

こだわって  
この一品<sup>②</sup>



「ぬかどつ子」



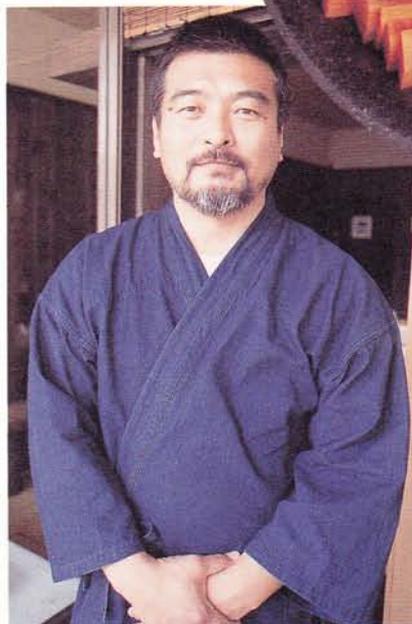
家庭でぬか漬けが  
できる宅配ぬか床



「うまいぬか漬けが食べたい」  
そんな思いから、熟成のぬか床を  
宅配する仕事が生まれた。

「最高のぬか床を送ってくれるところがあるよ。野菜を漬けると、もう五時間でおいしいぬか漬けができるんだから」と言うと「えっ、漬物じゃないか、ぬか床なの？」と驚かれる。

熟成のぬか床を送ってくれるのは、静岡の「ぬかどつ子」。ぬか床はポリ容器入り三キロ四〇〇〇円と三・五キロ四六〇〇円、常滑焼きの器入り四・五キロ八〇〇〇円がある。ポリ容器はかさばらず冷蔵庫にも入れられる。常滑焼きの器は透明ガラスのふたのついたおしゃれなものだ。



容器にはビニールの袋に入った熟成のぬか床が詰められていて、それを容器に移し換えるだけ。新鮮な野菜を入れれば、その日からぬか漬けが食べられる。これでご飯があれば何もいらない。



写真・文 金丸弘美



洗つりつ  
すあら  
5なら  
け。好  
ぬか入  
がのき  
かので  
ゆりの  
うり切  
りぬか  
をぬか  
みした  
こさり  
さし  
時間く  
らいで  
でき

## 鮮度のよい野菜ほど色よく仕上がる

きゅうりは、水洗いして、頭の部分を切り、塩で軽くこすつてぬか床に埋める。約七時間で、香りのいいぬか漬げができる。

ほかの野菜も要領は大体同じ。

◎こかぶ 茎の部分を残し、かぶに切り目を入れて水洗いし、三十分水きりして塩をふり、漬ける。十二時間。

◎大根 水洗いし、二つか四つに切り、塩をこすり、漬ける。十二時間。

◎にんじん 洗って皮をむき縦半分に切り、塩でこすり漬ける。十二時間。

そのほかナス、キャベツ、セロリ、しょうがなど、新鮮な野菜であれば、

簡単にぬか漬げができるのだ。変わったところではカリフラワー、パプリカなどもできる。鮮度がいい野菜ほどいい色に仕上がる。

漬け方は、個人の好み。軽く漬けてサラダでもいい。浅いものがない人は時間を減らせばいいし、少し味が深いものが欲しい人は時間を多めにすればいい。一週間ほどの古漬けは刻んで水にさらして絞り、かつお節をまぶす、あるいは刻みしょうがをかけるとおいしいし、お茶漬けにも最高だ。

## ぬか漬けは「神経と心臓のビタミン」

ぬか漬けは、床がよければ、香りもいいし、よく漬かる。栄養学的にいうと、「神経と心臓のビタミン」と呼ば

れ、肩凝りや、便秘、ストレス、心臓障害にいいといわれるビタミンB<sub>1</sub>が豊富なことで知られる。

ぬかに漬けると、野菜が本来もっているビタミンB<sub>1</sub>が、なすで二・五倍、大根で十二倍、きゅうりで五倍、かぶで九倍にもなるのだ。ぬかのビタミンを吸収するからだ。

ぬか床の保存は、台所の隅の冷暗所に置くのがよい。ただぬか床は生き物なので、毎日一回、底に空気が行き渡るように十回ほどかき混ぜる。これは酵母や乳酸菌などの菌を元気にし、

