smile FOOD

おいしく“たべる”。
＜連載＞

いつもの食事にプラス！ Myぬか床でおいしく栄養チャージ

撮影／菅原景子　取材・文／岡林敬太　イラスト／蔵元あかり（Roaster）

旬の素材を楽しめて、健康にもよさそうな「ぬか漬け」が最近、若者の間でも人気です。自分も挑戦してみたいけど、「管理が大変そう」「そもそも漬け方がわからない」などの理由で二の足を踏んでいる人も多いのでは？　そこで今回は薬膳・発酵料理家の山田奈美さんをお招きし、初心者でも簡単につくれるぬか漬けのノウハウを教わります。新しいことにチャレンジする意欲も高まる4～5月、栄養も摂れてプラス一品にもなる便利なぬか漬けをはじめてみましょう。

ぬかに漬けることで 野菜の栄養価と旨味がアップ

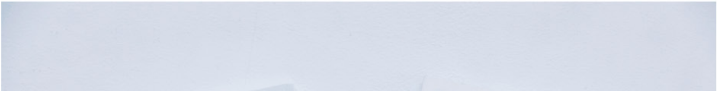
まずは初心者のために、「ぬか」「ぬか床」「ぬか漬け」という言葉の意味から解説してもらいます。

「『ぬか』とは、玄米を白米に精米するときに出る麦芽や胚芽の部分。そこには、ビタミンB1をはじめとする玄米の栄養素の95%が含まれていると言われています。その栄養豊富な『ぬか』に塩と水を加え、練り上げたものが『ぬか床』。そして、『ぬか床』に野菜などの食材を漬け込んだ発酵食が『ぬか漬け』です」

「実家のおばあちゃんがぬか漬けをつくっていた」という人も多いかもしれませんが、その発祥は江戸時代まで遡るそうです。

「江戸時代に白米を食べる習慣が根付いたことにより、ビタミンB1が不足し、江戸わずらいと呼ばれる脚気（かっけ）が流行った時期がありました。それを解消するために広まったのが、ぬか漬けと言われています」

近年もコロナ禍をきっかけに、自宅でぬか漬けを楽しむ人が急増中。「健康によさそうで、しかもおいしい」との声が相次いでいます。



季節のお漬けもの
ぬか漬けの基本　はじめる、続ける。
山田奈美
菌とともに生きる
発酵暮らし
山田奈美
昔ながらの知恵で暮らしを楽しむ
山田奈美
受け継がれた知恵で暮らし上手になる

薬膳・発酵料理家、そして「食べごと研究所」の主宰として活躍する山田奈美さん。著書やメディア出演で発酵食や薬膳レシピの制作・解説を行うとともに、神奈川県・葉山のアトリエで「発酵教室」や「和食薬膳教室」などのワークショップを開催しています。

野菜などの食材は、ぬか漬けにすることにより、栄養価と旨味がアップするそうです。

「ぬか床には塩が含まれているため、野菜をぬか漬けにすると、浸透圧の関係で野菜から水分が出ます。そして水分が出た分、ぬかの栄養素が野菜へ浸透していきます。つまり、そのままでも健康によい野菜に、さらなる栄養素が新たにプラスされる形になるのです」

具体例を挙げてもらいましょう。

「まずビタミンB1が増えます。たとえばきゅうりの場合、ぬか漬けにすると、『ビタミンB1が10倍増』と言われています。ビタミンB1は、炭水化物などの糖質をエネルギーに変え、疲労回復効果が期待できる栄養素。ぬかにはそのほか、ビタミンB群や食物繊維、カルシウムなど、ビタミンCを除くほとんどの栄養素が含まれており、それらが野菜に吸収され、健康効果が高まっていくのです」

