

文化庁の100年フード フォト・スタンプラリー参加店 2023.1.13～2.19

訪問記録

◎数少ない糠床講習会実施3団体の紹介
糠床は食文化の土台（スライドの4枚目）

「北九州の糠の食文化」

文化庁
100年フード認定

糠炊き飲食店 & 糠炊き／糠漬け／糠床販売店を訪問
(インタビュー、実食、購入試食)

100年フードフォトスタンプラリー 参加飲食店リスト

都道府県名：		100年フード名：		団体名：	
市町村別に並べて ください	店舗名	住所	電話番号	お店の公式サイト・SNS等が 分かれば (URL)	
北九州市小倉北区 定食	味処矢野 糠床販売 & 講習も	福岡県北九州市小倉北区浅野2丁目4-25	093-551-0719	www.ajidokoro-yano.com	
	お食事処「天ひろ」	福岡県北九州市小倉北区黄金1丁目1-14	093-921-6044	www.kirishima.co.jp	
	玉川食堂	福岡県北九州市小倉北区魚町2-3-21	093-522-6305		
北九州市小倉北区 定食	糠炊き喫茶「サンファン」	福岡県北九州市小倉北区片野新町2-12-25	093-931-8218		
	味車 (あじぐるま)	北九州市小倉北区堅町1-5-14	093-591-1096		
	ぬかだきたちばな (食堂)	北九州市小倉北区魚町3丁目3-20 ビックリ3F	093-383-7880		
北九州市小倉北区 旦過市場 糠炊き販売	ぬかだきの (株) ふじた	福岡県北九州市小倉北区魚町4丁目1-9	093-551-1263	nukamiso-fujita.com	
	ぬかだき たちばな	福岡県北九州市小倉北区魚町4-1-15	093-521-2176	nukadaki-tatibana.com	
	百年床 宇佐美商店 糠漬けも	北九州市小倉北区魚町4丁目1-30	TEL/FAX 093-521-7216	www.百年床.com	
北九州市小倉南区	模乃家 糠漬け & 糠床販売	北九州市小倉南区合馬 1733-1 合馬農産物販売	093-451-2928	maikononukadaki.com	
	同上： 糠床講習				
	ごはんや 鉄神 (定食)	北九州市小倉南区沼南町1-1-1	093-555-6574		
小倉北区 糠炊き販売	まいこのぬかだき (糠漬けも)	北九州市小倉北区白銀2丁目2-9	093-931-9048	maikononukadaki.com	
	あじよし	北九州市小倉北区片野新町2丁目13-3	093-952-2233		

糠炊き飲食店 & 糠炊き販売店

(定食)

【飲食店】

味処矢野

サンファン

ご飯屋 鉄神

味車

糠炊き たちばな (食堂)

玉川食堂

天ひろ

【販売店】

宇佐美商店

(糠漬けも販売)

ふじた

たちばな

味よし

槇乃家

(糠漬け、熟成糠床専門)

味処矢野

(糠炊き、熟成糠床通販)

糠床講習会実施 3 団体の紹介

— 糠床文化の啓蒙&普及活動 —

槇乃家

代表 波多野淳子 TEL 093-452-2222 熟成床郵送販売

○朝日カルチャーでの特別講習会(春秋)、市主催イベントの発酵ジャパンでの糠床教室：糠床の最初からの作り方、香辛料、季節野菜の漬け方等、初心者に分かりやすく説明、実習指導する。○糠床経験者にとって管理の難しさ等、質問にお応えする。糠床無料診断サービスも実施。

味処矢野

代表 矢野寿美子 TEL 093-551-0719 熟成床をネット販売

①矢野床伝授会 ②無料床診断会 両者隔月、申し込み要
①は2時間の座学と実習で糠床管理をしっかり伝授

北九州小倉・糠床糠炊き研究会

代表 木村康子(会長補佐)、木村洋(会長) TEL 090-8664-1652

○北九州市小倉南区志井市民センターのクラブ「糠で喜び」(通年 or 半年講習) ○無料糠床指導(参加人数10名以上) リモート、又は出張講習も。
○講習内容：捨て漬け不要の高速発酵速醸床の実習。糠床定期健診(塩分、pH分析、診断書とアドバイス)。糠床の歴史、糠床とは、明確な糠床のレシピ提供、糠床の仕組、糠床発酵の科学、糠床発酵への温度の影響と対応策、糠炊きの美味しさ発現要素：以上の全項目をスライド解説。糠漬、糠炊きの実習指導(複数の味質の糠炊き同時作成と試食評価)、糠床預かり再生サービス、糠床発酵臭の化学成分の試嗅、アレンジレシピ実演指導、学校出張指導、鳩麦糠床作成指導等。

