

店舗名：ぬか床専門店 榎乃家

産品名：ぬか炊き、ぬか床

### ●北九州の「ぬか床」文化について

北九州における「ぬか床」文化の始まりは、江戸時代初期。関ヶ原の戦いの後小倉城を築城し、豊前国を治めた初代・細川忠興から始まる。1626（寛永3）年、忠興から息子・忠利へ送った書状には「忠利から送られたぬか床の味に満足した」という古文書も残されており、愛好していたことが伺える。その後、国替えして藩主となった小笠原忠真もぬか漬を愛好した。ぬか漬を「床漬け」と呼ぶのは、小笠原氏がぬか漬の桶を大切に「床の間」に置いたとの言い伝えもある。また、ぬか味噌の別名である「じんだ（糍糍）」は、鎌倉末期の随筆「徒然草」の中に出てくる言葉。ぬか漬を好んだ小笠原忠真は「じんだ＝陣を立てる」として語呂が良いので、縁起物として臣下にも振る舞ったとの言い伝えもあり、この頃から、ぬか漬が推奨され、小倉城下の人々へ広まっていたのではないかと推測されている。

### ●「ぬか炊き」のルーツとは？

また、そんな「ぬか床」を使った「ぬか炊き」のルーツは定かにされていないが、細川忠興が息子・忠利へ出した1626年の書状には、「鰯へしこ」という言葉が記載されているという。「へしこ」とは、サバやイワシなどの魚に塩を振って塩漬にし、さらに糠漬にした福井から京都の北部地方に伝わる保存食。この「鰯へしこ」と「へしこ」が同等のものは不明だが、細川忠興は豊前国を治める前、丹後国宮津城（現在の京都府宮津市）の城主であったことから、この頃にイワシやサバをぬか床で漬け込む料理が持ち込まれたのかもしれない。しかし北九州は温暖なため、この料理法では魚をぬか漬にするのは無理があるため、北九州近郊で獲れる新鮮なイワシやサバの生魚を、ぬか味噌で炊き込む「ぬか炊き」へと料理法が変わっていったとも考えられている。



## 北九州伝統の「ぬか床」「ぬか炊き」を伝導する名人！

「日本伝統の発酵食であり、北九州の食文化の一つである「ぬか床」の魅力の後世に伝え、残していきたい」。そんな思いが原動力となり、いち主婦から、ぬか床の伝道師となった波多野淳子さん。今から約10年前、65歳の頃に一念発起し「ぬか床専門店 槇乃家」を開店した。



↑お肌も手もツヤツヤの波多野さん

現在は店頭でのぬか床、ぬか漬け、ぬか炊き（すべて数に限りあり）の販売に加え、「ぬか床教室」の先生としても活躍中。福岡県内はもとより、全国各地に講師として招かれる引っ張りだこのぬか床名人だ。

波多野さんが守り続けるのは、明治時代の半ばから母方より受け継いできたぬか床。通常の「ぬか床」は、米ぬか・塩・水を乳酸発酵させて作られる。しかしそこへさらに、唐辛子や昆布などを加えるのが小倉流。波多野さんのぬか床には、昆布、青・赤唐辛子、生姜、山椒の実、柑皮（橙や柚子の皮）も入るため、ひと味違う爽快な香味が秀逸だ。



↑毎日かき混ぜて状態を見極め、しっかりとメンテナンス

野菜を漬け込み、毎日かき混ぜて“世話する”ことで、野菜についている微生物の中の乳酸菌や酵母菌が「ぬか床」に浸透。これがさらなる熟成や発酵に

つながり、旨味や乳酸菌たっぷりの良質なぬか床に成長していくという。状態の良いぬか床には、1gにつき1億～10億の乳酸菌と、100万～10000万の酵母菌が生きているといわれ、美容、健康に驚くべきパワーを発揮してくれる。また、「ぬか炊き」にすると加熱により乳酸菌は死滅してしまうが、乳酸菌の細胞壁は残る。この細胞壁には、有害成分を体外へ運び出してくれる作用があるそうだ。



↑ 漬け込んだ野菜をこうして絞り、「ぬか床」に野菜のエキスを染み込ませる

とはいえ、何十年と育て続けなければならない「ぬか床」は、初心者にとって少しハードルが高い……。そこで波多野さんは、1年ごとに使い切る「一年床」というスタイルも提案。5、6月ごろに「ぬか床」を仕込み、美味しい野菜がたくさん採れる夏場から秋ごろまでぬか漬けを楽しむ。寒くてかき混ぜるのが辛くなる冬には、来年用のタネをとって冷凍保存し、残りはぬか炊きにして使い切ってしまう考えだ。これなら、初心者でもはじめやすく、失敗も少ない。北九州郷土の味に、ぜひ挑戦してみたい。



↑ 40分～1時間ほど炊き、ふっくらと照よく仕上げる



波多野さんの「ぬか炊き」は、きれいに下処理したイワシやサバを醤油、みりん、酒、砂糖などで煮込み、最後に自慢のぬか床を加えて完成。甘辛い中に乳酸特有の爽やかな酸味がほのかに広がり、香辛料の風味もたまらない。



↑シャッキリとみずみずしい食感、程よい塩気と酸味がクセになり、食べ始めると箸が止まらない！

ぬか床から取り出されたピカピカの野菜たち。定番のキュウリ、人参、大根、ナス、白菜に加え、キャベツやカブ、夏にはオクラやミョウガ、ピーマン、あらゆる野菜が美味しいぬか漬けになる。「槇乃家」謹製のぬか漬けは、2018年から小倉北区京町にあるショッピングモール「コレット」の地下1階食料品売り場でも販売されていたこともある。



↑ちょっとしたプレゼントにも人気の「鉄やづけ」

波多野さんが開発した「鉄やづけ」。ぬか床に加えることで、ナスの色が鮮やかに出る。湯を沸かすときにやかんへ入れたり、ご飯を炊くときに炊飯器や鍋のなかに入れると、大切な栄養素である鉄分が補給できるという。かつては鐵の都市（みやこ）と呼ばれた北九州で生産された鐵を材料とし、屈指の技術の下でこの「鉄やづけ」は生まれた。ナスやカブを象った形も愛らしい。

DATA

ぬか床専門店 槇乃家

住所：北九州市小倉南区長行西 1-3-974-4

電話：093-452-2222

時間：11:00～17:00

休み：月曜、火曜、日曜

交通：北九州モノレール「嵐山駅」下車 タクシーか徒歩 10 分

西鉄バス 12 番・21 番・45 番 中谷行「八幡神社前」下車 徒歩 2 分

(取材日：2018 年 1 月 12 日)