

クレライフ通信 vol.3

「ぬか漬け」が好きと答えた人は54.5%!

20代～50代主婦の『ぬか漬け』に関する意識調査
～ ぬか漬け文化を絶やさないために 簡単に作れるぬか床作り ～

一昔前までは、どの家庭でも普通に見られた「ぬか漬け」。家庭ごとに違う味わいがあり、和食には欠かせないものでした。しかし、最近では管理の難しさからか、ぬか床を持っている家庭が減ってきているようです。

そこでクレハでは、20代から50代の主婦を対象に、ぬか漬けに対する嗜好の変化や、ぬか床保有の実態などを調べるため、「ぬか漬けに関する意識調査」を実施しました。さらに、日本医療栄養センター所長の井上正子先生に、ぬか漬けの栄養素や意外な効果、正しい管理の方法などについてお話をお伺いしました。



『ぬか漬け』に関する意識調査 調査概要

- 調査対象 : 20代～50代女性(既婚・子供あり)
- 調査エリア: 関東・関西
- 調査方法 : WEB調査
- 調査時期 : 2011年7月

	20代	30代	40代	50代	合計
関東	39	39	39	39	156
関西	39	39	39	39	156
計	78	78	78	78	312

— 本件に関するお問い合わせ先 —

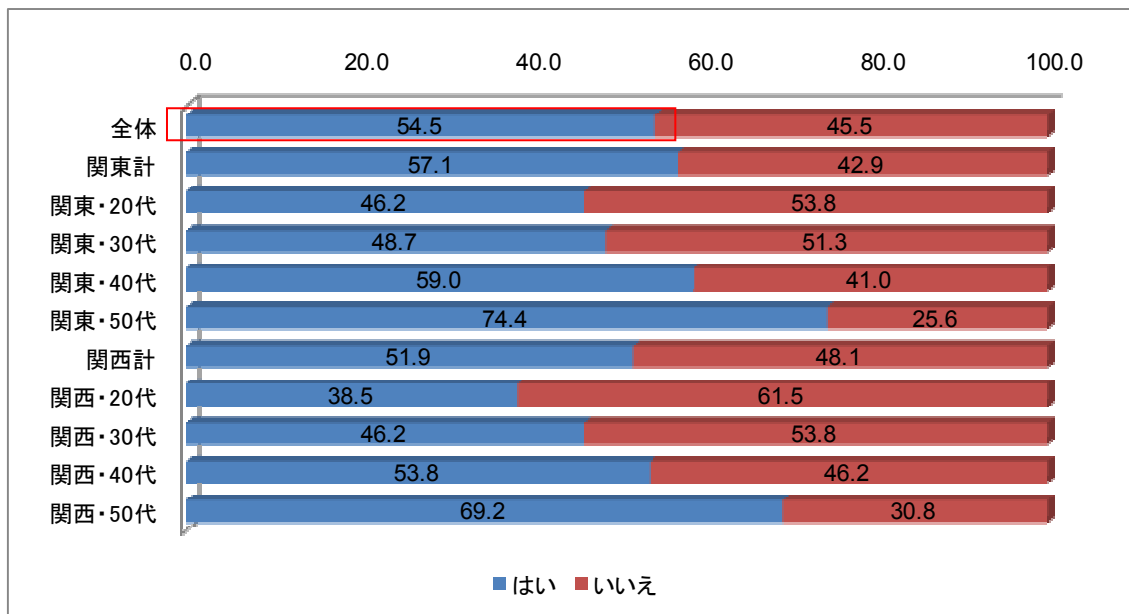
『クレライフ通信』PR事務局 担当/八木澤 TEL:03-6315-3348 FAX:03-6314-1677

画像ご請求の場合 yagisawa@asli-pr.com

「ぬか漬けが好き」と答えた人が5割以上

「ぬか漬けが好き」かどうかを調査したところ、全体の54.5%の人が「好き」と答えました。比較的年齢の高い方がよりぬか漬けを好むようですが、20代でも4割の人が「好き」と答えています。