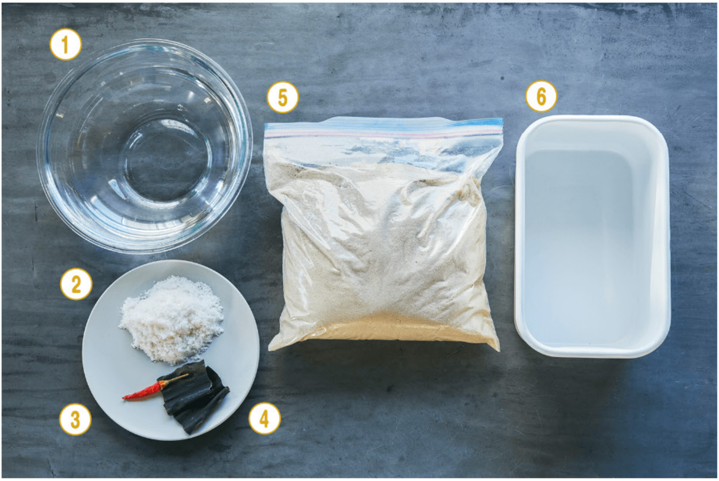
また、ぬか床にいる乳酸菌や酵母菌などの働きによって、食材の糖質やたんぱく質が分解され、旨味成分のアミノ酸や酸味をもたらす乳酸、甘味成分のブドウ糖などが新たに生まれる効果も。生野菜で食べるより味わいが深いのはそのためです。

「乳酸菌には腸内環境を整える働きもあるので、美容効果も見込めます。人間の手の平にも乳酸菌は存在しているため、自分の手でぬか床を揉めば揉むほど、自分の体に合ったぬか漬けが仕上がっていきますよ」

ぬか床の手入れがラクなのは気温20〜25℃の季節。初心者がはじめるには、4〜5月がまさによいタイミングと言えそうです。

ぬか床を一から育てて
自分好みの味をつくる

スーパーなどに行けば、あらかじめ熟成された「ぬか床キット」も売られています。しかし、自分の手で熟成させるぬか床の方が、「愛着が湧くし、自分好みの味に仕上がる」そう。それではさっそく、自家製のぬか床づくりを教わりましょう。



ぬか床づくりに必要なもの

以下にて紹介するものは、どれもスーパーなどで購入可能です。

① 水

「ぬか1kgに対して1ℓの水が必要。ミネラルウォーター（軟水）がおすすめです。水道水の場合は、一度煮沸してカルキを飛ばし、40°C程度まで湯冷ましてから使いましょう」

② 塩

「ぬかの重さの11%の塩を用意してください。今回はぬかが1kgなので、110gの塩になります。食塩ではなく、ミネラルを豊富に含んだ自然塩がおすすめ」

③ 唐辛子

「殺菌作用や酸化防止作用のある唐辛子を、常にぬか床に入れておきましょう。ぬか1kgなら、1本あれば十分です」

④ 昆布

「ぬか1kgに対し、2〜3切れの乾燥昆布を用意。旨味をプラスするためです。ぬか床に入れた昆布は日が経つと分解されてなくなったり、旨味が減ってしまうので、数ヶ月に一回ぐらいは新たに補充しましょう」

⑤ 生ぬか

「生ぬかは、お米屋さんや自然食品店、ネットなどでも売っています。なるべく無農薬のものを選びましょう。今回は1kg分を用意。生ぬかが入手困難な場合は、スーパーで買える炒りぬかでもOK。生ぬかよりも風味は落ちますが、日持ちはします」

⑥ 蓋付きホーロー容器

「1kgのぬかの場合、3ℓ容量の容器が必要です。甕（かめ）、樽など様々な容器がありますが、初心者におすすめなのは蓋付きのホーロー容器。密閉されているため匂いが漏れにくく、塩分に強いのがメリット。冷蔵庫でも管理しやすいです。ぬか床のかき混ぜやすさでいうと、深さのある円筒状の容器もおすすめです」