糠炊きの製法と味わいの違い

古式(本造り 伝統式)

【調味料無添法】

熟成糠床主体の味付け
素材由来の繊細な味わい

煮汁無し 煮汁あり
甘味なし 甘味弱
薄味(塩分 1.1-1.0%好適)

○炊き込まれた熟成糠床由来の
独特の香味と青魚鮮魚の旨味が
融合した繊細な味わい

○煮汁無しは両者の香味と旨味が
染み込んだ糠も食する(健康価値)

現代式(糠炊き量販店)

【調味料添加法】

調味料主体の味付け
調味料主体の味わい

煮汁あり
甘い
濃い味

○甘口の濃い味で、味が中まで染み込
んでいる。

○炊き込まれた熟成糠床の香味が弱く
醤油ベースの調味料の味が強い

○市販品は缶詰様の味がする

本造り糠炊き 「味処矢野」

熟成糠床使用、調味料無添
素材の持ち味を最大限引き出す
こだわり製法の糠炊き

2022.5.23



優しい旦那さん & 女将（研究開発型）

ジャズシンガー、**SUMICO**でも有名
繊細な歌唱感覚が糠漬けと糠炊き作りに

こだわりの糠炊きを徹底追及

2種の素材(青魚、熟成糠床)の旨味と香味を
損ねることなく糠炊きに繊細に融合
醤油、白砂糖、酒、味醂は不使用
矢野床と甜菜糖だけで作りました。

熟成糠床こそが主役調味料だから
(その価値を最大限活かして欲しい)
他店にはない独特のフルーティな味わいの
本造り糠炊き

毎日、野菜を漬ける独自開発の糠床使用

炭素数9のラクトン (桃の香り : 米糠油のオレイン酸より生成)



一般調味料：
酒、味醂、醤油、白砂糖は
無添加

熟成糠床こそが 主役調味料

写真を観ただけで糠炊き独特
の香りを感じよだれが出る逸
品。



サバとイワシの糠炊き



イワシ



サバ

糠炊き定食



アボカド最高



糠漬け

矢野床に漬けた
多彩な季節野菜



糠漬けの炒め物

ピリ辛美味

沢山漬けた際に残った糠漬けをごま油で炒めました

糠炊き喫茶 サンファン



2023.2.8 「CAFÉ&ぬかみそ炊き サンファン」を訪問／糠炊き定食を食した。
代表の大道さん、北九州市八幡区出身；実家に糠床はなく26の時、サンファンを開設
糠炊き：イワシ、サバ； 味付け：ピリ辛、ちょっぴり辛、ピリ辛なし
煮詰まった酸味ある熟成糠床の**濃厚な本造りの味わい**で非常に美味だった
糠漬け：黄瓜、大根、人参、昆布、パプリカ、おくら（糠床が良く管理されている）
お客さんは食後、コーヒーを味わっていた。



