

しろテラス小倉城

お城のそばの休憩所

<https://www.kokura-castle.jp/shiroterrace/>

休憩ラウンジ、お土産コーナー、観光案内、そして
辻利のお茶カウンターがあります。

北九州小倉・糠床糠炊き研究会は、上記お土産コー
ナーの糠炊きの個所の掲示プレート（朝日広告社）を監
修する機会を頂きました。

アレンジレシピは北九州市小倉南区志井市民センター
での「クラブ糠喜び」の活動を紹介したものです。

忠興も寵愛。小倉の

ぬか 【糠】

城下町・小倉のぬか文化

「ぬか炊き」(ぬかみそ炊き、じんだ煮)は、昔から小倉で愛されてきた郷土料理です。その始まりは諸説ありますが、小笠原忠真が小倉藩にぬか床を持ちこんだことがきっかけだと言われています。

米ぬかに塩、水、昆布、香辛料を加えて発酵させたのがぬか床。これに野菜などを漬け込んだ「ぬか漬け」(床漬け)は全国で食べられています。青魚の煮付けに、日々野菜を漬け込んだぬか床を加え、香味付けしたのが抜群のアイデアで

した。小倉を代表する郷土料理「ぬか炊き」の誕生ストーリーです。細川忠興もぬか炊きが好物だったのだとか。

青魚を醤油、みりん、砂糖などの調味料で煮込んだあとに、ぬか床を加えてさらに味や風味を整えたぬか炊き。小倉の城下町には、100年以上に渡って守られてきたぬか床が残っています。お店や家庭によって味わいの異なるぬか炊き。いろいろな種類を食べ比べてみてはいかがでしょう？

「ぬか」には栄養がたっぷり！

種皮 果皮

炭水化物、
タンパク質、
脂質 など

糊粉層
種皮
果皮

穀系の生理機能アップ

夜サラサラ効果
糖値低下

善
お米マイスター全国ネットワークHP

監修：北九州小倉・糠床糠炊き研究会

いますが、青魚の煮付けに、日々野菜を潰け込んだぬか床を加え、香味付けしたのが、抜群のアイデアで

庭によって味のいの異なるぬか炊き。いろいろな種類を食べ比べてみてはいかがでしょうか？

「ぬか」には栄養がたっぷり！

米ぬかの原料は **胚芽** と **種皮** **果皮**



胃腸系の生理機能アップ

・便通改善 ・整腸効果

血液系の生理機能アップ

・血液サラサラ効果
・血糖値低下

皮膚系の生理機能アップ

・肌荒れ解消 ・アトピー ・花粉症改善

※参考: 米米マイスター全国ネットワーク

精米する時に玄米を削ってできるのが「米ぬか」(ぬか)です。ぬかには、玄米の栄養素の9割以上が含まれています。

季節野菜をぬか潰けにすることで、野菜とぬかの乳酸菌や酵母が増殖し、酵素が食材に働きかけ、旨味成分の**アミノ酸**や**乳酸**などが生ま

れます。また、青魚をぬかみそ(糠床)で炊き込んだぬか炊きにする
と、魚自体の栄養(**DHA**や**カルシウム**)はもちろん、タンパク質が分解されて、**アミノ酸**や**ペプチド**などができます。中性脂肪やコレステロールを肝臓のためにくくする、排泄を促進させるなどの効果が期待できます。

シビ

…113g
鯖のぬか炊き

または
し汁…120g

…174g
卵…30g

…3g
野菜…45g
漬け浅漬け細切り
漬け微塵切り
炊き…60g

煮り漬した
ン…236g
葱の炒め物

0g
鯖のぬか炊き

クラブ難波の作品



ぬか漬け・ぬか炊きアレンジレシピ



さば 鯖のぬか炊き茶漬け

熱いご飯にほぐした鯖のぬか炊きを乗せ、お湯、またはだし汁をかけるだけ。

これは簡単で本当にうまい！

- 熱いご飯…113g
- ほぐした鯖のぬか炊き…54g
- 熱いお湯 または 薄味のだし汁…120g



あじ 鱚のぬか炊き炒飯

ぬか炊きの鱚は三枚に下し、皮と中骨部を切除。卵かけご飯にし、これを強火で炒める。(2分半) 火を消してから他の具を和えて完成。

小さな鱚も舌に触らず食感良好。

- 冷ご飯…174g
- かき混ぜ卵…30g
- サラダ油…3g
- ぬか漬け野菜…45g
- ・黄瓜：ぬか漬け浅漬け細切り
- ・人参：古漬け微塵切り
- 鱚のぬか炊き…60g