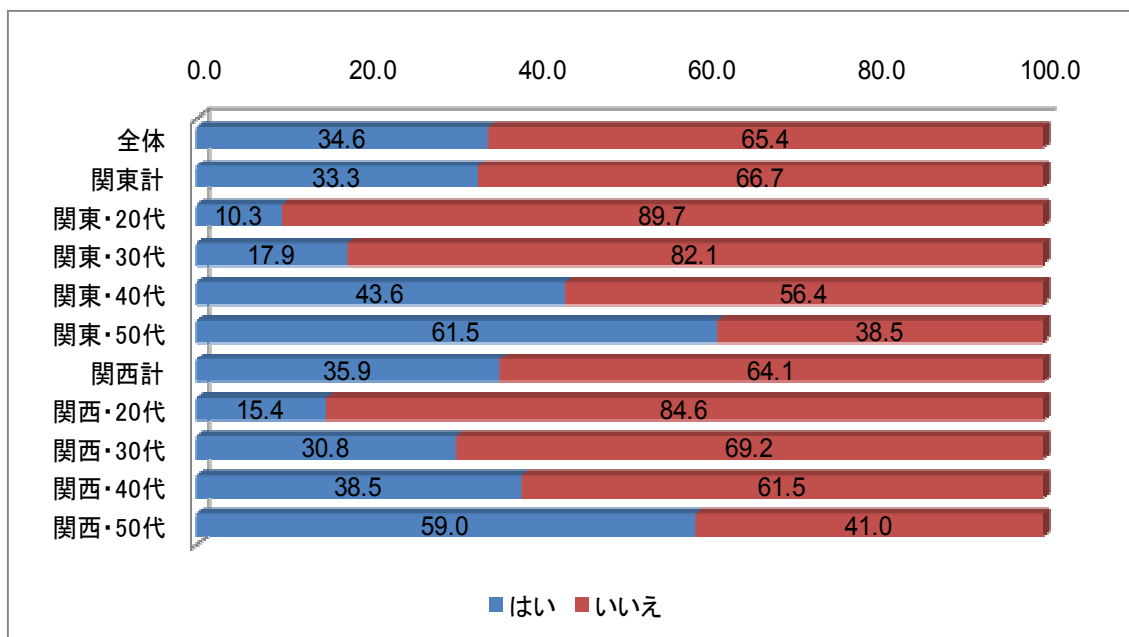
「ぬか漬けが好き」(%) N=312



ぬか漬けを作ったことがある人は20代では2割未満

また、ぬか漬けを作った経験があるかどうかを聞いたところ、全体の34.6%の人が「作ったことがある」と答えましたが、その多くが50代の女性で、20代になると関東・関西ともに2割未満という結果がでました。

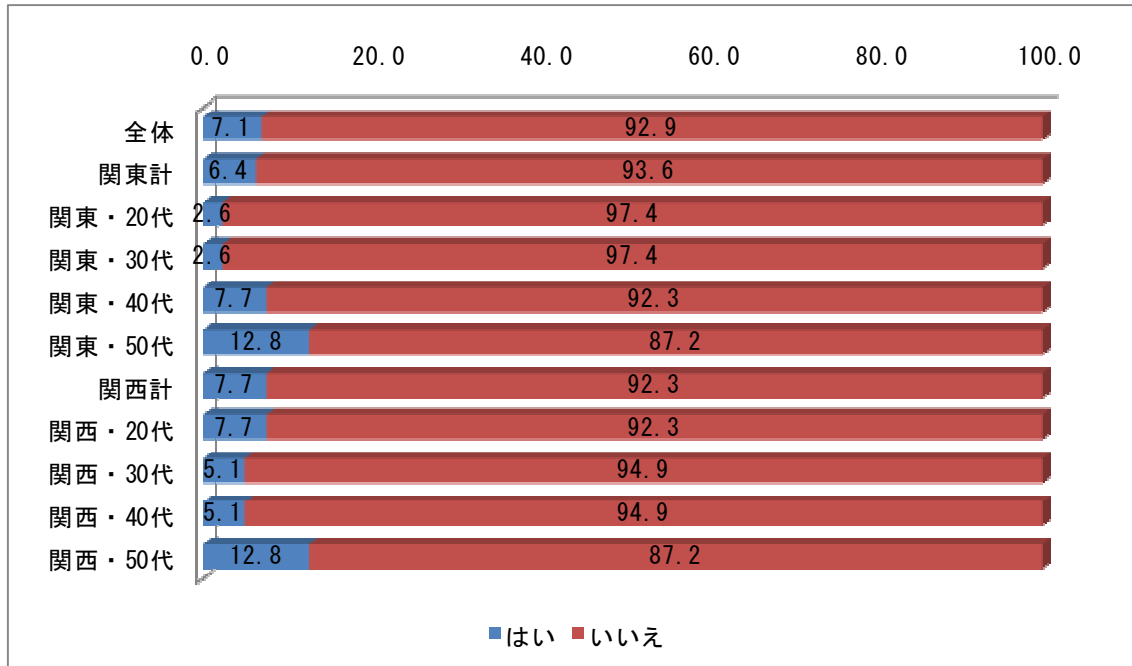
「自分でぬか漬けを作ったことがある」(%) N=312



現在、ぬか漬けを作っている人は全体の7.1%

現在自家製のぬか漬けを作っているかどうかを聞いたところ、全体の7.1%しか作っている人がいませんでした。50代でも12.8%しかおらず、20～40代はかなり少なくなっています。