以上6つをそろえたら、さっそくぬか床をつくってみましょう。

まずはぬか床づくりに挑戦！
今の時季なら2〜3週間で完成

おおまかな流れは、「まず容器の中に生ぬかと塩を入れ、水を加えてかき混ぜる。そこに昆布と唐辛子、捨て漬け野菜（いらない野菜の葉など）を埋め込み混ぜる」。すぐにはじめたい人は、あらかじめ熟成された「ぬか床キット」を選択するのもアリですが、興味がある人はぜひ、以下の手順に従いながら“Myぬか床”をつくってみましょう。

手順❶

生ぬかと塩と水を入れ、よく混ぜる

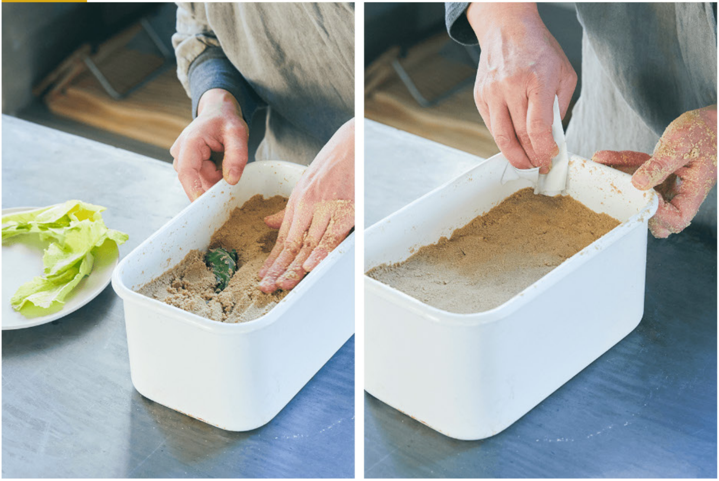
まずは容器にぬかと塩を入れ、水を加えながら手でかき混ぜます。「塩がまんべんなく行き渡り、粉っぽい部分が残らないよう、容器の四隅も含めよく混ぜること。練れば練るほど発酵が速くなります。ぬかが味噌ぐらいの固さになったら完了」。容器が小さくて混ぜにくい場合は、大きなボウルなどで混ぜてから、容器に移し替えてもOK。手の平の乳酸菌をぬかに浸透させるため、なるべく素手でかき混ぜましょう。

手順❷

昆布と唐辛子をぬかに埋める

続いて、唐辛子と干し昆布を、ぬかの中にギュッと埋め込みます。「唐辛子はヘタと種を取ってから埋めましょう」。それが終わったら、ぬか床の中の空気を抜くように上からギュッギュと押さえつけながら、表面を平らにします。「旨味の元となる乳酸菌は酸素を嫌うので、ぬか床内の空気をしっかり抜く必要があるのです」

手順③



キャベツやカブの葉をぬかに埋め、2週間捨て漬けをしたらぬか床が完成！

最後に、ぬか床を熟成させるための「捨て漬け」を行います。「捨て漬けとは、いらない野菜を漬けながら、微生物の活動を活発にして発酵・熟成を促す作業のこと。ぬか1kgに対し、キャベツの外葉や大根の葉など水分量の多い捨て漬け野菜を1〜2枚入れればOKです」。作業の途中で容器の内壁や蓋の裏側に付着したぬかは、カビの原因になるのでキッチンペーパーで拭き取りましょう。

捨て漬け期間は約2〜3週間。その間も1日1回はぬか床をかき混ぜ、3〜4日ごとに捨て漬け野菜

を入れ替えましょう。

「ぬか床をかき混ぜないで放置しておくと、一部の菌が発酵しすぎてぬか床内の菌のバランスが崩れ、味が落ちたり、悪臭が発生したりします。菌のバランスを保つために、なるべく毎日かき混ぜましょう。その際のポイントは、ぬかの表面と底を入れ替えるように混ぜることです。蓋を開けた瞬間に酸っぱい香りを感じるようになったら、発酵が進んでいる証拠。そうなったらいよいよぬか床の完成ですので、捨て漬け野菜を取り出して、食材を本漬けしましょう」

