

ぬか床の基本と床作り

北九州小倉・糠床糠炊き研究会

<http://www.nukaken.jp>

2018.5.21

於行橋市
今元公民館

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



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

糠床の体験型講習会 第1回目

行橋市今元公民館の女性学級対象の糠床講習会 (2018.5.21)

参加者 女性34名 (50代2名、60代31名、80代1名)

糠床初心者数名、半分以上が母親、祖母が床を保有

講習会のコンセプト：糠床の発酵を体感して頂く。床作成後に即、床に関する重要事項を。

床作成＋解説の2本立て (従来にない新様式で試運転)

講習会の構成 前半：速醸床作成指導 (木村康子会長補佐) 45分

後半：糠床の育成と管理に必要な基本知識解説 (スライド＋資料配布)

質疑応答 (会長) 45分

試食用の糠漬け作成 (会長補佐) 10分

大規模糠床講習会の準備

34名分の糠床材料と器具／容器の準備

- 篩った生糠 500 g 二袋／人 18Kg- 2袋
- 天然水 2Kg ボトル 34本
- 天然塩 124 g 包装を34
- 種糠150 g 包装を34
- 乾燥赤唐辛子 3本入り 包装を34
- 5cm角昆布を34枚
- 下し用黄瓜 7 Kg
- 器具類 34人分

役割分担／前日運搬会場設定

【容器／材料の準備】

容器類	①速醸糠味噌充填用容器 3 4 個の発注	副会長
	②床材料混合用桶 3 4 個、③水計量容器（2ℓ） 1 7 個仕入れ	会長補佐
材料	生糠 1 8 キロ 2 袋半仕入れ	岩尾副会長
	黄瓜 6 . 8 キロ仕入れと水洗	岩尾副会長
	天然水 2ℓボトル 3 0 本仕入れ	岩尾副会長
	種糠 5 . 1 キロ（150g×34）購入	会長補佐
	榎乃家製 5 キロ＋木村屋製 1 キロのブレンド	会長補佐
	天然塩、昆布、唐辛子 購入	会長補佐
	全容器洗浄と乾燥	会長補佐
	全容器再洗浄と乾燥	会長

【講習会前日】

生糠の篩かけ	副会長
篩糠の袋詰め（5 0 0 g 6 8 袋）	会長
袋を切るハサミ 1 7 個仕入れ	会長
一人分材料の袋詰め（種糠、塩、唐辛子、昆布）	会長補佐

配布資料 3 4 人分の印刷と一人分資料の束ね 会長補佐

ぬか床作りの手順

1. エプロン、三角巾着用後手洗い、タオルで拭き取る。

2. 容器と材料一式の確認

- a. 床作成時のボール (4.7ℓ) 、 b. ぬか床約3Kgを入れる容器
- c. 水計量カップ (2ℓ) 、 d. 黄瓜の摺りおろしを入れる容器
- e. 生糠 (1000g) を入れるボール、 f. 天然塩の入った容器
- g. 昆布と唐辛子の入った容器、 h. 種糠の入った容器、 黄瓜のおろし器

3. 材料

- ①天然水 1500cc、 ②天然塩 132g、 ③生糠 1000g、
- ④黄瓜の摺りおろし 200g、 ⑤種糠 150g、 ⑥昆布 5g、 ⑦赤唐辛子 2.5g

4. 手順

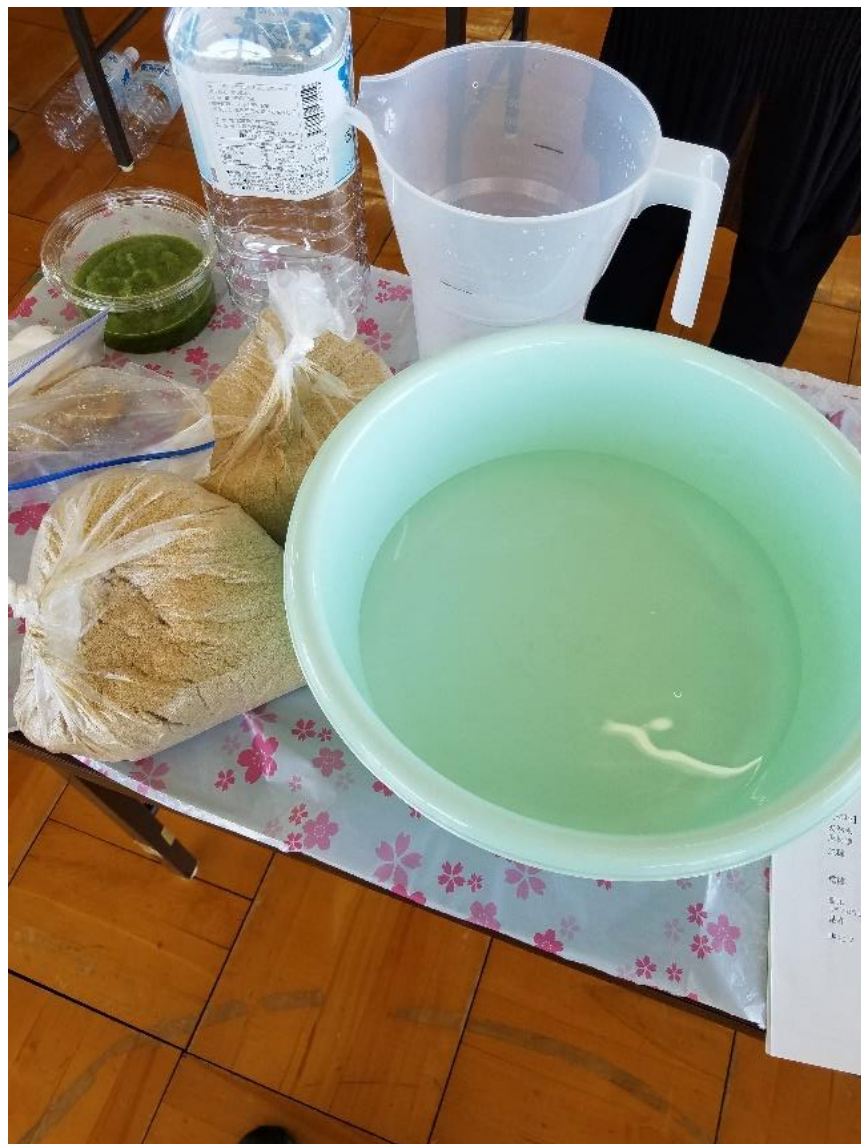
- (1) 黄瓜を洗って水気をとる、 (2) 黄瓜の摺りおろしを200g作る
- (3) 生糠を篩い1000gボールに入れる、 (4) 天然水 1500ccと塩132gをボールに食塩水を作る (手で混ぜて透明になるよう溶かす) 、 (5) 食塩水の中に③、 ④、 ⑤、 ⑥、 ⑦全てを入れ手で均等に混ぜる。

これで、糠味噌が完成

- (6) 最後に糠味噌を容器に入れ、マジックで線を引く。糠床完成！

ぬか床作り 一斉開始

今回指導 会長補佐



一人分の糠床セット



お世話になった
久篠さん

長机 9 脚の縦 2 列で前日配置
二人配置 / 1 脚

風景写真撮り忘れ！



全員が糠床作りを終え、糠床の基本のお話で講習

今元公民館の女性学級担当の久篠さんより

今日は北九州からありがとうございました！
学級生の皆さんが熱心にスライドを見ている姿が印象的でした。
私も、糠床の事を知る機会を頂き感謝しております。
アンケート回収出来ましたら、連絡しますね！
今日は朝早くからお疲れ様でした！ありがとうございました!!