研究会会長補佐



サンファン、店外掲示



糠炊き定食：糠漬け、サラダ、味噌汁付き（700円）
会長補佐 鰯：辛味なし 会長 鯖：ピリ辛仕立て

鯖と鰯の糠炊きのピリ辛度：3段階



**サンファン代表の大道さんと記念撮影
研究会会長、会長補佐
2023. 2. 8**



ぬかみそだき
ふじた

旦過市場 2023.1.13 16:00 訪問
100年フード フォトスタンプラリー初日

ごはん屋 鉄神

てっしん

大規模米生産農家経営の糠炊き専門店
11～3月のみ営業（田植え～農繁期除く）

2023.2.15



鉄神の入口



全館座敷 兎に角広い

元祖父母のお住まいを「ごはん屋」に



玄関にスタンプラリー紹介資料



座敷 個室
廊下の窓から5万坪の米畑が



いわしの糠炊きを注文
研究会会長補佐



いわしの糠炊き
糠漬け
一番小さいのを注文
昨日も糠炊き定食だった

サラダ、小鉢付き



さば 二切れ
ご飯おかわり要

サバの糠炊き／糠漬け
研究会会長注文
よく食べるなあ



撮影者除いて記念撮影



味車訪問



味車訪問

2023.2.17
会長補佐



サバの糠炊き定食

糠漬け、酸味あり美味。糠炊き美味。良質の熟成糠床。



糠炊き定食で40年

祖母の糠床を継承、大切に管理（90年床）

玉川食堂

有名人も糠炊き定食を
食べにくる

2023.2.11

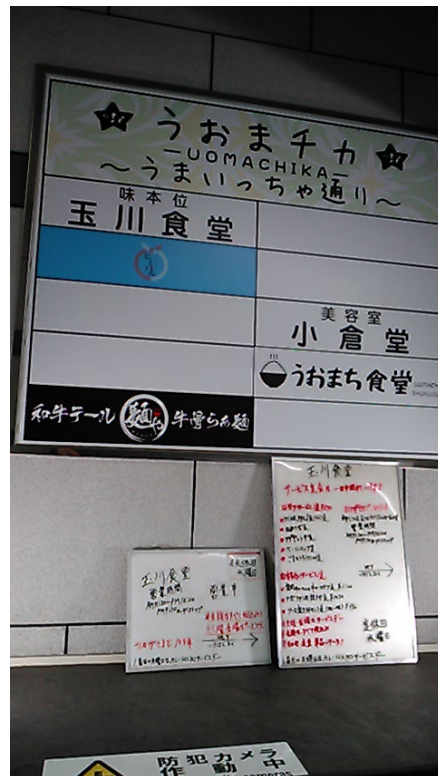


北九州市小倉北区
魚町銀天街

玉川食堂で 糠炊き定食を

店主のおばあちゃんが
豊前で料亭／糠漬け提供
し44年。その後、小倉に
転居。糠炊き作りを習得
し、定食屋を開始。

60年経過。現在、娘さ
んが若女将で糠炊き作り。
年代物の140年床保有。



玉川食堂入口 会長補佐
2023.2.11



糠炊き定食（イワシ）／会長補佐

- ◎年代物の糠床の味を感じた
- ◎TV取材、芸能人も来店し糠炊き定食を



サバ

糠炊き定食（サバ）
会長



玉川さん



娘さん
若女将

笑顔たっぷり、気さくなお人柄、明るい
糠炊き店主親子だった。



食後
玉川食堂から出た地点





昆虫食の
販売機があった

たちばな 食堂

レストラン感覚の綺麗なお店

2023.2.11



糠炊き販売（イワシ／サバ）
（たちばな食堂入口）



たちばなのお嬢さんと旦那さん
若夫婦で奇麗なお店を経営（スゴーイ）



お店の内部
お食事エリア
テーブル席
カウンター席

たちばな-食堂の 若きカップル経営者へ

レストラン感覚の奇麗なお店を
最大限活用し、

糠の食文化の次の100年への進化を目指し
オリジナル、新感覚の糠炊き食事を提供し

(lunch, dinner)