さば 鯖のぬか炊き入りコロッケ

丸めたコロッケ生地にぬか炊きを混ぜ、薄力粉、溶き卵、パン粉を付け、170℃で3分揚げ。味が薄いならお好みで煮汁を増量、またはぬか床を添加する。

揚げたては超絶品！

- 茹でて、擦り潰した メークイン…236g
- 人参と玉葱の炒め物…55g
- 煮汁…20g
- ほぐした鯖のぬか炊き…76g

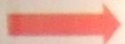
の「米ぬか」(ぬか)です。ぬかには、玄米の栄養素の9割以上が含まれています。

季節野菜をぬか漬けにすることで、野菜とぬかの乳酸菌や酵母が増殖し、酵素が食材に働きかけ、旨味成分の**アミノ酸**や**乳酸**などが生ま

床)で炊き込んだぬか炊きにする

と、魚自体の栄養(**DHA**や**カルシウム**)はもちろん、タンパク質が分解されて、**アミノ酸**や**ペプチド**などができます。中性脂肪やコレステロールを肝臓のためにくくする、排泄を促進させるなどの効果が期待できます。

出口は
あちらです。



鮭のぬか炊き炒飯

ぬか炊きの鮭は三枚に下し、皮と中骨部を切除。
頭かけご飯にし、これを強火で炒める。(2分半)
火を消してから他の具を加えて完成。

小さな鮭も舌に触らず食感良好。

- 冷ご飯…174g
- かき混ぜ卵…30g
- サラダ油…3g
- ぬか漬け野菜…45g
- ・黄豆、ぬか漬け海苔、細切り
- ・人参、古漬け味噌切り
- 鮭のぬか炊き…60g



鮭のぬか炊き入りコロッケ

丸めたコロッケ生地になか炊きを混ぜ、薄力粉、溶き卵、パン粉を付け、170℃で3分揚げ
る。味が薄いなら好みで煮汁を増量、または
ぬかを添加する。

揚げたては超絶品!

- 茹でて、蒸り煮した
ソーミン…236g
- 人参と玉葱の炒め物
…55g
- 煮汁…20g
- 揚げた鮭のぬか炊き
…76g

※出店/販売: 小倉南区市民センター「クラフター」の作品

生ま
旨味
が増
きま
ます
肝臓
にた
め
に
く
す
る
排
泄
を
促
進
さ
せ
る
な
ど
の
効
果
が
期
待
で
き
ま
す



Tetsuyadake Carrot
Tetsuyadake, Japan
鱈やづけ(かぶ)
¥990
(税別¥900)

Tetsuyadake Eggplant
鱈やづけ(なす)
¥990
(税別¥900)

Tetsuyadake Banana
鱈やづけ(バナナ)
Tetsuyadake, Sakura Cudde
鱈やづけ(小倉城)
¥990
(税別¥900)

Tetsuyadake Surfinator
鱈やづけ(7分半から1分)
Tetsuyadake, Fuku
鱈やづけ(ふく)
¥990
(税別¥900)



Sardine (Salmon) - Chobinaka
ちよびぬか
¥700
(税別 ¥630)



城下町・小倉のぬか文化

「ぬか」には栄養が



糖にする時に玄米を削り、そのものが米ぬか（ぬか）です。ぬかには玄米の栄養素の9割以上が含まれています。

れます。また、青魚をゆかみそ（鰯床）で炊き込んだのが炊きにする。と、魚自体の栄養（DHAやカルシウム）はもちろん、タンパク質が分解されて、アミノ酸やペプチドなどができます。中性脂肪やコレステロールを肝臓のためにくすくす、排泄を促進させるなどの効果が期待できます。

