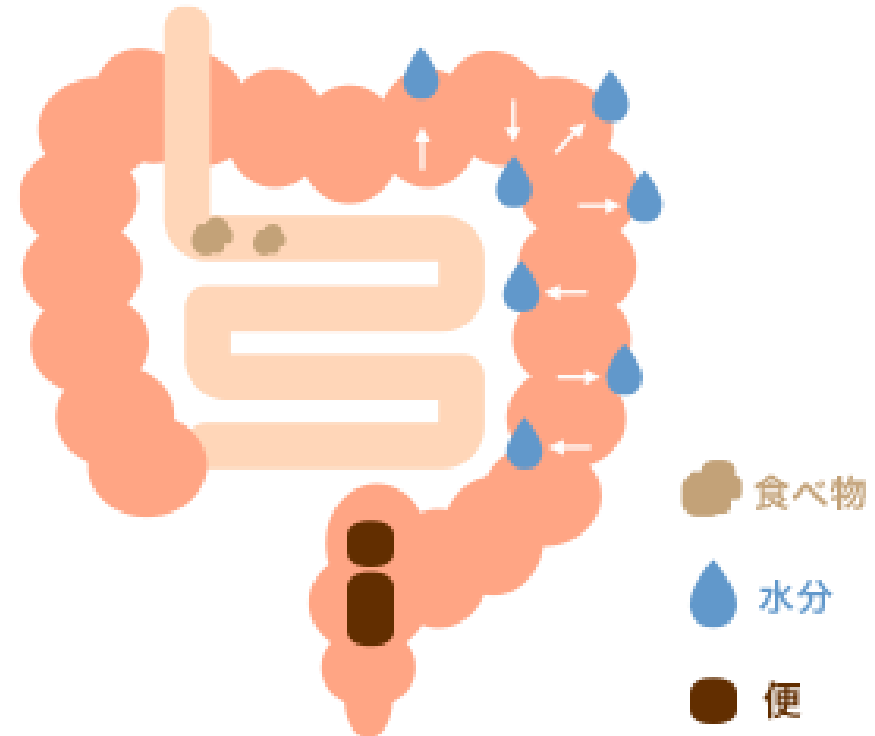
③糠炊きの健康価値 (事例紹介)

糠床、糠漬け、糠炊きのお勧め

糠床は生きた植物性乳酸菌の宝庫
「プロバイオティクス」



糠床で腸活



両者、酸性物質の有機酸が生成する類似環境

プロバイオティクスの持つ “有益な作用”

- ①下痢や便秘を抑える
- ②腸内の良い菌を増やし悪い菌を減らす
- ③腸内環境を改善する
- ④腸内の感染を予防する
- ⑤免疫機能や神経系を調節する

味処矢野
TEL 093-551-0719

糠炊き定食
糠漬け付き

サバ



イワシ



鶏手羽



糠炊き定食屋からの健康価値情報

「味処矢野」糠炊き／糠漬け定食提供
2023.9.7 NHKの「あさイチ」でライブ出演

【来店客の感想より】

- 糠炊きや糠漬けを食べてから腸の調子が良くなった方が多いです。
- うちでぬか漬けを食べて腸の変化に気づき、糠床講習会に参加する方が増えています。
- このご時世、お客さんが多いのは発酵食品の良さ（健康価値）への気づきそのものの結果だと思います。