「現在自家製のぬか漬けを作っている」(%) N=312



その他にも、ぬか漬けに関するイメージ、経験談などを聞いてみました。

- 食べるのは好きだが作るのは難しそう。
- 毎日手を入れないと、虫がわいたり、カビが生えたり大変。
- 手を抜くとあつという間に味がおかしくなりそうで、作るのが面倒くさそう。
- 失敗しそうで、自分ではとてもチャレンジできない。でも娘がいるので、いずれはチャレンジして伝えたい。
- ぬか漬けをしていた頃は美味しくて楽しかったが、だんだんと面倒になって、止めてしまった。場所を取らずに出来たらいいのにと感じた。
- 祖母の作るぬか漬けはとても美味しく、おかずがなくても平気なくらい。自分でもぬか床を用意してみたが、マンションに住んでいるのでどうしてもぬか床がいたみやすく、冷蔵庫に入れるが、場所をとって困っていた。
- ぬか漬けに挑戦してみたいけど、きっかけが無い。
- 難しそうで手間がかかる。毎日手入れしないといけない。
- 好きなのでやりたいが面倒くさい。
- 毎日直接に素手を突っ込んで混ぜ返さないといけないのはめちゃくちゃいや。
- 昔、専業主婦だったときでも、毎日混ぜるのが面倒くさくて、すっぱくなったり、カビが生えたりした。
- ぬか漬けは好きだけど、かき回す手間や、手が臭くなるので、なかなか長続きしない。

上記のように、ぬか漬け作りには興味があるけれど、「手入れが大変そう」「面倒くさい」などの理由から、躊躇してしまう人が多いようです。そこで、次頁では手軽に作れて、お手入れも簡単な「フリーザーバッグ ぬか床作り」をご紹介します。

「フリーザーバッグ」で簡単ぬか床作り！

冷凍保存用ジッパーバッグ「キチントさん フリーザーバッグ」を使って、ぬか床を作ります。

ジッパー付なので臭いもれを防ぐことができ、またフリーザーバッグの外側から「ぬか」をかき混ぜられるため、手が汚れません。



用意するもの

- ・フリーザーバッグ 1枚
- ・湯 400ml
- ・ボウル
- ・塩 大さじ2
- ・いりぬか 250g

①作る！ 簡単ぬか床



①ボウルにぬかを入れ、沸騰したお湯に塩を溶かして冷ましたものを混ぜる。



②真ん中から静かに全体を混ぜる。



③フリーザーバッグに入れ、全体をひとまとまりにならす。

②育てる！ まずは捨て漬け(※)

※捨て漬けとは、ぬか床を育てるために、野菜の切れ端などを最初に漬けて、発酵を促すこと。



①ぬか床に野菜の切れ端を埋める。



②4～5日たったら中の野菜を捨てる。



③全体に空気が入るように、袋ごともんだり混ぜたりする。



④ ①～③を2週間ほど繰り返す。

③漬ける！ いよいよ本漬



①野菜を洗ってよく水気をふき、ぬか床に埋めて漬ける。



②1～3日たったら野菜を取り出し、ぬかを洗い落として食べる。



③全体に空気が入るように袋ごともんだり混ぜたりする。

温度による失敗を防ぐため、冷蔵庫での管理をお勧めいたします。

【商品概要】

◆ キチントさん フリーザーバッグ M

(冷凍保存用ジッパーバッグ)



ぬか床作りにぴったり！

- 底マチ付きで立てて使うことができるので、ぬか床作りにぴったりです。
- 冷蔵庫で保存する際にスペースを取りません。
- ジッパー付なのでぬか床の臭いが気にならず、さらに、袋ごともんだり混ぜたりすることで、手を汚さずにぬか床を混ぜることができます。
- 野菜を漬ける際にも、口が広い横長サイズなので、出し入れが簡単に出来ます。

商品名	個装 (幅×高×奥行/重さ)	希望小売価格 (税込)
キチントさん フリーザーバッグM	235×51×51 / 190g	300 円 (315 円)

