

ぬか床 de ぬか漬け



平成 29 年 11 月 14 日 (火) 10:00~12:00 に開催しました。
講師は、創業 105 年の株式会社中園久太郎商店 中園 宗伴さん。
講座補助に奥さまの明希さんがついてくださいました。



まずは、講師のお話。
もともと「ぬか」はお米を精米した後に捨てられてしまうもの。このぬかを乳酸菌の作用で発酵させたぬか床に、野菜などを漬けることで美味しいぬか漬けができます。
植物性の乳酸菌は日本人の身体に合っているといわれているそうです。



今回は、中園先生が研究をされている乳酸菌入りのぬか床を分けていただきました。

できあがっているぬか床に、粉唐辛子や粉昆布などをブレンドした煎りぬかと水、塩を受講者の皆さんが気持ちを入れて混ぜ、それぞれのぬか床が完成。



受講者さんそれぞれが、毎日混ぜて、育てていくぬか床です。それぞれの味に育っていきます。



さっそく、キュウリを漬けました。一日で食べられるようになるそうです。



試食の時間。

ぬか漬けなどの漬物と新米のご飯をいただきました。ぬか漬けはぬかの風味と程よい酸味がありました。

中園先生が有機栽培で作られた新米ごはん。



中園先生のぬか床のキュウリと大根のぬか漬け

中園久太郎商店さんのお漬物

受講者さんそれぞれのぬか漬けと味比べも楽しめるように、おみやげに、中園先生のぬか床もいただきました。

昔は、持っている家庭も多かったぬか床ですが、今は少なくなっています。

「伝統を伝えていくのも、私たちの役目。」という講師の言葉。一緒にぬか床を混ぜる作業は、お子さんやお孫さんにも喜ばれそうです。

中園先生に教わった方法で手入れをしながら、鹿児島産の旬の野菜などを漬けてぬか漬け生活を楽しみましょう。ありがとうございました。