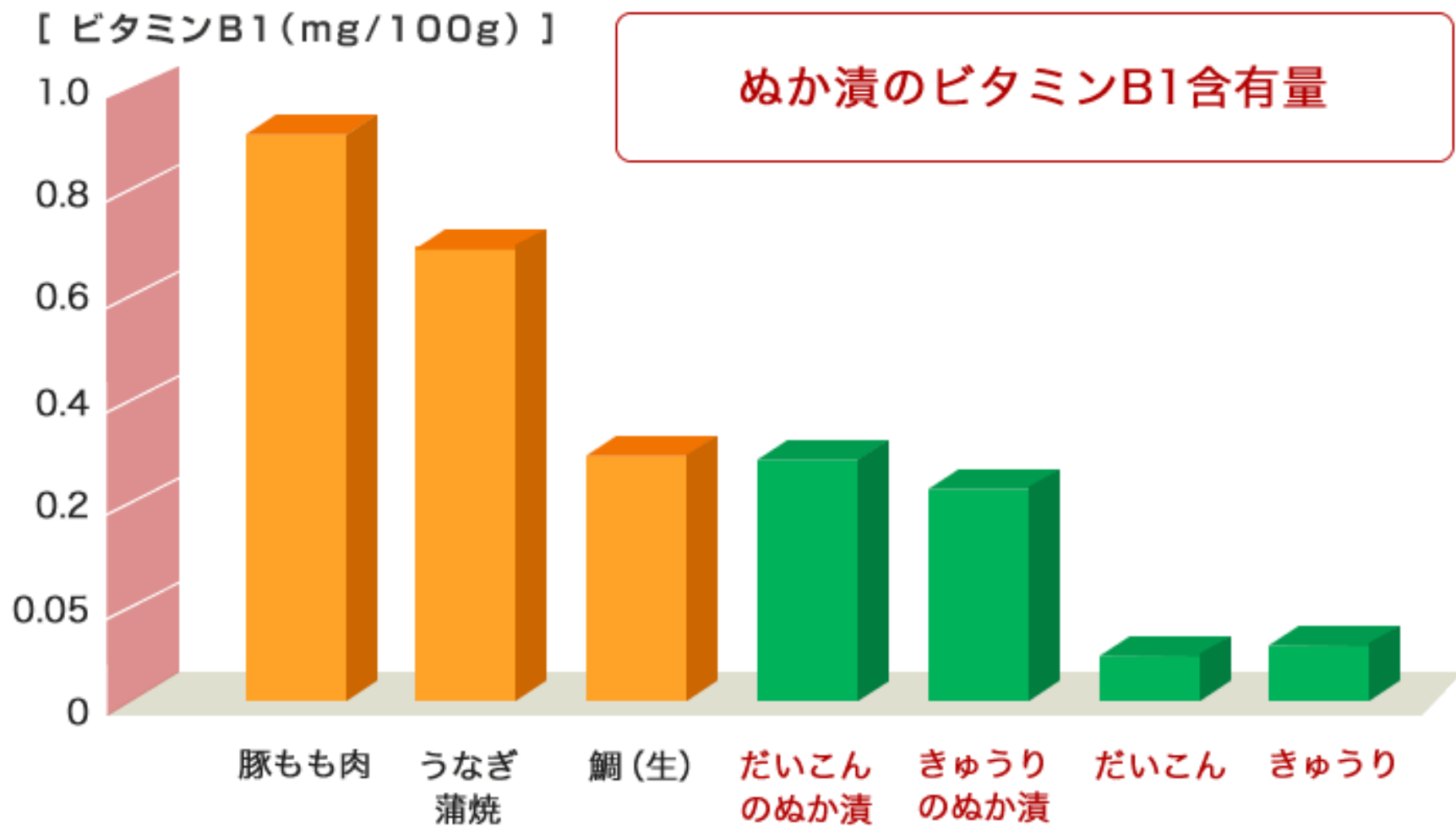
長年の潰瘍性大腸炎が糠床で治った事例

(味処矢野と研究会会員からの情報：個人差あり)

- 「味処矢野」は出血性潰瘍性大腸炎（国難病指定）で病んでいる知人に矢野床とレシピを差し上げた。彼は糠漬けを作って食べたところ5日ほどで血便が出なくなり、それ以来病院にも行っていない。
- 長年、潰瘍性大腸炎に苦しんだ。通院しても全く治らなかった。大便が予測なしに漏れ、衣服を汚さないよう「おむつ生活」を送った。母から譲り受けた祖母の年代物の糠床で治そうと決意した。毎日、糠漬けを食した結果、遂に自力で難病を完治させた。
病気もいろいろしたが医者にはかからず、全て糠床で治した。

