

## ぬか炊きの楽しみ方いろいろ

そのまま食べても  
温めても



発酵によるほのかな酸味と特有の旨味がコクのある味わい。



日本酒やビール、ワインなど  
どんなお酒にも合う！

混ぜご飯



炊き立てのご飯にぬか炊きを  
ほぐして混ぜるだけ。相性抜群！



パンと一緒に

ぬか炊きをパンにサンドした、  
個性派バーガー。簡単にできる  
新感覚の一品！

## これもぬか炊き！

手羽先のぬか炊き



ほろほろ柔らかく、ご飯のおかず  
やお酒のおつまみにぴったり。

スペアリブのぬか炊き



じっくり炊き込んであり、脂っ  
こさがなく食べやすい。幅広い  
世代に人気！

## 北九州のお土産といえば 「ぬか炊き」

市内のお土産屋（駅や空港など）、直売所、百貨店等にて販売しているほか、北九州市のふるさと納税の返礼品としてもお求めいただけます。発酵の力が生む、深い味わいをぜひお試しください。



## 北九州市の郷土料理「ぬか炊き」

ぬか炊きは、青魚をぬか床で炊きこんだ旧豊前国地域を中心に伝わる郷土料理です。全国的にぬか床を調味料として炊き込む料理は珍しく、独自の食文化と言えます。



## 「ぬか床」とは？

米ぬかに塩、水、昆布や唐辛子、山椒の実などを加え、混ぜ合わせて発酵させたものです。毎日かきまぜて空気を入れ、漬けた野菜は、ぬか漬け(床漬け)として食べられます。

寛永3年(1626)に小倉城主の細川忠利が父の忠興にぬか床を贈り、忠興が大変満足したという史料が残っています。その後、旧豊前国地域の庶民の間で、新鮮な魚(サバイワシ)をぬか床で煮た「ぬか炊き」が食べられるようになりました。