では初心者はまず、何をどう漬ければよいのか？　おすすめの食材をリストアップしてもらいました。

野菜、豆腐、肉、魚…
色んな食材を漬けてみよう

初心者におすすめの定番食材

ほとんどの野菜はぬか漬けにできますが、中でも初心者におすすめなのは、「きゅうり、にんじん、カブ」だそう。「この3つは定番人気。旬の時季に食べるとさらにおいしいです」。漬け

る前の下処理や、漬ける時間などを教わります。

きゅうり

「夏に向け、ますますおいしくなるきゅうり。アクやえぐみがあるので、両端を切り落とし、よく塩で揉み、水気を切ってから漬けましょう。ぬかの味が移りやすいのが特長。6時間ほど漬ければおいしく召し上がれます」

にんじん

「にんじんは皮も栄養豊富なので生で丸ごと漬けられますが、素材が固いため、縦半分に切るとよいかも。漬け時間は夏から秋にかけては1日、冬は2日程度。ちなみに旬は初冬になります」

カブ

「カブの旬は春と秋。4～5月はまさに食べ頃です。小さなカブは皮も葉も含め生で丸ごと漬けてOK。ただし、葉は軽く塩揉みし、水を切ってから漬けること。大きなカブは半割りにするか、下から十字に切り込みを入れるとよいでしょう。漬け時間は1日（葉は半日）。塩味と酸味がほどよく効いて、何切れでも食べたくなる味わいに」

他にも！ こんな季節の食材や変わり種食材が

ここからは、ちょっと変わり種の食材を紹介。「乾燥食材、発酵食材、そして動物性の食材もぬか漬けにできます」。本当に合うの？ と疑う前に、まずはご賞味を。意外なおいしさにきっとハマるはず。

パプリカ

「ピーマンよりも甘味が強く、苦みが少ないパプリカは、ぬか漬けとの相性が良好です。半割りにして種を取ったら、生で漬けてOK。漬けても色落ちしないので、見た目も綺麗です。漬け時間は12時間。爽やかな甘味とシャキシャキの食感が魅力です。旬は夏から初秋にかけて」

干し柿

「小さなものなら丸ごと、大きなものは縦半分に切り、種を取ってから漬けましょう。1～2時間漬ければ、杏のような甘酸っぱい味わいに。おやつにも最適です」

豆腐

「豆腐はぬか床に入れると型崩れするため、別漬けをおすすめします。固めの木綿豆腐を選び、まずキッチンペーパーで軽く水切りしてから、全体にぬか床をまぶします。それをファスナー付きの密閉袋に入れ、しっかり空気を抜いて漬けます。漬け時間は1日。チーズのような濃厚な味わいになり、ご飯のおかずにもお酒のつまみにもぴったりです」

干し椎茸

「干し椎茸やキノコ類をぬか漬けにしてもおいしいです。干し椎茸はそのまま、他のキノコ類を入れる際も少し干してから漬けた方がよいですね。乾物なので、ぬか床の水分が多いときに調節もしてくれます」

魚、鶏肉、豚肉

「魚は、刺身で食べられるもの以外は臭みを取るために塩を振ります。その後しばらくしてから、水気を拭き取ってぬかをまぶし、ファスナー付きの密閉袋に入れ、空気を抜いて別漬けにします。漬け時間は1日。その後、刺身で食べられる魚は水でぬかを洗い落としてからカルパッチョなどにするとよいでしょう。青魚は煮ても焼いてもコク深い味わいに。肉も、ぬか床に入れると臭くなるので、一度で食べ切れる大きさに切り、ぬかを全体にまぶしてから密閉袋に入れ、空気を抜いて別漬けにします。1日漬け終えたら、ぬかを落としてグリルなどで焼けば、味付けなしでもふくよかな味わいに」

