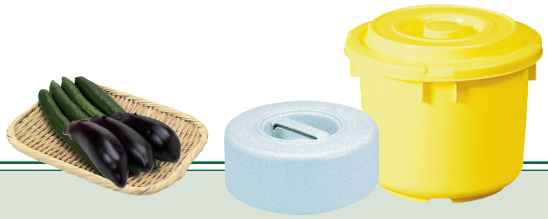
ぬか漬けの漬け方

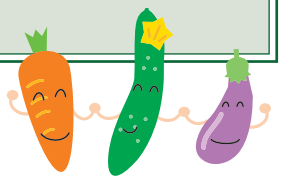
漬物は、野菜の持ち味や栄養を逃さない最良の調理法であり、日本の風土と野菜の味わいを生かした伝統食です。生で食べにくい野菜を食べやすくし、野菜の栄養分や風味を失わないように食べることができます。特にぬかみそ漬けは、漬けているだけで生の野菜のときよりもビタミンB2が増えていき、ビタミンの宝庫といわれています。また、乳酸菌や酵母菌の働きによって独特の風味とうまみが生み出されます。美味しくて健康にも良いぬか漬けを、ぜひご家庭で漬けてみませんか。

ぬか漬けを漬けてみよう



材料〈3.6ℓの容器を目安〉

- 米ぬか……２ｋｇ
- あら塩……２５０ｇ
- 水……カップ１０
- 食パン（６枚切り）……２枚
- 赤唐辛子……５本
- 昆布……１０ｃｍ角
- 大根やかぶの葉（捨て漬け用）……適宜
- 古いぬかみそ……適宜
- きゅうり、なす、白ウリ、にんじんなど漬けたい野菜



＊米ぬかは、栄養的にも、おいしさからも新しいものを使い、あらかじめよくふってゴミを取り除いてください。
＊容器は、できるだけ蓋つきのものがよいでしょう。使う前に熱湯、アルコール等を使い消毒しておきます。

●ぬか床づくり

1 米ぬかをフライパンに入れて、焦がさないように弱火で香ばしく炒り、紙の上に広げて冷まします。

2 鍋に分量のあら塩、水を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせます。

3 発酵を早めるために、食パンを手でちぎって②の鍋に加えます。

4 容器に米ぬか、赤唐辛子、適当な大きさに切り分けた昆布を入れてよく混ぜ合わせます。

5 よく混ぜ合わせたら、塩水を少しずつ加え、みそと同じくらいの固さにし、塩分と空気が均一にゆきわたるように底からよく混ぜます。

6 かたく絞ったぬれぶきんをかぶせて、ひと晩寝かせます。

7 底からよくかき混ぜ、大根やかぶの葉など（水分の多いもの）の捨ててもよい野菜を1～2日漬けます。これを2～3回くり返します。（捨て漬け）

●本漬け

8

なすは1／3ほど縦に切り込みを入れます。白うりは縦半分に切って種を取り除きます。にんじんは皮をむいて半分に割ります。きゅうりは丸のまま漬けます。漬ける時間はきゅうり、白うりなどは4～5時間、なす、にんじんなどは10～12時間を目安とします。

9 漬け込む材料の水気を完全に拭き取り、ぬか床に材料の頭が出ないように深く漬け、ぬか床の表面を手のひらで軽く叩いて平らにします。

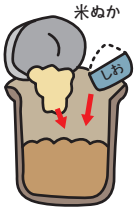
10 野菜を取り出すときはぬか床の中へ水分を絞らないように注意してぬかだけを取り除き、水洗いして好みの大きさに切ります。

〈ぬか床の手入れ〉

ぬか床の乳酸菌と酵母の働きを助けるために、少なくとも1日1回、夏は傷みやすいので2～3回は、ぬか床の底まで空気が入るようによくかき混ぜ、容器の内側を固く絞ったぬれぶきんで拭き取ります。

ぬか床がやわらかくなったら、水抜きをぬか床に差し込み、しばらくして水抜きの底にたまった水を捨てます。何度かくり返しましょう。

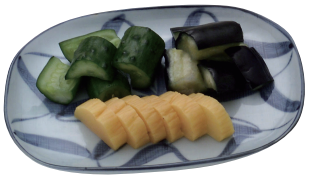
漬け野菜の水分でぬか床がゆるくなったら、ぬかの補給をかねて足しぬかをします。足しぬかは、ぬか10、塩1の割合で加えます。また、乾いたふきんやスポンジで吸い取りますが、取り過ぎはうまみを除くことになるので注意しましょう。



ぬか床が酸っぱくなったら、つぶした卵の殻2個分（内側の薄皮は取り除く）、洋からし（粉）、赤唐辛子、昆布を入れて、2～3日は野菜を漬けずに全体をかき混ぜ、様子を見ます。

なぜ ぬかみそ漬けが美味しいのか

ぬかだけの味ではなく、乳酸菌が塩辛い味をまろやかにしたり、酵母菌と作るエステルが独特の風味を出すなど、いろいろな微生物や酵素によって作られるうまみが味の秘密です。ぬかは、その微生物が繁殖するための栄養源であり餌場なのです。



なぜ 捨て漬けをするのか

ぬかにはうまみを作る微生物がいないので、捨て漬けをする野菜についている自然の微生物を多く繁殖させて美味しいぬか床を作るためです。

なぜ 毎日かき混ぜるのか

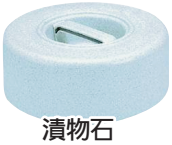
微生物の中にはシンナーや汗などの嫌なにおいを出す悪い菌がいます。悪い菌を減らし、美味しいぬか床を作るためには、ともかくよくかき混ぜて、空気にしっかり触れさせることにつきます。

●漬物づくりに便利な道具●

押し蓋

漬物容器（簡易タイプ）

←少量の旬の野菜で、手軽に浅漬けをつくれる卓上漬物容器です。



漬物石

取っ手つきで安定よく丈夫で安心、清潔に使えます。

漬物樽

軽くて丈夫、季節に応じて漬物を楽しめます。

禁複製

アヤハディオ
アプリ限定クーポンでお得にお買物!!
アヤハディオアプリ会員募集中！

アヤカポイントも貯まる！
ポイントカード機能
クーポン
最新チラシ
店舗検索
アヤハディオネットショッピング
アプリダウンロードはこちら▶▶
Download on the App Store
ANDROID APP ON Google play