作る人によって  
ちがう！

## みんなおいしい 郷土の味



ぬか床は、山椒の実、柑橘や渋柿の皮を加えるなど、手入れする人によって異なります。そのため、当然、ぬか炊きの味もさまざまです。

幼い頃から慣れ親しんだ味は、おばあちゃんのそのまたおばあちゃんも作っていたなど、家族の歴史があり、美味しい味の記憶を紡ぐ料理ともいえます。

## 「ぬか炊き」の栄養成分

ぬか炊きには、マグネシウムやビタミンB1、B6、γ-アミノ酪酸(GABA)などが含まれています。



KITAKYUSHU  
北九州市

×××  ×××

# ぬか炊き

NUKADAKI

北九州といえ  
ばぬか炊き！



北九州名物  
ぬか炊き  
ガイド



北九州市産業経済局 サービス産業政策課  
「令和6年度『食文化ストーリー』創出・発信モデル事業」

1 味処 矢野  
浅野2-4-25



7 腸活Cafe ICHI  
京町1-5-22 2階



8 おふくろの味とよや  
京町3-1-1  
セントシティ11階



9 味処 矢野 京町店  
京町3-12-21



10 旬工房くら  
米町1-3-10



18 旦過うどん  
魚町4-1-36

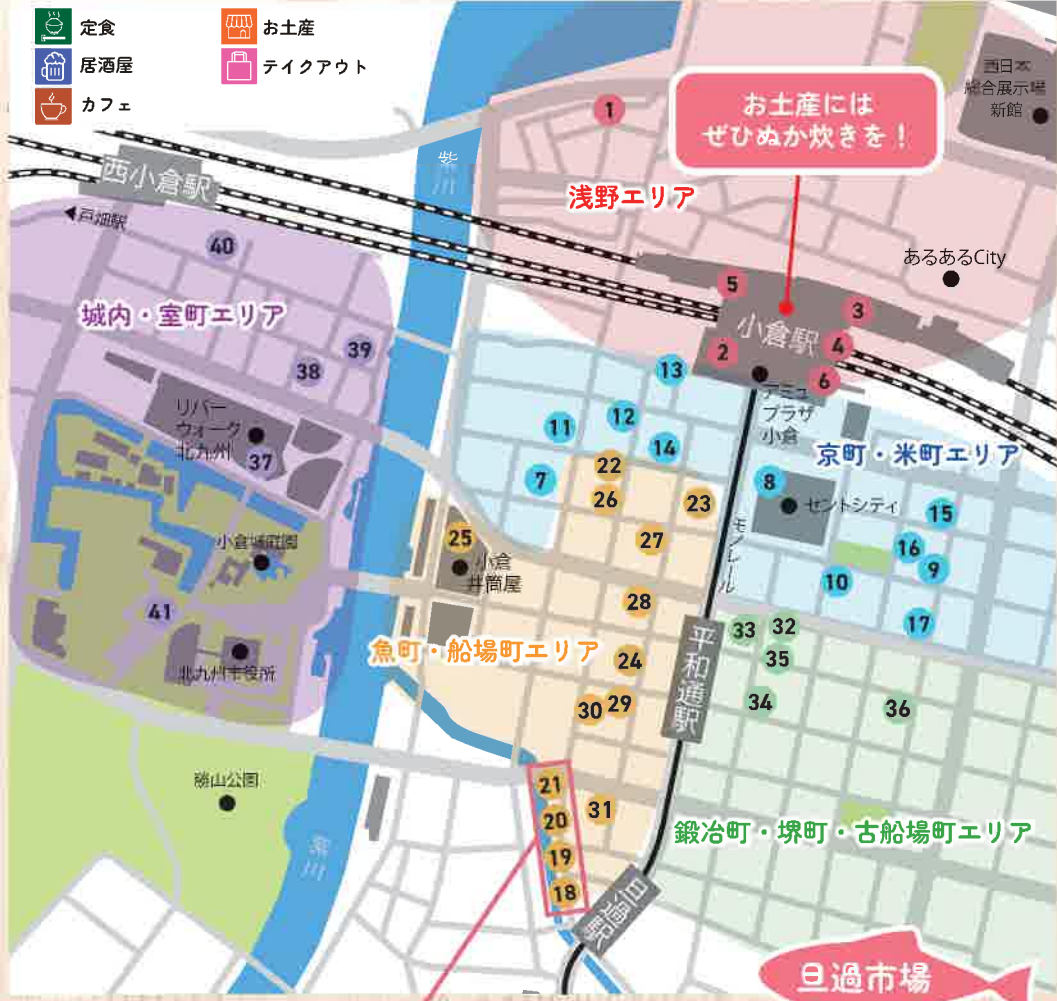


# 小倉ぬか炊きマップ



詳しくはこちら

2024年10月時点



37 日田焼きそば専門店 たぬき  
室町1-1-1 リバーウォーク4階



32 出雲蕎麦 本店  
鍛冶町1-4-3



25 だるま堂  
船場町1-1  
井筒屋小倉店 本館6階



24 玉川食堂  
魚町2-3-21 地下1階



23 焼うどん専門店 きつね  
魚町1-6-13



22 縁起のえびちゃん  
魚町1-2-15



- 2 アミユプラザ小倉 (1階 お土産売り場) 浅野1-1-1
- 3 おみやげ街道小倉 (新幹線 小倉駅構内) 浅野1-1-1
- 4 小倉銘品蔵 (JR小倉駅3階 改札横) 浅野1-1-1
- 5 ビエラ小倉 (3階 お土産売り場) 浅野1-1-1
- 6 魚衛門 (JR小倉駅1階 改札横) 浅野1-1-1 駅から三十歩横丁
- 11 味楽 京町1-6-28
- 12 出雲蕎麦 京町店 京町2-1-15
- 13 白頭山 駅前店 京町2-4-6
- 14 活魚料理 黒田節 京町2-6-19
- 15 大衆酒場 串と煮込みひろお 京町3丁目11-17 石崎ビル1階南側
- 16 旬菜酒場 いちばん家 京町3-12-4
- 17 ふくとく 米町1-4-21 2階
- 26 酒房武蔵 魚町1-2-20
- 27 思恩 真空管 魚町1-4-15 2階
- 28 四季魚菜 独楽蔵 魚町2-4-8
- 29 小倉おばん菜 玉乃井 魚町3-3-9
- 30 旬魚と旬菜 竹なか 魚町3-3-22
- 31 赤壁酒店 魚町4-2-26 B3 青空市場
- 33 今昔亭 鍛冶町1-1-8
- 34 酒蔵 大太鼓 鍛冶町1-3-21
- 35 活魚 八雲亭 鍛冶町1-4-3 2階
- 36 影虎 鍛冶町1-7-8
- 38 ミッション(mission) 室町2-2-9
- 39 久津の葉 室町2-3-5
- 40 居酒屋まる 室町3-3-7
- 41 しろテラス 城内2-1

**Nukadaki can be enjoyed in many different ways!**

Eat it as is or warmed up



It has a rich taste, with a hint of acidity from the fermentation process and a uniquely deep umami flavor.

As a snack over drinks



It goes well with any type of alcoholic beverage, from sake to beer and even wine!

Mixed with rice



Just mix Nukadaki into freshly cooked rice. It's a perfect match!

With bread



Spread it on bread to garnish unique hamburgers. An innovative and easy-to-make dish!

**Nukadaki without Fish!**

Nukadaki-style chicken wings



Crumbly and soft, perfect as a side dish to eat with rice or as a snack to enjoy over drinks.

Nukadaki-style spare ribs



Slowly simmered, they're easy to eat without being greasy. Popular with people of all ages!

**Nukadaki is the perfect souvenir from Kitakyushu!**

Nukadaki, is sold at souvenir shops (at stations, airports, etc.), direct sales shops, department stores and other locations in Kitakyushu City, and can also be deducted as a donation under Kitakyushu City's Hometown Tax Donation system. Do not miss out on its deep flavor, the result of a unique fermentation process.



**Nukadaki: Kitakyushu City's traditional dish**

Nukadaki is an old traditional dish, originary of what was once Buzen province, consisting of blue fish cooked in salted rice-bran paste. Japanese dishes that use rice-bran paste as a seasoning are very rare, making this a unique food cultural phenomenon.



