

ぬか漬の仕方

■ ぬか漬はすごい

『ぬか漬』は米ぬかがたくさん出るようになった江戸時代、つまり日本人が玄米食から白米食に変わったころから行われるようになったようです。そしておそらく、ぬか漬ほどすばらしい漬け方、漬物はちょっと他にありません。

■ その1 ぬか床を作る

用意するもの

米ぬか	1 k g
塩	150 g
水	1000 c c

- 1 まず塩水を作ります。
- 2 塩水と米ぬかを十分に混ぜ合わせる



■ その2 捨て漬け

基本：捨て漬けだからといって、漬けた野菜を捨てる必要はありません。ちゃんと食べてください。ぬか漬は毎日毎日食べる分だけ野菜を漬けては出して食べる、という繰り返して美味しくなってゆくものです

コツ：いろんな季節の野菜を漬け込みましょう。

夏＝なす、きゅうり、青瓜、オクラ、ズッキーニなど
冬＝大根、かぶ、キャベツ、セロリなど

■ その3 お手入れ

ぬか床はとてもデリケート。だからお手入れが肝心です。でもちょっとした気遣いでおいしいぬか漬を続けることができます

- ・水っぽくなって味が薄くなってしまった

ぬか床をザルにあけて水気を切ってしまいます。その上で新しい米ぬかを追加し、よく混ぜて耳たぶほどの固さにします。さらに塩を加え、海水より少し塩辛い程度に仕上げてください。

日ごろ、干し大根、干しいたけなどをガーゼにくるんで漬けても水分を抜くことができます。大根やしいたけの出しも出て、ぬか床も美味しくなります。

- ・酸っぱくなってしまった

毎回ぬか床に手を入れるたびに、しっかりとかき混ぜるようにします。酸味の原因になる『乳酸菌』は酸素を嫌います。ぬか床にたっぷり酸素を補給することで、酸味を調節することができます。酸素が補給されると酵母菌が増え、さらにうま味がアップ。

ぬか床が酸っぱくならないよう、定期的にぬか漬をし、漬けた野菜をぬか床に入れっぱなしにしないようにしましょう。

- ・ぬか床が減ってしまった

ぬか床に増やしたい量の米ぬかを追加し、よく混ぜます。固さが耳たぶほどになるよう、固すぎる場合には水を加えて調節します。さらに塩を追加して味を調べてください。

- ・ぬか床を美味しくするには

とにかく季節の野菜をいろいろ漬け込みましょう。夏にはナス、冬にはカブなどを漬けると野菜のエキスがぬか床に移り、美味しい風味がつかます。

ぬか漬は日本の食文化が生んだすばらしい発酵食品です

一夜漬けするだけで、加熱することなく野菜をおいしく食べることができます。でも残念ながら一晩ではしっかりと発酵しません。ほんとうの『うまみ』は乳酸菌や酵母菌が発酵するときにはじめて作られるものです。

たった一晩で発酵した漬物を作ってしまうおう、というのが『ぬか漬』のすばらしい発想です。じゅうぶんに発酵したぬか床には1グラム中10億個以上の発酵菌が生きているといわれます。それを漬込んだ野菜が一晩で吸収して発酵食品のできあがり。

サラダなどよりずっとたくさんの生野菜を食べることができ、多くの食物繊維を摂取できます。

■食物繊維について

植物性の食物繊維は消化されにくいという性質がありますが、それには大切な役割があります。

- ・健康に悪影響のある有害物質を吸着し体外に排泄する
- ・大腸内の有用な菌の食料・棲家となり、健康な状態に保つことができる

いろいろなものをぬか漬しよう

夏

■ きゅうり をぬか漬する

- ・まな板の上できゅうりに塩をふり、ゴロゴロしながら『板ずり』します
- ・きゅうりの表面にじゅうぶんにみどり色の水気がでてきたら
- ・『ぬか床』に漬け込みます
- ・漬けあがりの目安 6～12時間



■ なす をぬか漬する

- ・ナスは手の平に塩をのせ、摩擦させながら塩ずりします。
- ・ナスのへたの部分は残して半分に切れ目を入れ、残った塩を間にはさみ『つけ太郎ぬか』に漬け込みます
- ・漬けあがりの目安 12～24時間



