

糠床セミナー 2025

— 材料配合後から糠床運用時の科学的解説 —

材料を配合して糠床を初めて作った時、「酸味は日毎にどのように強くなっていくの?」、そして日々の糠床運用時に誰もが知りたいと思う「どうしたらいいの?、何故?」等の素朴な疑問に自ら答えるべく長年、糠床発酵実験と糠床分析（客観的理解：塩分%、pH、水分%）を繰り返し、啓蒙用データとしてHPに公開してきた。

糠床は400年の歴史を持つが、日々の糠床実務の科学に関する記録データや資料は見当たらず、400年放置されてきたに等しい。北九州の糠の食文化を継承する次世代の若者の為に、私達が体験してきた糠床実務の科学の項目を紹介する。

第一部 日本の代表的糠の食文化（北九州市、小浜市）

第一部 糠床とその実務の科学

0. 初めての糠床講習会で詳しく知りたったこと（2013年）
1. 糠床とは
2. 糠床評価法の刷新（塩分計とpH測定器の活用：客観的評価）
3. 糠床発酵の水分%依存性
4. 種糠の役割と種糠の複合効果（発酵促進の経日変化の観察）
5. 糠床への野菜漬け時の出水挙動の追跡
6. 糠床の品質低下、腐敗へのメカニズム、糠床の健康維持法
7. 糠床健康診断（pH vs 塩分%のグラフ）
8. 糠床の香り成分
9. 糠床発酵への低温の影響（低温障害による壊滅的影響）
10. 糠床発酵の温度効果
11. 冬場の糠床の扱い方（保温）
12. 品質低下糠床、年代物糠床の再生法
13. 糠床の乳酸菌と他種の床との相性
14. 糠床とピクルス漬け床の比較

第三部 種々の糠床

1. ①液体糠床、②液性糠床
2. 高水分米糠床（桃の香り発現「味処矢野」の特殊床）
3. 鳩麦糠床
4. 大麦糠床
5. ヘシコ糠床
6. 竹粉床
7. ピクルス漬け床（brine）と米糠床の揮発成分の比較（GCMS）
8. 機能性糠床の開発思想（糠床の進化）

第四部 北九州小倉・糠床糠炊き研究会の活動

—次の100年への糠の食文化の進化を目指して—