商品特長

- 底にマチが付いているので立てて使えて、分厚いものもしっかり入ります。
- 口が広い横長サイズなので中身が出し入れしやすく液体を入れるのも簡単です。
(注ぎ入れる時、バッグの口を外側に折り返せば食品がジッパーにつきません。)
- 外からは開けやすく、中からはしっかり閉まる安心設計のジッパーです。
- すべり止めが付いているので濡れた手でも開けやすく、閉めやすいカラージッパーです。
- メモ欄付きで冷凍庫から取り出すときに見やすい位置にたっぷり書き込めます。
- 冷凍保存から熱湯解凍、電子レンジ解凍まで対応しています。(加熱はできません)

◆商品に関するお問い合わせ先◆

株式会社クレハ リビング営業統括部 TEL:03-3249-4657

〒103-8552 東京都中央区日本橋浜町3-3-2

簡単ぬか床作り体験レポート

千葉県八街市にある市民農園「八街オーガニックふれ愛ファーム」の収穫体験イベントに参加されていた方々に、実際にぬか床作りを体験していただきました。



アンケートと同じように、これまでぬか床を作った経験がなかった方からは、「家でぬか漬けが作れたらいいなとは思うけど、管理が大変そうでなかなか手が出せなかった。」という声が多く、昔ながらのやり方で作った経験のある方は、「手入れに手間がかかって、長続きはしなかった。」「管理が難しくて、ぬか床が悪くなってしまった。」という声が多く聞かれました。しかしながら、ぬか床作りに対してはかなり関心が高いようでした。

そこでフリーザーバッグでの作り方を体験していただいたところ、一番好評を得たのがやはり、お手入れと管理が楽なところ。「ぬかの中に手を入れて毎日混ぜなくてもいいのが、すごく楽。」「冷蔵庫の中で場所を取らないのが良い。」「毎日たくさん食べるわけでもないで、ちょっとずつ漬けられるのも嬉しい。」などのコメントをいただきました。

『八街ふれ愛オーガニックファーム』は、有機 JAS 認定の農地を使った会員制の市民農園として、2011年4月にオープン。都心から車で50分、最低5坪（約15㎡）からの全175区画を整備しています。有機農家による管理サポート体制を整えており、「8つのふれあい」をテーマに掲げ、農業体験、収穫祭、料理教室、各種セミナーなどを開催しています。

<http://www.fureai-organic.com>

□所在地：千葉県八街市八街い318

□事業面積：18,017㎡（東京ドームグラウンド約1.5倍）

□ご予約・お問合せ先 TEL：03-6272-4600（月～金）

043-308-3838（土・日・祝）



「日本ならではの優秀な栄養補給食品であるぬか漬け文化の伝承を」

日本医療栄養センター 所長 井上正子先生に、ぬか漬けの栄養素や意外な効果、正しい管理の方法などについてお話をお伺いしました。



★井上 正子先生 プロフィール★

東京都出身 1966 年女子栄養大学卒業、昭和大学医学部にて学位取得。1973 年日本医療栄養センターを設立。その傍ら、順天堂大学医学部、日本大学松戸歯学部、女子栄養大学などの講師を歴任。練馬区栄養士名誉会長、日本臨床・公衆栄養研究会会長。主な著書は「現代生理学」(内田老鶴圃)、「小児栄養」(三晃書房)、「効果の見える栄養指導の方法と実際」(中央法規出版)「新しい栄養学と食のきほん事典」(西東社)ほか多数。栄養センターでは、バランスの良い食事を学ぶ「はつらつ人生の食生活セミナー」や、健康管理のための栄養指導として「食生活通信指導」を実施し、受講者が 4 万人を超えるなど好評を博している。

【ぬか漬けの栄養素って?】

野菜は、ぬか漬けにすると、どの野菜も生のときよりビタミンB₁が2.5倍~10倍近く増えます。これはぬかに含まれている B₁ が野菜の方に移っていくためです。ビタミン B 群は水に溶けやすいので、ぬか床内で水に溶け、やがて漬け込まれた野菜にも浸透していく仕組みです。米ぬかは、精米をしたときに出る外皮などの部分ですが、精米をする際に外皮と一緒に胚乳の部分も取れてしまいます。この部分に B₁ が多く含まれています。昔から白米を食べると脚気になるといわれているのは、B₁ をある程度除いてしまったお米を食べからずです。その他にも B₁ 不足になると、疲れやすくなり、手足のしびれや胃腸障害、心臓の働きの異常などがおきたりします。

また、ぬか漬けは B₁ だけでなく、ビタミン C や食物繊維などの野菜の栄養素を壊すことなく効果的に摂取できる加工法です。調理をする際に、加熱するとビタミン C は 60~70% 壊れてしまうなど、栄養素の調理損失は、意外とばかにならないのです。その点、ぬか漬けは理にかなっていると言えますね。