■ ズッキーニ をぬか漬する

- ・ズッキーニはへたの部分を残して半分に切れ目を入れ、手のひらに塩をのせ塩ずりします。
- ・残った塩を間にはさみ『つけ太郎ぬか』に漬け込みます。
- ・漬けあがりの目安：6～12時間

■ パプリカ をぬか漬する

- ・半割りにし、タネなどを取る
- ・表面を塩ずりし『つけ太郎ぬか』に漬け込む
- ・漬けあがりの目安：6時間

■ オクラ をぬか漬する

- ・切れ目は入れずに、かるく塩ずりし『つけ太郎ぬか』に漬け込む
- ・漬けあがりの目安：6時間

ぬか床の中には乳酸菌や酵母菌がたくさん生きています。それ自身もうま味や香りを作りますが、酵素も発生し、脂肪やタンパク質、デンプン、糖などをうま味や香りに分解します。

ぬか床に野菜や肉、魚などを漬けこむと、少々スジの多い肉でもおどろくほど柔らかくしてしまいます。またくどい脂っこさも取れます。肉や魚をさらにおいしく食べることができます。

なんととってもヘルシーなのがいいですね。

冬

■ キャベツ、ブロッコリー

をぬか漬する

- 葉ものなど、すき間の多い野菜をぬか漬するときにはあらかじめ適当に切り、塩水で下漬けします。塩水の濃さは海の水程度の3%強。
- ・ポリ袋に野菜と塩水を入れ、しっかり空気を抜き、輪ゴムできっちりと封をして冷蔵庫に一晩。
- ・下漬けした野菜の水気をしっかり取って、ガーゼにくるんでぬか漬け。こうするとぬか床から出してから、洗わずにすみます。
- ・漬けあがりの目安 6～12時間

■ 大根、かぶ をぬか漬する

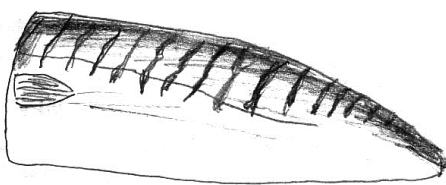
- 大根やかぶは大きいし、それ自体水分がとても多いものです。そのままぬか漬すると、ぬか床が水っぽくなってしまいます
- そこで・・・
- ・太目の大根は半分か1/4に縦割りに、かぶは四ッ割りにします
- ・海水ほどの塩水（約3.5%）で一晩下漬け
- ・大根の水気をふき取って
- ・『ぬか床』に漬け込みます
- ・漬けあがりの目安 6～12時間

■ 大根切干、乾しいたけ

をぬか漬する

- ぬか漬を続けているとぬか床が水っぽくなってきます。水分を抜き、漬物も楽しめる方法として大根切干や乾しいたけなどを漬けてみましょう。大根やしいたけのエキスも染み出るためぬか床も美味しくなり、一石二鳥。
- 大根切干や乾しいたけはガーゼに包んで漬けて込みます。こうすれば漬け上がったものを洗う必要がないため、美味しく食べる事ができます。また水分が大根切干やガーゼに移るため、ぬか床の水気も抜くことができます。

■ 肉 や 魚 をぬか漬する



フィレは身と骨をおろして3枚に切り分けてつくります



- 野菜以外に、肉や魚もいけます。
- ・魚は一汐フィレ、肉（トンカツ用なを振っておく）
- ・ぬか床からぬかみそを取り出し、2～3mmの厚さで材料をくるむ
- ・ラップできっちりと包んでおく
- ・冷蔵庫で1～2日置く
- ・ぬかは落とさず、フライパン（油は引かなくてもOK）かグリルでそのまま焼く
- ・こんがり焼けたらぬかもいっしょに召し上がれ
- ・漬けあがりの目安 12～24時間
- くせになるほどおいしい。するめなども...

日本の主食はごはんです

水で煮るだけで美味しく食べられるごはん（お米）は、世界で一番美味しい『主食』です

『おにぎり』を考えてみてください。おにぎりをきれいな子供がいるでしょうか。さらに梅ぼしが入っていたり、海苔が巻いてあったり。たったそれだけでもとっても美味しい。

こんな美味しい『主食』のごはん。漬物を含めて日本のすべての『お菜（おかず）』は、ごはんを美味しく食べるための添え物といってもいいのではないのでしょうか。