臭いにおいを放つ嫌気性の酪酸菌が育たないようにするためだ。また放っておくと表面に酸膜酵母という白い膜ができることがあり、これはそのままかき混ぜても、取ってもいい。ただ出やすくなるときは塩分不足なので、塩を足す。

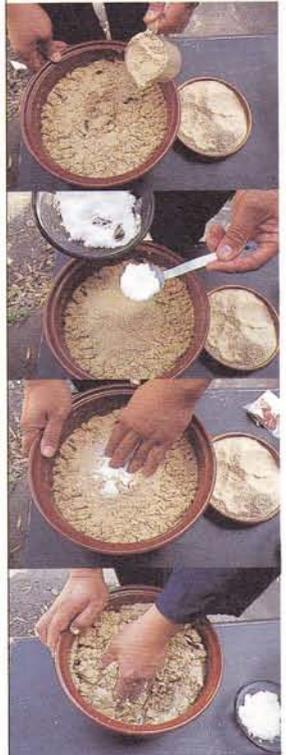
野菜を漬けているとぬか床の水分が多くなり、水が出始める。このため水を抜く必要があり、「ぬかどっ子」では、ぬかに刺しこんで使う陶器の水抜き（コップ状で小さな穴がいくつも開いている）を売っている（五〇〇円）。あるいは小さなざるを入れて、ざるに染み出した水を取つてもいい。

できれば二週間に一回、最低でも一カ月に一回は、ぬかをカップ二杯、塩大さじ一杯を加える。それで毎日かき混ぜれば、いつまでも使える。ふだんは台所の隅に置いておけばいいが、



こだわってこの一品  
何日か使うと水っぽくなる。そのときは、陶器の水抜きか、小さなざるを入れて、染み出てきた水分をすくって捨てる





できれば1週間に1回は、ぬかと塩を補充する。1月くらいしてから隠し味として、唐がらしや昆布やきな粉を加えることも

こだわって  
この一品



旅行などで家を長期間留守にする場合はラップを表面に載せて、冷蔵庫の野菜室に入れるとよい。あまり冷たいところに置くとうま味をつくる生き酵母菌が働かなくなるので、冷蔵庫に置かない方がよいだろう。

ぬかが減った場合は、補充ぬかも販売してくれる。市販でもぬかはあがるが、酸化防止剤や化学調味料を入れたものがあり、これらを入れると、乳酸菌や酵母菌が育たなくなるので気をつけた方がいい。

## 亡き母の漬け物を 食べてもらいたい

ぬか床を販売する「ぬかどっ子」は野中績秀さん(四十九歳)の経営で十五年前に生まれた。現在、静岡駅より徒歩十分ほどの浅間神社の参道に

ある今年できたばかりの漬物専門店と、車で十五分ほどの、今も蛍が舞う薬科川そばに工場がある。

もともと野中さんは洋服のデザイナーだった。小料理屋をしていた母親が亡くなったために、故郷でなにか商売をと始めたのが「ぬかどっ子」。野中さん自身がぬか漬けが好きだったこと、市販の漬物は、ほとんどが人工着色料で色をつけ、味も後から足したもの、おまけに保存料入りで、本物が少ないということに不満をもっていたからだ。そして何より、母親が小料理屋で出していた評判のぬか漬けを再現して味わってもらおうと考えたからである。

それでぬか床そのものをつくり販売することにした。新鮮なぬかを仕入れ、塩水に入れ、これに隠し味として、日高昆布、きな粉、唐辛子、しょ



うが、鹿児島のかつお節の粉を少量入れ、これまでのぬか床を種として入れ、毎日かき混ぜる。冬場で一カ月、春秋で二十日、

夏は半月で熟成のぬか床になる。毎日、社員とパートさんが、手でかき混ぜるのだ。こうしてぬかの香りも豊かな、本物のぬか床が届くというわけである。



隠し味の数々



ここで紹介した(有)ぬかどっ子のぬか床を5名様にプレゼントします。詳しくは98ページをご覧ください。



静岡県静岡市谷津125  
有限会社ぬかどっ子  
電話054-278-2933  
FAX054-278-5804