**What is "salted rice-bran paste"?**

It's a paste made by mixing rice bran with salt, water, kelp, chili pepper, Japanese pepper and other ingredients and then leaving it to ferment. It is stirred every day to let air in and it is used as a medium for pickling vegetables.

An historical document dating back to 1626, states that Tadatoshi Hosokawa, lord of Kokura Castle, gave his father Tadaaki a gift of salted rice-bran paste, and that Tadaaki was very pleased with it. In the following years, Nukadaki fresh fish (mackerel and sardines) boiled in salted rice-bran paste, became a popular dish among the common folk of the former Buzen Province.



Different taste depending on who makes it!

**All delicious local flavors!**



There are many varieties of salted rice-bran paste depending on who is tending to it, with some adding Japanese pepper, citrus fruits and even persimmon peels. Naturally, the taste of Nukadaki, varies accordingly.

The flavor that Kitakyushu residents are familiar with from their childhood, usually has a long family history, sometimes dating back to their grandmothers' great grandmothers, and very few other dishes weave together old memories of delicious flavors.

**Nutritional components of Nukadaki**

Nukadaki is rich in magnesium, vitamins B1, B6, gamma-aminobutyric acid (GABA) and more!



KITAKYUSHU  
北九州市

××× ×××

**ぬか炊き**

NUKADAKI

Kitakyushu is synonymous with Nukadaki!



Guide to Nukadaki: Kitakyushu's culinary specialty

**1** Japanese Restaurant "Yano"  
2-4-25 Asano



**7** "Healthy Gut" ICHI Cafe  
1-5-22 Kyomachi, 2nd floor



**8** Toyoya, Taste of Home  
3-11 Kyomachi, SAINTcity, 11th floor



**9** Japanese Restaurant "Yano," Kyomachi Branch  
3-12-21 Kyomachi



**10** Shunkobo Kura  
1-3-10 Komemachi



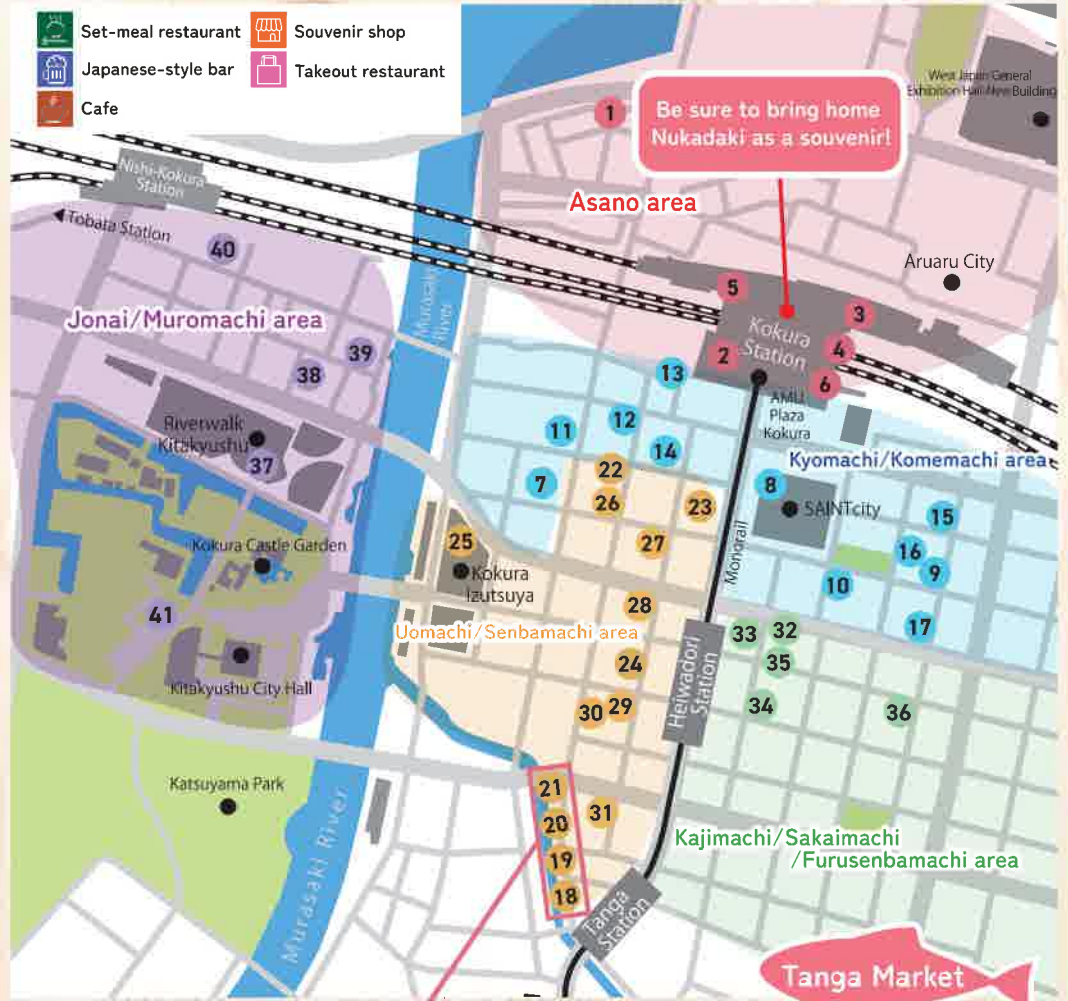
**18** Udon Restaurant "Tanga"  
4-1-36 Uomachi