若い世代にアピールして新時代への扉を開け

研究会のHPのアレンジレシピと、岩永美樹の世界の参照を

お食事処 天ひろ

2023.2.14



お食事処「てんひろ」

2023.2.14



ラリー客 3023.2.14までで
10名程度



女将さんのお母さん

母から糠床を

戦争で八幡で被災し糠床を失ったが1945年に作り直し約80年経過（100年床以上であった）。

母は糠床指導をしたが、元糠はあげなかった（甘え：駄目になったらもらえると：が生じる）。

現在、女将さんが糠床を40年営業使用。食堂に営業用糠床。自宅では元糠を管理し、営業床減少時に補充。

TV取材も入り新聞に母が掲載された



サラダ 糠漬け

ちりめんの
糠炊き

イワシの糠炊き定食
会長補佐



サービス
大根の皮の糠漬け
少し乾燥して漬ける



サバのサービスランチ
会長 お得



女将さんと ツーショット

糠炊き

糠床

糠漬け

販売店

糠床専門店 榎乃家

北九州市小倉南区の長行(おさゆき)から
竹の子で有名な合馬(おうま)に移動

熟成糠床と糠漬けに特化

糠床：全国注文販売

糠床講習会実施団体

北九州小倉・糠床糠炊き研究会顧問

北九州市糠炊き文化振興協会監事



竹の子で有名な合馬（おうま）

農産物直売所に糠床専門店、「槇乃家」出店
糠漬けと糠炊き作りに必須の熟成糠床を販売



糠床専門店「槇乃家」代表の波多野淳子さん（左）

合馬農産物直売所内

北九州小倉・糠床糠炊き研究会顧問

発酵熟成糠床、糠漬け販売

北九州小倉・糠床糠炊き研究会会長補佐 木村康子さん（右）

鐵やづけ



槇乃家の商品陳列

糠漬け（黄瓜、人参、大根）

熟成糠床

鐵やづけ
茄子の糠漬けが鮮やかな紫色に

直ぐ野菜を漬けられる



研究会会長補佐

槇乃家の商品陳列

地元いちばん



合馬農産物直売所の店員さん（中央二人）



季節野菜の糠漬け



鯖の糠炊き

糠床は糠漬け、糠炊き作りの基本材料
全国の皆さんに知って頂きたい

糠床専門店「槇乃家」代表 波多野淳子研究会顧問の糠床講習
熊本 細川家の菩提寺「泰勝寺」にて



糠床とぬか漬けが出来たよ

ペッパー君の勉強 超簡単糠床作り 糠漬け作り

農林水産省九州農政局
とソフトバンクの取材

研究会のHPに農林水産省の動画サイトあり
(康子の部屋参照)



研究会顧問 波多野淳子先生と
研究会会長補佐 木村康子先生
ペッパー君に糠床作りを披露

2022.7月

北九州市小倉南区 志井市民センター

玉川食堂へ

2023.2.11

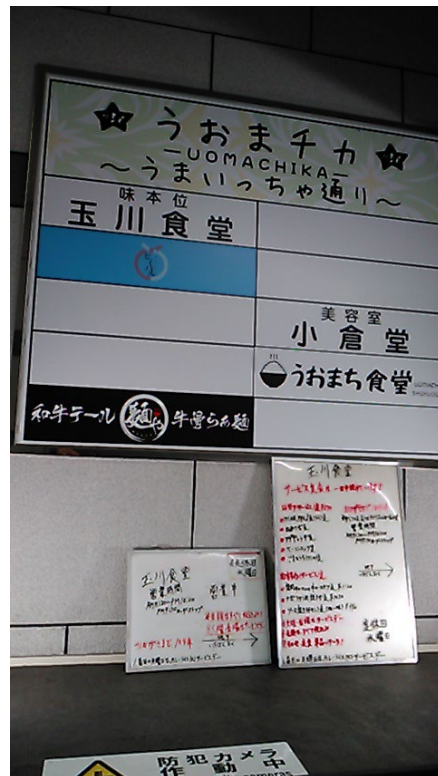


北九州市小倉北区
魚町銀天街

玉川食堂で 糠炊き定食を

店主のおばあちゃんが
豊前で料亭／糠漬け提供
し44年。その後、小倉に
転居。糠炊き作りを習得
し、定食屋を開始。

60年経過。現在、娘さ
んが若女将で糠炊き作り。
年代物の140年床保有。



玉川食堂入口 会長補佐
2023.2.11



糠炊き定食（イワシ）／会長補佐

- ◎年代物の糠床の味を感じた
- ◎TV取材、芸能人も来店し糠炊き定食を



会長
青ジャン

サバ

糠炊き定食（サバ）
会長



玉川さん



娘さん
若女将

笑顔たっぷり、気さくなお人柄、明るい
糠炊き店主親子だった。

まいこの
ぬかだき

2023.2.14

糠漬け

糠炊き



サバ

イワシ

【糠漬け】

糠を洗い落とさず
カットせず
直ぐ食べられる

○お客フレンドリー

お客様の視点に立っ
た商品提供形態
井筒屋でも販売

鯖



鰯



まいこの ぬかだき

ぬかづけ

若い女性対象を堅持



赤パプリカ、黄パプリカ、人参、キウリ、オクラ、大根、山芋、トマト、セロリ、昆布、キャベツ大根の葉

まいこの糠漬け

12種の野菜 洗淨・水切り済み
カット済み

忙しい女性のニーズをキャッチした包装



糠漬け

可愛いイラスト

若い女性へのアピール

まいこの商品の基本コンセプトが貫かれている



いわし 糠炊き さば

糠炊き専門店

味よし

訪問



糠炊き専門店
味よし訪問

2023.2.17





旦過市場

糠炊き販売店



「たちばな」のお父さんも、
旦過市場で営業再開（やるねー）

2023.2.1から

娘さん夫婦は
橘食堂担当



ぬかみそだき
ふじた

旦過市場 2023.1.13 16:00 訪問
100年フード フォトスタンプラリー初日



藤田さんご夫妻
JR小倉駅の特設バザー会場



宇佐美商店（旦過市場）

糠炊き

糠漬け

ピリ辛サバとイワシ買った 旨かった





100年床 宇佐美商店

女将さんと会長補佐
ツーショット



2023.2.11

小倉駅 3Fにて
2023.2.19
宇佐美、フジタ出店

北九州マラソンで
全国から来客







たちばなと宇佐美で糠炊き買った