私は、「糠床がないと生きていけない」

今井正武先生（糠床発酵の科学の普遍性を説く）に是非とも会いたく、講演会(2014, 2015)のチラシを一年間大切に保管した。



野菜を糠床に漬けると、生糠のビタミンB1が糠漬けに吸収され数倍に増加。

※文部科学省 食品成分データベース
※ビタミンB1含有量は、漬け時間により異なる

④糠炊きの健康価値 の発現には

○熟成糠床が不可欠

○糠床のお勧め

栄養価値、健康価値豊富な
糠炊き作りに欠かせない
発酵食品「糠床」作りお勧め
(植物性乳酸菌の宝庫)

【糠床講習会 実施団体】

北九州小倉・糠床糠炊き研究会（無料）

www.nukaken.jp

速醸床作り指導、糠床の科学スライド解説(志井市民センター)

糠床専門店「槇乃家」

糠炊き定食「味処矢野」

糠床(ぬかどこ)健康発酵食品

— 北九州の糠の食文化の土台 —

郷土料理：「糠炊き」と「糠漬け」作りに必須



営業床、「味処矢野」

高水分、フルーティー香

熟成糠床受注、糠床講習会

NHKの朝一放映 2023.9.7

TEL 093



営業床、「槇乃家」

低水分、伝統の香り

熟成糠床受注、糠床講習会

TEL 093

研究会の家庭用速醸床 www.nukaken.jp

自分で簡単に作れるよ、再生も超簡単！



大家族用 3 Kg 床



中家族用 2Kg床、1.5Kg床、1 Kg 床 一人用

糠床：生きた植物性乳酸菌の宝庫
プロバイオティクス

○米糠、塩、水を主原料に乳酸発酵させた季節野菜の漬け床。
種糠無添でも発酵し、全国、外国にも伝承出来る「速醸床」
超簡単糠床作り普及中。糠床の基本解説、講習会実施。

塩水に
ぬかを
入れ
混ぜる



糠床作りと床の観察

北九州小倉・糠床糠炊き研究会

<http://www.nukaken.jp>

2018.9.11 12

福岡県立小倉高等学校
SSH授業とフォロー

ぬか床って
何？

ぬか床の材料
とその役割

発酵の進行
を体感する



白色産膜酵母

ぬか床の
香って何？

ぬか床の健康を
維持するために

季節野菜を漬ける

【速醸床作成レシピ】

研究会の講習用、
授業用レシピ

3Kg 速醸床（標準仕込量）		基本材料内訳、g			○糠床は発酵性の関係で気温依存性あり。 ○シーズンは4～11月 ○オフシーズンは低温の冬場。保温すれば年中使用可能
速醸床の材料	仕込、g	水	塩	糠	
米糠（ふるう）	1000			1000	
塩（天然）	140		140		
水（天然）	1600	1600			
種糠（熟成床）*	150	98	8	45	
黄瓜おろし**	200	200			
昆布	5cm×5cm	【総量、g】			糠床重量、g
赤唐辛子	大4本 千切り	1898	148	1045	3090
*無添加でも発酵可能		水%	塩%	糠%	総計%
**酵素リポキシゲナーゼが発酵促進		61.4	4.8	33.8	100

速醸床作成手順（糠床の維持管理法に関する研究会の資料あり）

- 先ず、食塩水を作り、篩った糠から順に全材料を添加して均等に混ぜると出来上がり。
- 透明のタッパーに糠床を充填して表面を平らにする。
- 糠床最上部を示すベースラインをタッパーに引く。
- 発酵の進行とともに床が膨張（CO₂発生）するのが分かる。



福岡県立小倉高等学校 糠床作り
(SSH授業) 2018.9.11



北九州卸市場で鰯の仕入

古式糠炊き
年代物糠床使用

現代式糠炊き

古式糠炊き
若い糠床使用

試作糠炊き試食評価(小倉高校調理室)

⑤糠炊きの塩分と糖分

(もう一つの重要健康要素)