# Kokura Nukadaki Map



As of October 2024



**19** Hyakunen-doko Usami Shoten  
4-1-30 Uomachi



**20** Tachibanaya Nukadaki Store  
4-1-15 Uomachi



**21** Fujita Nukamiso-daki  
4-1-9 Uomachi



**37** Hita Yakisoba Specialty Shop "Tanuki"  
1-1-1 Muromachi, River Walk, 4th floor



**32** Izumo Soba Flagship Store  
1-4-3 Kajimachi



**25** Daruma-do  
1-1 Senbamachi, Izutsuya Kokura Main Building, 6th floor



**24** Restaurant "Tamagawa"  
2-3-21 Uomachi, 1st basement



**23** Yakiudon Specialty Shop "Kitsune"  
1-6-13 Uomachi



**22** Engi no Ebi-chan  
1-2-15 Uomachi



- 2** AMU Plaza Kokura (1st floor, souvenir shops) 1-1-1 Asano
- 3** Omiyage Kaido Kokura Souvenir Shop (inside Shinkansen Kokura Station) 1-1-1 Asano
- 4** Kokura Meihinkura (3rd floor of JR Kokura Station next to the ticket gate) 1-1-1 Asano
- 5** Viera Kokura (3rd floor, souvenir shops) 1-1-1 Asano
- 6** Gyoemon (1st floor of JR Kokura Station next to the ticket gate) 1-1-1 Asano, 30 steps from the station
- 11** Miraku 1-6-28 Kyomachi
- 12** Izumo Soba Kyomachi Branch 2-1-15 Kyomachi
- 13** Hakutosan Station Front Branch 2-4-6 Kyomachi
- 14** Fresh Fish Restaurant "Kuroda Bushi" 2-6-19 Kyomachi
- 15** Hiroo Saloon Bar serving skewers and stews 3-11-17 Kyomachi, Ishizaki Building, 1st floor south side
- 16** Ichibanya Bar, Alcohol & Seasonal Vegetables 3-12-4 Kyomachi
- 17** Fukutoku 1-4-21 Komemachi, 2nd floor
- 26** Musashi Booze Bar 1-2-20 Uomachi
- 27** Shion Shinkukan 1-4-15 Uomachi, 2nd floor
- 28** Komagura, Four-season Fish and Vegetables 2-4-8 Uomachi
- 29** Kokura Obanzai Tamanoi 3-3-9 Uomachi
- 30** Takenaka, Seasonal Fish & Vegetables 3-3-22 Uomachi
- 31** Akakabe Liquor Store 4-2-26 B3 Uomachi, open-air market
- 33** Konjakutei 1-1-8 Kajimachi
- 34** Odaiko Sake Brewery 1-3-21 Kajimachi
- 35** Fresh Fish Restaurant "Yakumotei" 1-4-3 Kajimachi, 2nd floor
- 36** Kagetora 1-7-8 Kajimachi
- 38** mission 2-2-9 Muromachi
- 39** Kuzu no Ha 2-3-5 Muromachi
- 40** Japanese Bar "Maru" 3-3-7 Muromachi
- 41** Shiro Terrace 2-1 Jonai

## 누카다키를 즐기는 다양한 방법

그대로 또는  
대워서 먹기



발효에 의한 은은한 산미와 특유의 감칠맛으로 깊이 있는 맛.

술안주



청주, 맥주, 와인 등 모든 술과 잘 어울립니다!

비빔밥



갓 지은 밥에 누카다키 살을 발라서 섞기만 하면 완성. 환상궁합!

빵과 찜계



누카다키를 빵에 끼우면 개성파 버거 완성. 간편하게 만들 수 있는 신감각 요리!

## 이것도 누카다키!

닭날개 누카다키



닭날개를 부드러워서, 반찬으로도 술안주로도 안성맞춤

스피어립 누카다키



한번 삶은 후 발효시켜 담백하고 먹기 편합니다. 다양한 세대에 인기!

## 기타큐슈 기념품은 '누카다키'

시내 기념품점(역, 공항 등), 직판장, 백화점 등에서 판매되고 있으며, 기타큐슈시 고향납세의 답례품으로도 구매하실 수 있습니다. 발효의 힘이 만들어 내는 깊은 맛을 꼭 경험해 보시기 바랍니다.



## 기타큐슈시의 향토요리 '누카다키'

누카도코에 등 푸른 생선을 넣어서 발효시킨 **누카다키**는 옛 부젠국 지역을 중심으로 전해지는 향토요리입니다. 일본 전국에서도 누카도코로 만드는 요리는 드물기 때문에 독자적인 음식문화라고 할 수 있습니다.



