



まずははじめてみましょう！

いりぬか、塩（天日塩や自然塩）、湯冷まし水これだけでぬか床が始められます。お好みで昆布や鷹の爪を入れましょう。ぬか漬の素 700g、乳酸菌入りぬか漬の素なら湯冷まし水だけで始められます。

塩はぬか床の生命線

ぬか床にとって塩は大切な役割を果たしています。味や漬かり、雑菌の繁殖を抑え、ぬか床が腐らないようにしてくれます。

ぬか床は野菜で育てる

米ぬかに含まれる栄養は野菜に付いている乳酸菌の大好物。どんどん増えて発酵していきます。ぬか床をはじめたら、くず野菜をしばらく漬けてしっかり野菜の水分や旨みをぬか床に移しましょう！

混ぜないのもぬか床のため

ぬか床を始めた頃や、発酵が足りない場合は毎日かき混ぜなくても大丈夫。2日に1回程度、酸素の嫌いな（少しあるくらい）乳酸菌が酸素に触れて増えていきません。少しじっと見守ってください。

ぬか床生活の基本

ぬか床は毎日かき混ぜます。涼しい場所で保管しましょう。
※（22～25℃くらいがおすすめ）
・少量でも野菜を毎日漬ける。
・適度に塩を足す。
・適度に米ぬかを足す。
・管理が難しいと感じたら冷蔵庫へかき混ぜる回数が減ります。

撮影料理・スタイリング／kunie ochi
構成／naoki onishi



ぬか漬 Q&A

Lactic acid bacteria

Yeast

Butyric acid bacteria



Q: ぬか床が水分でゆるくなっています

A: いらぬかと塩を加えて、お味噌くらいの固さに調整してください。塩は、ぬか床を少し食べてしよっぱく感じるくらいに調整しましょう。



Q: 漬けた野菜がピリピリする

A: 増えすぎた酵母菌によるもので、異常発酵により炭酸ガスが発生しています。そのまま食べても特に問題はありませんが、食べた時にピリピリした食感になります。

・塩を加えてよくかき混ぜ、涼しい場所で保管してください。



Q: 漬けた野菜が苦い

A: 苦みのある野菜(きゅうりの先の部分、ゴーヤ、玉ねぎ)を漬けるとぬか床に移る場合があります。また、微生物によるぬか床の異常発酵による場合もあります。

・苦みのある野菜はポリ袋にぬか床を少量取り、漬ける野菜を全体に覆うようにして漬けてください。



ぬか床トラブルは、気温の高い時、塩の不足、かき混ぜ不足、長く放置するなどからよく起こります。適度な米ぬかの補充もおこない、塩はぬか床を少し舐めてしよっぱいとを感じるくらいに保ちましょう。ぬか床はお味噌くらいの固さに水分調整しましょう。