健康因子の基本として 糠炊きの 塩分%と糖分%って、ご存知？

糠炊きの健康価値を活かすため
甘口・濃い味品の食べ過ぎに注意

調味料添加糠炊き作成過程の
塩分%と糖分%を追跡した

「糠炊きレシピ設計システム」 併用
「糠炊き鍋ごと重量測定法」



調味料使用糠炊きモデル実験

甘口・濃い味糠炊きの処方

		【材料の標準仕込組成（重量%） vs 魚仕込量】								
端数切捨てでお試しを ⇒		酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒	
		15.4	17.8	18.5	138.5	23.1	10.0	0.30	0.30	
材料	仕込、g	水多過ぎ								
総重量	小鰯	酒	ミリン	醤油	水	糠味噌	砂糖	唐辛子	山椒	
753	233	36	41	43	322	54	23	0.7	0.7	

【嗜好指標と健康指標】					糠炊きの塩分%		糠炊きの糖分%	
					2.9		12.4	
糠炊き材料からの塩分、g					味の濃さ			
醤油	糠味噌	追加塩	総塩量	対魚%				
6.4	2.8	0.0	9.2	4.0				
糠炊き材料からの糖分、g					味の濃さ			
	みりん	砂糖	総砂糖量	対魚%				
	16.6	23.3	39.8	17.1				
甘さ指標		総砂糖量／総塩量			4.3			
味の濃さ指標		仕込時	総塩量、総砂糖量（対魚%）					
			4.0	17.1				

○糠炊きの塩分は醤油から70%、糠床から30%供給。総塩量は対魚4.0%
調理終了後の糠炊きの塩分は2.9%だった

○糠炊きの糖分は味醂から42%、砂糖から58%供給。総砂糖量は対魚17.1%
調理終了後の糠炊きの糖分は12.4%だった

○砂糖の添加量は塩の4.3倍量

研究会による追試実験と分析結果

- 糠炊きの塩分は醤油から70%、糠床から30%供給。総塩量は対魚4.0%
調理終了後の糠炊きの塩分は2.9%だった
- 糠炊きの糖分は味醂から42%、砂糖から58%供給。総砂糖量は対魚17.1%
調理終了後の糠炊きの糖分は12.4%だった
- 砂糖の添加量は塩の4.3倍量