## '누카도코'란?

쌀겨에 소금, 물, 다시마, 고추, 산초 등을 넣고 섞어서 발효시킨 것으로 매일 섞어서 공기를 넣어주어야 합니다. 누카도코 안에 넣어 발효 시킨 채소는 누차즈케라고 합니다.

1626년에 고쿠라성의 성주인 호소카와 타다토시가 부친인 타다오키에게 누카도코를 선물했더니 타다오키가 매우 만족스러워했다는 료가 남아 있습니다. 그 후 옛 부젠국 지역의 서민들은 신선한 생선(고등어, 정어리)을 누카도코에 넣고 발효한 '**누카다키**'를 먹기 시작했습니다.



만드는 사람에 따라 다르대!

## 모두 맛있는 향토의 맛



누카도코는 산초, 감귤이나 떨어진 감의 껍질을 넣는 등 관리하는 사람마다 제각각입니다. 그래서 **누카다키**의 맛도 다양합니다.

어릴 때부터 익숙했던 그 맛은 할머니의 할머니대부터 이어져 왔습니다. 가족의 역사가 담겨 있는, 맛있는 기억을 엮어주는 요리라고 할 수 있습니다.

## '누카다키'의 영양 성분

누카다키에는 마그네슘, 비타민 B1, 비타민B6, γ-아미노낙산(GABA) 등이 함유돼 있습니다.



기타큐슈는 누카다키!

기타큐슈 명물  
누카다키  
가이드



기타큐슈시 산업경제국 서비스산업정책과  
2024년도 '식문화 스토리' 창출·발전 모델사업

**1** 아지도코로 야노  
아사노 2-4-25



**7** 조카쓰 Cafe ICHI  
교마치 1-5-22 2층



**8** 오후쿠로노야지 토요야  
교마치 3-1-1  
세인트 시티 11층



**9** 아지도코로 야노 교마치점  
교마치 3-12-21



**10** 순코보 쿠라  
교마치 1-3-10



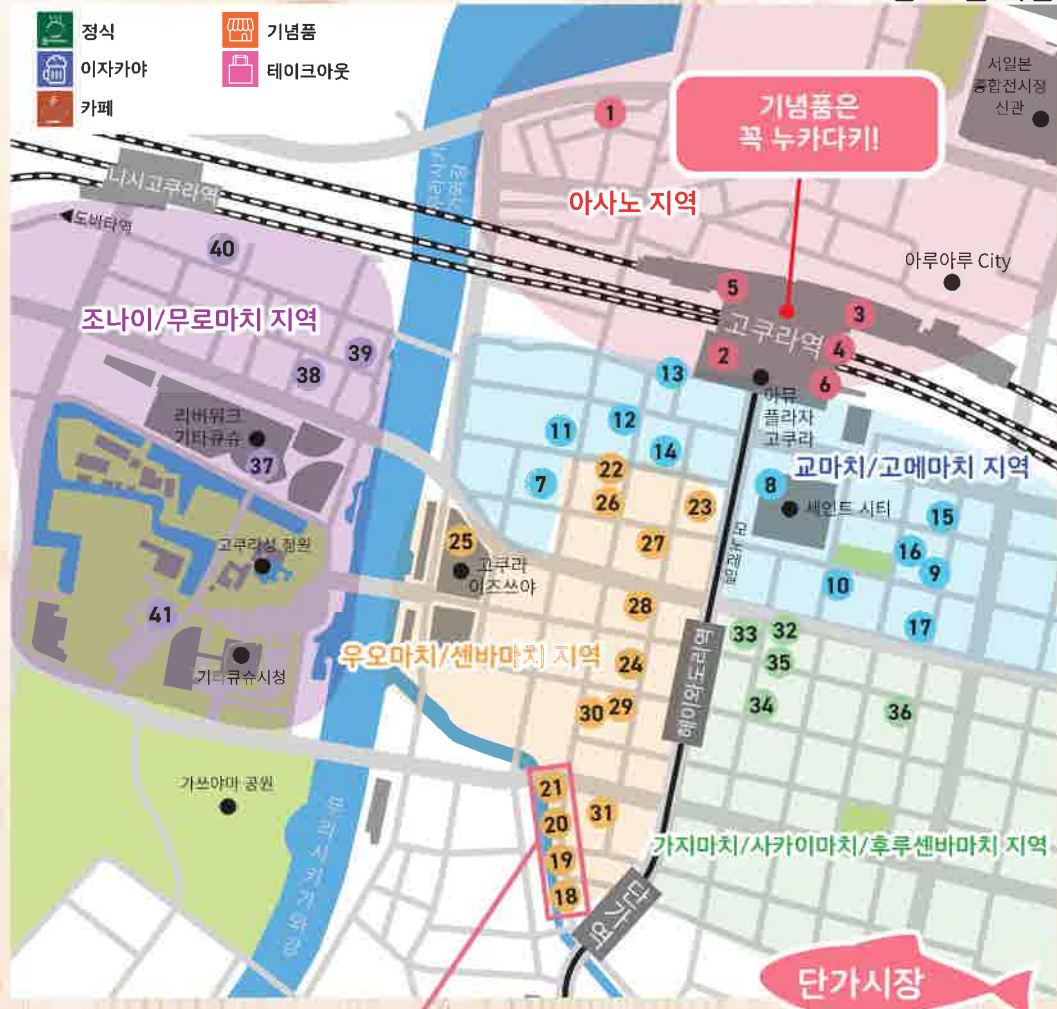
**18** 단가 우동  
우오마치 4-1-36



# 고쿠라 누카다키 지도



2024년 10월 시점



- 정식 (Regular Meal)
- 이자가카 (Izajaka)
- 카페 (Cafe)
- 기념품 (Souvenir)
- 테이크아웃 (Takeout)