続いては、上記の食材の中でもポピュラーな存在である野菜を題材に、ぬか漬けをつくる際の細かい注意点を解説してもらいます。

いよいよ本漬け！
その前に下処理を忘れずに

ぬか漬けをおいしく食べる秘訣は、旬の野菜を取り入れること。素材のよさをさらに引き出す下処理の方法や、漬ける際の注意点などを教わります。

ぬか漬けにしたい食材をぬか床に入れる

「にんじんやカブなど、生で食べてもおいしい野菜は、水洗いして水気を拭いたら、そのまま漬けて大丈夫。一方、きゅうり、小松菜、ほうれんそう、カブの葉など、アクやえぐみのある野菜は、塩で揉んでから漬けましょう。漬け方の注意点としては、全ての面がぬか床に接するよう、見えなくなるまで埋め込むこと。そして、野菜同士がくっつかないよう注意しましょう」

食べ頃になったらぬかから取り出し水洗い。食べやすい大きさにカットすれば完成！

漬け上がった野菜は、その日のうちに食べるのが一番。「水でぬかを洗い落としてから、食べやすいサイズに切って食べるのが基本ですが、中にはあえて、ぬかを付着させたまま食べる人もいます。そのあたりはお好みで」

POINT!

ぬか床は１日一度は混ぜるのがベスト。1ヶ月に一度は足しぬかも

捨て漬け期間のみならず、本漬けをスタートしたあとも、なるべく1日1回はぬか床をかき混ぜ

るようにしましょう。

「漬けている食材がある場合は、それをいったん取り出して別容器に移してから、ぬか床をかき混ぜます。その際、野菜などに付着しているぬかは、しっかりぬぐい落としてぬか床に戻してあげましょう」

しかし毎日漬けていると、どうしてもぬかの量が減ってきたり、水分量が多くなったりしてしまいます。そこで、月に一度ぐらいのペースで行いたいのが、ぬかと塩を新たに加える「足しぬか」です。

「加えるのは、1kgのぬかに対し、カップ1杯ほどのぬかと、そのぬかの重量の7%の塩です。ボウルなどで足しぬかをつくり、それをぬか床に加えてよく混ぜ合わせてから、野菜などを戻せばOK。味が落ちてきたときや、ぬか床にうっすらと白い膜（産膜酵母）が張ってきたときなどにも足しぬかは有効です」

こんなとき、どうしたらいい？
ぬか漬けQ＆A

ぬか漬けを続けていると、悩みが出てくることも…。「こんなとき、どうしたらいいの？」という疑問に、山田さんが答えてくれました。

Q. ぬか床にカビが生えてしまうのはなぜ？ カビが生えたらどうすればよい？

A. カビはほとんど生えないはずですが、もし生えたらその部分だけをこそぎ取って足しぬかを

ぬか床は塩分濃度も酸も強いため、「ぬか床にカビが生えることはほとんどない」と山田さんは言います。

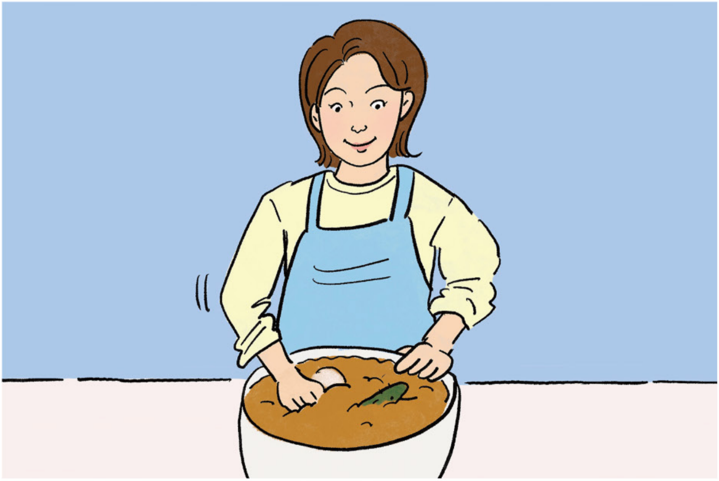
「表面に白い膜が現れて、『うわ、カビだ！』と早とちりしてぬか床を捨ててしまう人もいますが、それはカビではなく、産膜酵母（さんまくこうぼ）です。産膜酵母が張っているということは発酵が進んでいる証拠。そして、産膜酵母はぬか床をおいしくする要素でもあるので捨てる必要はありません。とはいえ、そのまま放置しておくと匂いや味に異変が生じることもあるので、膜が張ったタイミングですぐに産膜酵母をぬか床とかき混ぜてあげましょう」

