

小倉城下の郷土の味

# ぬか炊き

江戸時代から続く味

小倉城下においては、各家庭で先祖代々の「ぬか床」が受け継がれ、「百年床」も珍しくありません。

長年発酵が進んだその栄養豊富なぬか床で青魚を炊き込んだ「ぬか炊き」は、江戸時代から伝わる小倉城下の郷土食です。



「北九州の台所」巨漕市場でも大人気!!



## 全国でも珍しい!! ぬかみそを加えて青魚を炊き込む「ぬか炊き」

ぬか炊きは、青魚をぬかみそ(ぬか床)で炊き込んだ江戸時代から豊前国に伝わる郷土料理です。全国的にぬかみそを調味料として炊き込む料理は珍しく、ぬか炊きは小倉城下に伝わる独自の食文化と言えます。

作り方は、イワシやサバなどを、醤油、みりん、砂糖などを加えて煮込み、最後にぬかみそを調味料として加え、炊き込みます。

ぬかみそを加えることで、青魚特有の臭みが消え、また、ぬか床に漬け込まれた野菜のエキスや山椒や唐辛子の風味、発酵によるほのかな酸味が特有の旨みを引き出します。山椒を必ず漬け込むことが小倉城周辺のぬか床の特徴であり、そのぬかみそで作ったぬか炊きはごほ

んにもお酒にも相性がぴったりです。

最近では、イワシやサバ以外に、ちりめん、さんま、筍、椎茸、鶏肉、卵、蒟蒻など、さまざまなぬか炊きが出てきています。

ちょっぴり豆知識

ぬか炊き(ぬかみそ炊き)の別名「じんだ煮」とは?

じんだ(糶糶)とは、「ぬかみそ」の別名で、鎌倉末期の随筆『徒然草』の中に出てくる言葉です。ぬか漬けを好んだと言われる小笠原真忠は「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があり、この頃に広まった「じんだ」が、今でも「じんだ煮」として使われています。

おうちで誰でもカンタン!!

### おいしい「ぬか炊き」の作り方

材料(作りやすい分量)

サバ	2匹(8切)	A	砂糖	100cc
ぬかみそ	150g		みりん	100cc
水	900cc		酒	100cc
			醤油	100cc

4



できあがり!!

ぬかみそ特有の香りと味が、サバのおいしさと絶妙にマッチ。ご飯やお酒のお供にも最適。冷蔵庫で1週間程度は保存も可能。



1 サバは頭を落として二枚に下ろし、それぞれを2等分にし、薄い塩水(分量外)で洗って臭みを取る。



2 大きめの鍋に水とAを入れて煮立たせたら、サバを重ねるように入れる。中~強火で煮汁が半分になるくらいまで煮詰める。



3 ②にぬかみそを加え、さらに弱火で10~15分ほど煮詰める。ぬか床が入ると焦げつきやすいので鍋をゆするのがポイント。

# ぬか床のルーツは江戸時代!?

小倉でのぬか床の初見資料は江戸時代初期。関ヶ原の戦いの後、小倉城を築城し、豊前国を治めた細川忠興の時代の古文書が残っています。中津へ隠居した忠興とその息子の忠利との間の書状に「ぬか味噌」が登場します。1626年(寛永3年)、忠興から忠利へ送った書状(注1)には、「ぬか味噌一桶給り、味能、満足せしめ候」と、忠利から送られたぬかみその味に満足していた様子うかがえます。

その後、国替えて小笠原氏が治めるようになりましたが、



▲小倉のお殿様、小笠原忠真公にも愛された「ぬか」文化初代藩主小笠原忠真もぬか漬を好んで食べていたようです。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り、この頃、ぬか漬を推奨し、城下の人々に広まっていたと言われています。

昭和初期に発行された料理本(注2)には「家宝として珍重される豊前糠味噌」として登場し、「九州の福岡県地方では、どこの家でも、糠味噌を非常に大切に、家宝の一つとして、代々親から子に続いて譲られておりますから、四十年五十年と経った糠床は稀しくなく、従ってこの地方の糠味噌漬は、他で味わえぬ風味を持っています」



▲美容や健康への関心の高い若い世代にも、安心して美味しくぬか漬が支持され始めています

と紹介されています。今から90年ほど前の記事ですが、代々伝わるぬか床が大切に保管されている様子が伺えます。現在でも、各家庭でぬか床は大切にされ100年を超えるぬか床を持っている家庭も少なくありません。