**37** 히타 야키소바 전문점  
타누키  
무로마치 1-1-1 리버워크 4층



**32** 이즈모소바 본점  
가치마치 1-4-3



**25** 다루마도  
센바마치 1-1  
이즈쓰야 고쿠라점 본관 6층



**24** 다가와 식당  
우오마치 2-3-21 지하 1층



**23** 아키우동 전문점 키쓰네  
우오마치 1-6-13



**22** 엔기노 에비찬  
우오마치 1-2-15



- 2** आयु 플라자 고쿠라 (1층 기념품 매장) 아사노 1-1-1
- 3** 오미야게카이도 고쿠라 (신칸센 고쿠라역 구내) 아사노 1-1-1
- 4** 고쿠라 메이힌구라 (JR 고쿠라역 3층 개찰구 옆) 아사노 1-1-1
- 5** VIERRA 고쿠라 (3층 기념품 매장) 아사노 1-1-1
- 6** 교에몬 (JR 고쿠라역 1층 개찰구 옆) 아사노 1-1-1
- 11** 미라쿠 교마치 1-6-28
- 12** 이즈모소바 교마치점 교정 2-1-15
- 13** 하쿠토잔 에키마에점 교마치 2-4-6
- 14** 활어 요리 구로다부시 교마치 2-6-19
- 15** 대중 술집 꼬치와 조림 히로오 교마치 3-11-17
- 16** 제철 채소 주점 이치반야 교마치 3-12-4
- 17** 후쿠토쿠 고메마치 1-4-21 2층
- 26** 슈보 무사시 우오마치 1-2-20
- 27** 시은 신쿠칸 우오마치 1-4-15 2층
- 28** 사계절 생선&채소 코마구라 우오마치 2-4-8
- 29** 고쿠라 오반자이 타마노이 우오마치 3-3-9
- 30** 제철 생선과 제철 채소 다케나카 우오마치 3-3-22
- 31** 아카카베 주점 우오마치 4-2-26 B3
- 33** 곤자쿠테이 가치마치 1-1-8
- 34** 주점 오다이코 가가치마치 1-3-21
- 35** 활어 야쿠모테이 가가치마치 1-4-3 2층
- 36** 가게토라 가가치마치 1-7-8
- 38** mission 무로마치 2-2-9
- 39** 구즈노하 무로마치 2-3-5
- 40** 이자가카 마루 무로마치 3-3-7
- 41** 시로 테라스 조나이 2-1

## 米糠煮的多變吃法

直接享用或是  
加熱後享用都可以



發酵所產生的微酸和獨特的鮮味，成就了醇厚的口感。



無論是日本酒、啤酒還是紅酒等，搭配任何酒類都很合適！

拌飯



只需將米糠煮與剛煮好的飯攪拌混合即可。絕佳搭配！



將米糠煮夾在麵包中，做成個性派漢堡。簡單輕鬆的新風格料理！

## 這也是米糠煮！

米糠燉雞翅



口感柔嫩，作為白飯的配菜或配酒的下酒菜都非常適合。

米糠燉肋排



經過慢火燉煮，去除油膩變得更加爽口。廣受各年齡層的喜愛！

## 北九州的必買伴手禮 「米糠煮」

市內的特產禮品店（車站和機場等）、直賣所、百貨公司等都有販售，也是北九州市的「故鄉納稅」回饋禮品之一。請務必品嚐由發酵效果所帶來的深厚風味。



## 北九州市的鄉土料理「米糠煮」

米糠煮是將鯖魚加入米糠床燉煮而成的鄉土料理，主要流傳於日本舊豐前國地區（現今的福岡縣及大分縣）。在日本國內，以米糠床作為調味料燉煮的料理相當罕見，可說是一種獨特的飲食文化。



## 「米糠床」是什麼？

米糠床是在米糠中加入鹽、水、昆布、辣椒、日本山椒等材料，混合發酵而成的製品。每天攪拌翻動讓空氣進入其中，用其醃製的蔬菜則作為米糠漬（米糠醃菜）享用。

歷史紀錄上，寬永3年（1626年）時，小倉城主細川忠利將米糠床贈予父親忠興，忠興對此非常滿意。其後，在日本舊豐前國地區的平民之間，便開始流行將新鮮魚類（鯖魚、沙丁魚）加入米糠末燉煮的「米糠煮」料理。