■ ぬか漬け・ぬか炊きアレンジレシピ



鱈のぬか炊き茶漬け

例一と例二に出ていた園芸家と作家を例に、お茶、またはワイン、チョコレートを。

これは関東で本当にうまい



鍋のぬか・炊き炒飯

この研究の導きと推しに下し、表と中量型
研究の二重に、これを導きと推し、(2)

小さな顔も舌に刺さず食感良

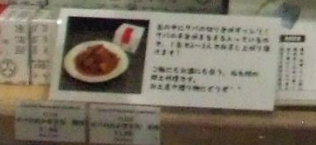


船のぬか・煮き入りヨロ

[illegible]

と、等々傳へると、此所まで書くと、
 此の書は成るなり。

1998/99





忠興も寵愛。小倉のぬか「糠」

城下町・小倉のぬか文化

「ぬか」には栄養がたっぷり

米ぬかの原料は、玄米と胚乳。胚乳は、米ぬかの原料は、玄米と胚乳。胚乳は、米ぬかの原料は、玄米と胚乳。

ぬかのぬか炊き茶漬
ぬかのぬか炊き炒飯
ぬかのぬか炊き入りコロッケ



熱いご飯にほぐした鯖のめか炊きを重ね、
お湯、またはだし汁をかけるだけ。

○熱いご飯…113g
○ほぐした鯖のめか炊き
…54g
○熱いお湯 または
薄味のだし汁…120g



ぬか炊きの餅は三枚に下し、皮と中骨部を切除。
照かけに飯にし、これを強火で炒める。(2分半)
火を弱にしてから他の具を加えて完成。

- 油ご飯…174g
- かき混ぜ卵…30g
- サラダ油…3g
- ぬか漬け野菜…45g
- ・黄瓜、ぬか漬け漬物：細切
- ・人参、古漬は無糖切り
- 卵のぬか炊き…60g



丸めたコロック生地になめか牧子を巻、薄力粉、塩、卵、パン粉を付け、170℃で3分揚げ、味が薄いならお好みで酱汁を増量、またはぬか床を追加する。

揚げたては超絶品!

- 茹でて、すり潰した
メークイン…236g
- 人参と玉葱の炒め物
…55g
- 果汁…20g
- ほぐした鯖のぬか炊き
…76g

※本誌「読者」の意見が、本誌の編集方針に反映される場合があります。

玄米



胃腸系の生理機能アップ ・便通改善・整腸効果	血液系の生理機能アップ ・血液サラサラ効果 ・血糖値低下
皮膚系の生理機能アップ ・肌荒れ軽減・マシロー・花粉症改善	

ぬかには栄養がたっぷり！

だ恵は昔から小食で愛されてきたお料理屋です。そのゆかりは諸説ありますが、小笠原重吉が小食藩にぬか床を持ちこんだことがきっかけと言われています。

米ぬか、塩、米麹、香辛料を加えて発酵させたぬか床。これに野菜や肉を漬込んだぬかが漬け（床漬り）は全国で食べられています。青島の煮付けに、肉や野菜を漬込んだぬか床を加え、香味付けしたのが抜群のフイデアで

「ぬか炊きの代表として郷土料理
のなか、小倉を冠したものが
たくさんある。なか炊きが大好きな
人なのだとか。」

「魚骨を醤油、みりん、砂糖など
の調味料で煮込んだあとに、ぬか
床を加えてさらしに味や風味を整
えたぬか炊き。小倉の城下町には
140年か以上に渡って守られてき
たぬか床が残っています。お店や家
庭に置いて味や匂い異なるぬか炊
き。いろいろな種類を食べ比べてみ
てはいかがでしょう？」

城下町・小倉のぬか文化

忠興も寵愛。小倉の
ぬか
【糠】

忠興も寵愛。小倉の

わがみそだま

ぬかみそだき

ぬかみそだきのふじた

ぬかみそだきのふじ

■ ながみそだきのふじた

ぬかみそだきのふした

Supine Position: +Chondrocytes

ちよびぬか
#790

[illegible]

7-1-100

おまけ さば

4.2.2000
10/11/00

Category: *Category 1*

1994-1995

2000

備中備前(備前)

W0903

1997

國やづけ(バナナ)

鐵やぶすけ(小倉城)

2000
00 00 00 00

00-414-0761

[illegible]

1990
1991