一方、「黒、緑、赤」など色付きの斑点が表面に現れたら要注意！

「それはカビです。乳酸菌の力が衰えて他の雑菌が増えている証拠。でも、だからといってぬ

か床を捨ててしまうのは早いです。カビが出ている部分をスプーンでこそぎ取り、足しぬかをすれば大丈夫」

カビが生えやすいのはむしろ、容器の内壁や蓋の裏側。そこだけは乳酸菌の力が及ばないため、付着したぬかを毎日綺麗に拭き取ることを習慣化するとよいそうです。



Q. ぬか漬けが酸っぱかったり、しょっぱかったりします。味の調整はどのようにすればよい？

A. 酸っぱい場合は足しぬかか塩分をプラス。しょっぱい場合も足しぬかか、水分を足すなどして調節を

「酸っぱくなるのはたいてい夏。暑い季節は乳酸菌の活動が活発になるからです。そういうときは足しぬかをするか、ぬか床に塩分を足すと酸っぱさを抑えられます。あるいは小松菜やカブの葉などカルシウム分の多い野菜を入れると、味が改善されることも。一方、しょっぱすぎるのは、足しぬかをする、水分量の調節をする、あるいは少し甘みのある野菜を入れることで調整します。きゅうりをずっと漬けておくと、苦味が出てぬか床自体が苦くなるので、そういうときも、にんじん、干し柿、なつめなど甘味のある食材を少し漬けると、味のバランスが整います」

ついでに「嫌な匂い」が漂いはじめたときの対処法も教わりました。

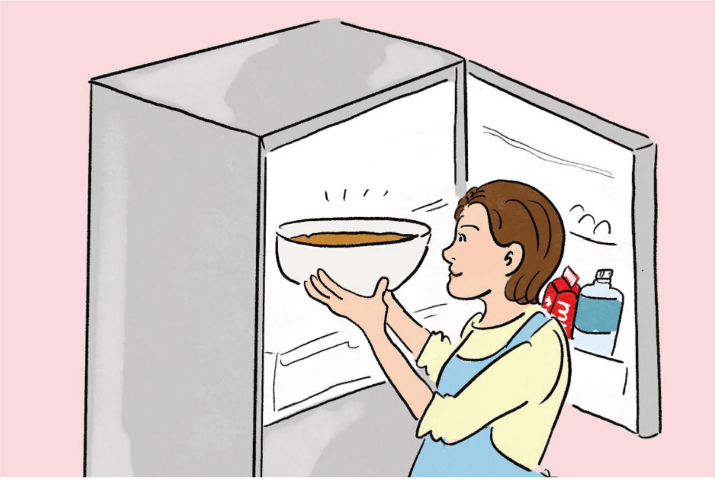
「シンナーのような匂い、あるいは動物園のような匂いがすることがありますが、いずれもか

き混ぜ不足が原因です。混ぜてもダメな場合は、足しぬかをすることで様子見をしましょう。その際には、しばらくは野菜を漬けずに放置すること。混ぜるのも我慢です。そして3日後ぐらいに開けたときに、通常の発酵臭がしたり表面に産膜酵母が張っていたら、乳酸菌が元気な証拠なので、またよくかき混ぜてぬか床を使いはじめましょう」