因人而異的  
做法和味道！

## 各有特色又好吃的口味

米糠床的製作方式因人而異，有些會加入日本山椒、柑橘或柿子皮等材料來調味。也因此，米糠煮的味道自然也會各有不同。

這從小熟悉的味道，可能是祖母或曾祖母也曾經做過的，當中蘊含著屬於這個家族的歷史，是編織出美味回憶的料理。



## 「米糠煮」的營養成分

米糠煮中含有鎂、維生素B1、B6和γ-氨基丁酸（GABA）等成分。



KITAKYUSHU  
北九州市

×××  ×××

# ぬか炊き

NUKADAKI

北九州市的必吃美食  
米糠煮！



北九州名產  
米糠煮  
導覽



北九州市產業經濟局 服務產業政策課  
「2024年度『飲食文化故事』創造與推廣示範事業」

**1 味處 矢野**  
淺野2-4-25



**7 腸活Cafe ICHI**  
京町1-5-22 2樓



**8 媽媽的味道Toyoya**  
京町3-1-1  
SAINTcity11樓



**9 味處 矢野 京町店**  
京町3-12-21



**10 旬工房 Kura**  
米町1-3-10



**18 巨過烏龍麵**  
魚町4-1-36

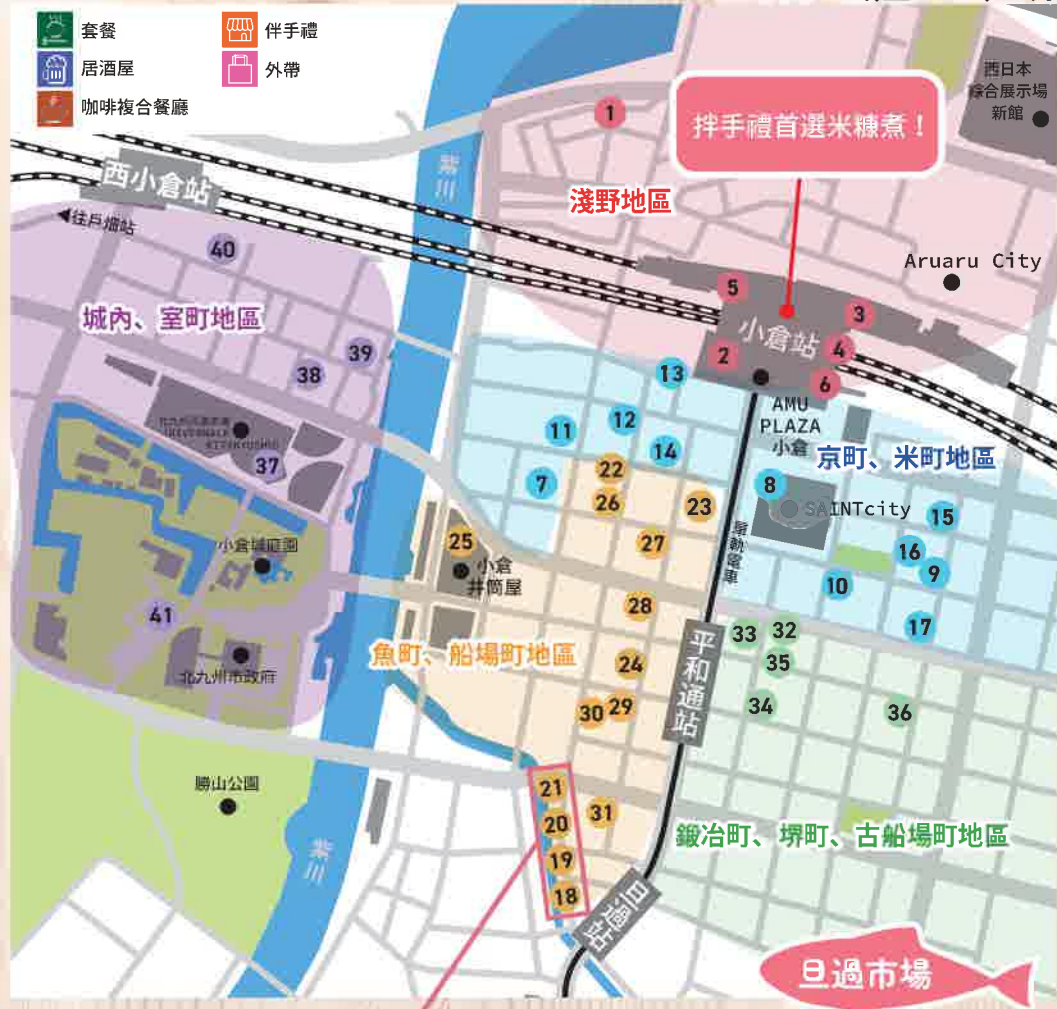


# 小倉米糠煮地圖



詳細介紹請見此處

截至2024年10月



**19 百年床 宇佐美商店**  
魚町4-1-30



**20 米糠煮 橘屋**  
魚町4-1-15



**21 米糠味噌煮 藤田**  
魚町4-1-9



**37 日田炒麵專門店 狸貓**  
室町1-1-1 北九州河濱步道4樓



**32 出雲蕎麥 總店**  
鍛冶町1-4-3



**25 達摩堂**  
船場町1-1  
井筒屋小倉店 主樓 6樓



**24 玉川食堂**  
魚町2-3-21 地下1樓



**23 炒烏龍麵專門店 狐狸**  
魚町1-6-13



**22 緣起的Ebi醬**  
魚町1-2-15



- 2 AMU PLAZA小倉** (1樓 伴手禮賣場) 淺野1-1-1
- 3 伴手禮街道小倉** (新鮮線 小倉車站內) 淺野1-1-1
- 4 小倉銘品藏** (JR小倉站3樓 剪票口旁) 淺野1-1-1
- 5 VIERRA小倉** (3樓 特產禮品賣場) 淺野1-1-1
- 6 魚衛門** (JR小倉站1樓 剪票口旁) 淺野1-1-1 距離車站30步橫丁
- 11 味樂** 京町1-6-28
- 12 出雲蕎麥 京町店** 京町2-1-15
- 13 白頭山 站前店** 京町2-4-6
- 14 活魚料理 黑田節** 京町2-6-19
- 15 大恩酒場 串燒與燻煮料理 Hiroo** 京町3丁目11-17 石崎大樓 1樓南側
- 16 旬菜酒場 一番家** 京町3-12-4
- 17 Fukutoku** 米町1-4-21 2樓
- 26 酒房武藏** 魚町1-2-20
- 27 恩恩 真空管** 魚町1-4-15 2樓
- 28 四季魚菜 獨樂藏** 魚町2-4-8
- 29 小倉家常菜 玉乃井** 魚町3-3-9