▲長年大切に世話をされ、北九州の家庭の味の原点ともいえるぬか床

一方、ぬか炊きのルーツは定かではありません。豊前には、生のイワシを塩と糠で漬け込む「イワシの糠漬け」(注3)という、「へしこ」の製法に近い食文化が残っています。「へしこ」とは、サバなどの魚に塩を振って塩づけにし、さらに糠漬けにした郷土料理で、福井から京都の北部地方に伝わる保存食です。

細川忠興が忠利へ出した1626年の書状(注1)には、「殊鯉一ツ、鯰一籠廿、鮑一籠卅、鰯ひしこ一壺、色々取り揃え給り、満足せしめ候」との記載があります。「鰯ひしこ」は「へしこ」なのかは不明ですが、細川忠興は豊前国を治める前、丹後国宮津城(現在、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知れません。

その後、北九州近郊で獲れる新鮮なイワシやサバを、ぬかみそで炊き込む「ぬか炊き」へと料理法が変わっていったとも考えられます。

## ちよっぴり豆知識 イワシやサバの消費が多い北九州市

総務省家計調査(注4)によると、北九州市は全国52都市(都道府県庁所在地と政令市)の中で、魚介類の消費は1位(金額ベース)となっています。中でも、イワシ(2位)やサバ(1位)の消費が多いことから、江戸時代から続くぬか床、ぬか炊きといった食文化が影響しているのかも知れません。

注1 東京大学史料編纂所(1970)『大日本近世史料 細川家史料2』、東京大学出版会  
 注2 主婦之友社編輯局(編)(1928)『漬物の上手な漬け方』、主婦之友社、p41-42  
 注3 椎田町史編纂委員会(2005)『椎田町史 民俗編』、椎田町、p210  
 注4 総務省家計調査(2人以上の世帯)品目別都道府県庁所在地及び政令指定都市※ランキング(平成25年～27年平均) ※2010年4月1日現在で政令指定都市であった都道府県庁所在地以外の都市(川崎市、相模原市、浜松市、堺市及び北九州市)

## ぬか炊きは健康を保つ栄養素がたっぷり

ぬか床は、毎日かき混ぜて「世話をする」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し、更なる熟成や発酵につながります。状態のよいぬか床では、1gに乳酸菌は1億～10億、酵母菌は100万～1000万存在すると言われています。

ぬか炊きの調理過程で乳酸菌は死滅しますが、ペプチドグリカンという乳酸菌の細胞壁は残り、これは体内の有害成分を吸着し、体外へ運び出すなどの作用があります。



▲野菜を入れて毎日かき混ぜる。乳酸菌や酵母菌の多さがおいしさの秘密

また、青魚にはカルシウムをはじめ、カルシウムの吸収を促進するビタミンDが含まれます。煮汁には青魚から溶け出したn-3系多価不飽和脂肪酸(EPA、DHA)が一定量残ることから、煮汁と一緒にぬか炊きを食べると、さらに栄養価がアップします。

### ちよっぴりひと工夫

最近では、ぬか炊きをひと工夫した料理が登場しています。

キャベツやお肉、旬の野菜などとぬか炊きを一緒に炒める「ぬか炊き炒め」、ごはんだけでなく、パンにはさんでもおいしい「ぬか炊きサンド」など、さまざまなジャンルでぬか炊きを活用しても、おいしく頂くことができます。



▲流行のサブサンドならぬ「サバのぬか炊きサンド」香ばしく、パンとの相性も◎

青魚をぬかみそでじっくりと炊く「ぬか炊き」は、「ぬかみそ」と「青魚」の栄養を丸ごと摂ることができ、骨粗鬆症や生活習慣病の予防に効果的です。北九州の伝統食であり、北九州発祥の「健康食」と言えます。

西南女学院大学  
保健福祉学部 栄養学科  
近江 雅代 教授



### 美味しいだけじゃない!! ぬか炊きの栄養

- ◎ぬかみそ 乳酸菌(ペプチドグリカン).....> 整腸作用
- ◎青魚 カルシウム+ビタミンD.....> カルシウム吸収促進
- ◎煮汁 n-3系多価不飽和脂肪酸.....> コレステロール低下、動脈硬化抑制