【ぬか漬けで免疫力を高める?】

ぬか床は植物性乳酸菌発酵食品です。乳酸菌が野菜を発酵して、あのぬか漬け独特の酸味が出るのです。植物性乳酸菌はもともと野菜の表面についており、ぬか床に野菜を漬け込むと、その中で乳酸菌が発酵します。

一般に、免疫力を高めるにはおなかの調子をよくしておくことが大切ですが、植物性乳酸菌は整腸作用が大変高いことが確認されています。さらに、植物性乳酸菌は免疫の司令塔である マクロファージを活性化しますので、免疫システム全体の機能が上昇します。また、最近では 乳酸菌の放射線防御作用に関する研究も進んでおり、乳酸菌を与えたマウスとそうでないマウスに放射線を照射し、経過を観察したところ、乳酸菌を与えたマウスの方が、そうでないものに比べて体重減少の割合や生存日数が延長したと報告されています。

【ぬか床はどうして毎日かき混ぜなくてはならないの？】

ぬか床中の乳酸菌は空気を嫌う性質があり、酸素がない状態では活発に乳酸を作り出し、雑菌を抑制、腐敗を防ぎ、ぬか床を美味しくしてくれます。そうするとあまりかき混ぜない方が良くように思えますが、ぬか床の中には乳酸菌以外にも酪酸菌（乳酸菌同様に腸内に生息する善玉菌の一つ）と産膜酵母（白カビとも言い漬物の表面に膜状に繁殖する）という微生物がいます。酪酸菌は空気が嫌いな菌で乳酸菌と同じく酸素がない状態で増えますが、増えすぎると蒸れた靴下のような臭いがするようになります。一方、産膜酵母は空気が好きな微生物で酸素がある状態で増殖し、増えすぎるとシンナーやカビのような臭いがするようになります。そこで、ぬか床をかき混ぜることによって、酸素が好きな産膜酵母の一部をぬか床の底へ追いやり、酸素が嫌いな酪酸菌の一部をぬか床の表面にさらすことになるので、両者の繁殖度を調節することができるのです。

数日の外出で、ぬか床がかき混ぜられない場合には、ぬか床を密封容器に移して冷蔵庫に保存します。さらに長期の場合には冷凍保存すると良いでしょう。今回提案されているフリーザーバッグは冷蔵・冷凍保存の両方ができるので非常に便利です。

【ぬか床が臭くなってしまったら？】

産膜酵母や酪酸菌が増えて臭くなってしまったら、まずは新しいぬかと塩を混ぜて 3~4 日そのまま様子を見ます。それでもまだ臭うようであれば、粉末の和辛子やマスタードを少量ぬか床に入れると、殺菌力で菌の繁殖を抑制することが出来ます。すっぱくなりすぎてしまった場合には乾燥したままの大豆を少量混ぜるとすっぱさが取れ、余分な水分も吸ってくれます。

また、ぬか床に入れると良いと昔から言われているものに、古クギと卵の殻があります。古クギは鉄分がぬか床の中に溶けだし、イオン化して漬けこんだ野菜にしみこみます。卵の殻はぬか床の乳酸により、水溶性のカルシウムへと変わり、野菜に浸透していきます。これらを入れることによって、ぬけ漬けに鉄分やカルシウムが補われます。

その他にも、ぬか漬けの風味をよくするために入れるものとして、赤唐辛子や昆布、鰹節、牡蠣殻、ヨーグルト、酒粕、ビールなどがありますので、季節や好みで選び、いろいろな組み合わせを工夫してみるなど、ぬか漬けと上手に付き合ってみてください。

【ぬか漬けの歴史と文化】

ぬか漬けがいつどこで最初に作られたかは定かではありませんが、白米を作るための精米の技術の普及とともに江戸時代に広まったようです。福岡県北九州市、小倉城の八坂神社には 380 年前から伝わるぬか床があり、これが現存する最古のぬか床とされています。このように長い間、ぬか漬けは日本人に愛されてきましたが、最近では自分の家のぬか床でぬか漬けを作る人が少なくなっています。やはりどうしても毎日かき混ぜるなどの手間がかかるので、管理が面倒と思う人が多いのでしょうか。

そこでフリーザーバッグでぬか漬けを作る方法は、管理も簡単なので、これまでぬか床作りに躊躇していた人でも手軽にぬか漬け作りが楽しめます。日本ならではの優秀な栄養補給食品であるぬか漬け文化の伝承に、このような方法があったのか・・・と感心しています。酵母菌は広く分布していますので、あなたの手の酵母菌もぬか床の成熟を進め、あなただけのオリジナルなぬか床にします。たまには“素手の手入れ”もして、マイぬか床を育て続けましょう。