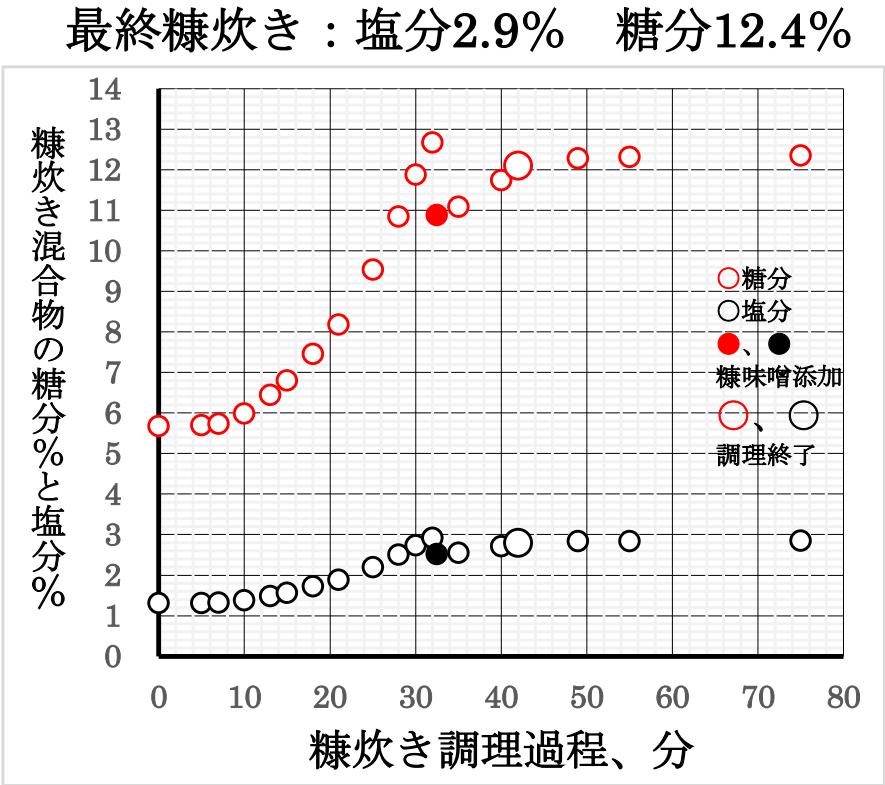
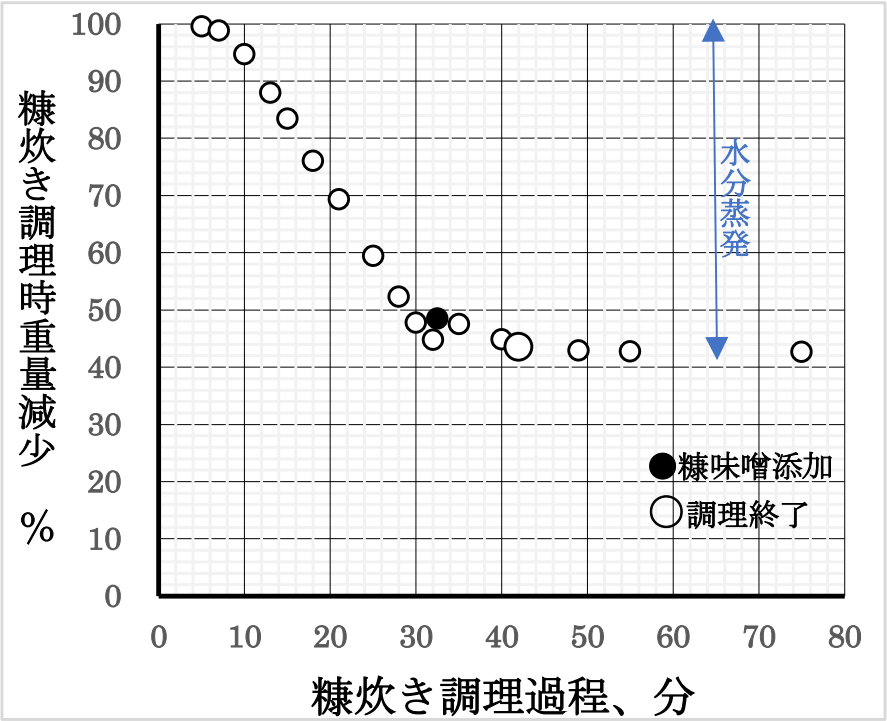
研究会による追試実験と分析結果

糠炊き作成過程の重量減少、塩分%、糖分%の追跡

(水分蒸発)

研究会の実験記録より

時刻	16:25	16:30	16:32	16:35	16:38	16:40	16:43	16:46	16:50	16:53	糠味増添加				終了冷却				
経過、分	0	5	7	10	13	15	18	21	25	28	30	32	32.5	35	40	42	49	55	75
G-W	1111	1108	1103	1074	1027	995	943	896	827	777	745	724	776	769	749	739	734	733	732
正味重量	701	698	693	664	617	585	533	486	417	367	335	314	366	359	339	329	324	323	322
水蒸発量	0	3	8	37	84	116	168	215	284	334	366	387	389	396	416	426	431	432	433
経過、分	0	5	7	10	13	15	18	21	25	28	30	32	32.5	35	40	42	49	55	75
重量減少	100	99.6	98.9	94.7	88.0	83.5	76.0	69.3	59.5	52.4	47.8	44.8	48.5	47.5	44.9	43.6	42.9	42.8	42.6
経過、分	0	5	7	10	13	15	18	21	25	28	30	32	32.5	35	40	42	49	55	75
塩分%	1.31	1.32	1.33	1.39	1.49	1.57	1.73	1.89	2.21	2.51	2.75	2.93	2.51	2.56	2.71	2.80	2.84	2.85	2.86
糖分%	5.68	5.70	5.74	5.99	6.45	6.80	7.47	8.19	9.54	10.84	11.88	12.68	10.87	11.09	11.74	12.10	12.28	12.32	12.36



⑥アレンジレシピ

糠炊きの新しい食べ方

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

