

糠漬けのすすめ

自家製漬物をつくりましょう！

気温が高めで安定した初夏は、微生物の繁殖が活発になり、糠床作りにもっとも適した季節です。そして漬ける美味しい夏野菜も豊富、糠床は乳酸菌や酵母の宝庫です！これらの微生物は腸内細菌を増やし、ビタミン類を合成、整腸作用を高めて免疫力をアップ、しかもアミノ酸も補えるスーパー食材なんです。

朝晩一回〜二回、糠床をかき混ぜるだけで、何年も美味しい糠漬けが食べられます。（うちの糠床は八年目！）ぜひ、毎日の食卓に加えていただきたいと思えます。（編集部・工藤 元子）



1 糠床作り

分量の塩と水を合わせ煮溶かして冷ます。容器にゆつくりとこの冷ました「塩水」を加え、手で上下ひつくり返しなが混ぜていく。水分を含んで糠がシットリしてきたら、うまみ成分の昆布や唐辛子を加える。



2 捨て野菜を漬ける

30分くらいしてなじませてから、捨て漬け野菜を加える。（最後は必ず、糠面を平らにする）ここからスタートです、朝晩かき混ぜること。空気を送り込んで発酵を促す、糠床を育てるのです。捨て野菜は2〜3日で引き上げ、また新たな捨て野菜を加える混ぜる。1週間〜10日くらいで糠のよい香りがしてきたら「本漬け」を。

やっとここから本漬け

野菜は洗ったら水分を拭き取ること。（糠が悪くなる原因に）野菜は軽く塩をすりこませると糠床の味がしみやすくなり、短時間で食べられるようになる。



3

毎日、愛情をもってかき混ぜる

いっしょにいっしょ



4

糠床はきれい好き！

かき混ぜが終わったら、必ず糠上面を平らにし、容器も回りをキレイに拭き取る ←これは重要!! (カビ発生を予防)

毎日かき混ぜる。これは糠に空気（酸素）を送り込んで酵母を増やし、乳酸菌とのバランスをとるためです。つまり美味しくなるのです。これを怠ると味が落ちるばかりか、カビの発生の原因に。



6 冷蔵庫でお休み〜!

少人数家族やお1人さまは密封ビニール袋や密封容器で作れます。また旅行で暫く留守の場合は、中の漬けている野菜を取り出し、冷蔵庫の野菜室で保存し発酵を休めます。



糠は大切! 5

漬けた野菜を取り出すときは容器の中に糠をおとす。あとは洗って食べやすくカットしてお召し上がり。

●糠床の材料

・米ぬか（生）:1kg、天然塩:160g、水（沸騰させて塩素を抜く。エリクサー水なら大丈夫）、生ビール:1カップ（麦芽の酵素パワーとホップの香りを活用。ビールをいれなくて作することもできます。この分、水が多めに）

●旨味と風味づけ材料

昆布（10cm 2枚）、赤とうがらし（3本くらい）※そのほかに、かつおぶし、するめ、干しいたけ、干貝柱・・・等もいれると美味しくなる

●捨て漬け野菜：キャベツ、大根やカブの葉など…200g