Q. ぬか床は季節ごとに保管場所を変えた方がいいですか？

A. 基本的には室温で大丈夫。真夏の35℃を超える日は冷蔵庫に

「保管場所に最適なのは、年間を通して20～25℃の場所です。基本的には室内保管で大丈夫と思いますが、35℃を超える猛暑日は、冷蔵庫に入れても構いません。ただし、冷蔵庫にずっと入れっぱなしだと乳酸菌の繁殖力が弱るため、夜間は常温に戻してあげるなどの工夫を。冬は室内の温かい場所に移すとよいです。ただし、ガスコンロや電子レンジ、エアコンの吹き出し口のそばなど、高温になりすぎる場所は避けましょう」



Q. 旅行などで何日か混ぜられないときはどうすればよいでしょうか？

A. 中の野菜を全て取り出し、ぬかに塩と唐辛子1本を入れておけば大丈夫

「2週間程度の旅行なら、ぬか床の表面に生ぬかを敷き詰め、ぬかの重量の7%の塩をふりかけ、種を取った唐辛子を1本入れてから出かけましょう。帰ったらそれを全部混ぜ込んであげれば今まで通り使えます。それ以上の長期旅行の場合は、野菜を全部取り出してから、ぬか床を

ファスナー付きの密閉袋に入れて冷凍しましょう。凍っている間、ぬか床は休眠状態になりますが、帰宅後に常温に戻せば菌は復活するのでご安心を」

ぬか漬けを使った簡単レシピも！ Myぬか床で自分だけの味わいに

ぬか漬けは料理の具材としても活用可能。誰でも簡単にできるレシピとして山田さんがおすすめするのは、「ぬか漬けの胡麻和え」です。

「漬け上がったカブとカブの葉、にんじんを刻み、みりん小さじ2、醤油少々、いり胡麻を混ぜる。たったこれだけで旨味が増し、ぬか漬けの酸味も相まって、ただの胡麻和えとは一味違った仕上がりになります」

長い間漬けすぎて「古漬け」となった野菜も有効活用できるそう。

「刻んでチャーハンと一緒に炒めてもおいしいですし、カップに入れてお湯を注ぎ塩などで味調整すれば、出汁要らずのスープにもなります」

手塩にかけて育てたぬか漬けを、いろんな形で味わい尽くしましょう。

ぬか漬けをはじめて22年になる山田さん。「はじめる以前は、冷え症、生理不順、花粉症などを抱えていましたが、ぬか漬けのおかげで体調が変わったのか、今は健康上の悩みはほぼありません。また、『毎日、夕食前にぬか床を混ぜる』ことをルーティン化した結果、生活のリズムも整いました」

初心者は最初のうちはうまく漬けられないかもしれません。でも山田さんは、こう言います。「ぬか漬けに失敗はない」と。

「ぬか床の調子がおかしいと思っても、しっかりケアさえしてあげれば、必ず菌が復活して頑張ってくれるので大丈夫です。味は毎日違って当たり前。そこで一喜一憂せず、根気よく手入れを続けていけば、次第に味も安定してきます。なので、子どもを育てるような気持ちで長く可愛がっていただければと思います。自分のぬか床に名前をつけてみるのもいいかもしれませんね」

菌は人の心と共鳴するという説があります。毎日名前を呼びかけて、「いつもありがとう」と感謝の思いを込めながら混ぜれば、いい菌が増えて自分好みの味になるのだとか。世界にひとつしかない“Myぬか床”を、あなたも一から育ててみませんか？

INFORMATION

山田奈美

薬膳・発酵料理家。「食べごと研究所」主宰。20数年前より「東京薬膳研究所」主宰・食養研究家の武鈴子氏に師事。東洋医学や薬膳理論、食養法について学ぶ。現在は、「和食薬膳」や「発酵食」、昔ながらの日本の食文化を継承する活動に取り組む。著書に『ぬか漬けの基本 はじめる、続ける。』（グラフィック社）、『いつもの食材と調味料で体が整うごはん』（ナツメ社）など。

URL（Instagram）／https://www.instagram.com/nami_yamada.tabegoto/