- 30 旬魚與旬菜 竹中** 魚町3-3-22
- 31 赤壁酒店** 魚町4-2-26 B3 青空市場
- 33 今昔亭** 鍛冶町1-1-8
- 34 酒藏 大太鼓** 鍛冶町1-3-21
- 35 活魚 八雲亭** 鍛冶町1-4-3 2樓
- 36 影虎** 鍛冶町1-7-8
- 38 mission** 室町2-2-9
- 39 久津之葉** 室町2-3-5
- 40 居酒屋Maru** 室町3-3-7
- 41 城之露臺** 城內2-1



## 米糠煮的多种享用方式

直接食用或  
加热食用都可以



发酵所产生的微酸和独特的鲜味，呈现出浓郁的口感。

当下酒菜



无论是日本酒、啤酒还是葡萄酒等，任何酒都很适配！

拌饭



只需将刚煮好的米饭和米糠煮搅拌均匀即可。绝佳搭配！

和面包一起吃



将米糠煮夹在面包中，自制个性派汉堡。做法简单菜式新鲜！

## 这也是米糠煮！

米糠炖鸡翅



松软嫩滑，是米饭配菜和下酒小菜的最佳选择。

米糠炖排骨



经过细心炖煮，口感不油腻，更加适口。广受各年龄群体喜爱！

## 提起北九州特产就会想到“米糠煮”

市内的特产店（如车站和机场等）、直营店、百货店等均有出售，也是北九州市故乡税的回馈礼品之一。请务必品尝由发酵带来的浓厚口感。



## 北九州市的地方菜“米糠煮”

米糠煮是加入糠床炖煮鲭鱼的地方菜，主要流传于旧丰前国地区（现今的福冈县及大分县）。在日本国内，很少有将糠床作为调味料来进行炖煮的料理，可以说是一种独特的饮食文化。



## 什么是“糠床”？

糠床是在米糠中加入盐、水、海带、辣椒和花椒粒等，搅拌均匀后发酵的产物。每天进行搅拌使空气进入其中，其腌制出的蔬菜便是米糠腌菜（糠床腌菜）。

根据史料记载，宽永3年（1626年），小仓城主细川忠利向父亲忠兴献上了糠床，忠兴对此非常满意。后来，旧丰前国地区的百姓开始用糠床炖煮新鲜鱼类（鲭鱼和沙丁鱼），“米糠煮”就此流行起来。



做法和味道  
各不相同！

## 都是地道乡土味



糠床制作因人而异，有的人会添加花椒粒、柑橘或柿子皮等。因此，米糠煮的味道也各不相同。

这种从小就熟悉的味道，传承着奶奶甚至是奶奶的奶奶的味道，承载着家族的历史，编织着美味记忆。

## “米糠煮”的营养成分

米糠煮中含有镁、维生素B1、B6以及γ-氨基丁酸（GABA）等成分。



KITAKYUSHU  
北九州市

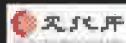
××× ×××

# ぬか炊き

NUKADAKI

提起北九州市就会想到  
米糠煮！

北九州特产  
米糠煮  
指南



北九州市产业经济局 服务产业政策课  
“2024年度‘饮食文化故事’创造与传播模范事业”

**1 味处 矢野**  
浅野2-4-25



**7 肠活 Cafe ICHI**  
京町1-5-22 2楼



**8 妈妈的味道Toyoya**  
京町3-1-1 SAINTcity11楼



**9 味处 矢野 京町店**  
京町3-12-21



**10 旬工房 Kura**  
米町1-3-10



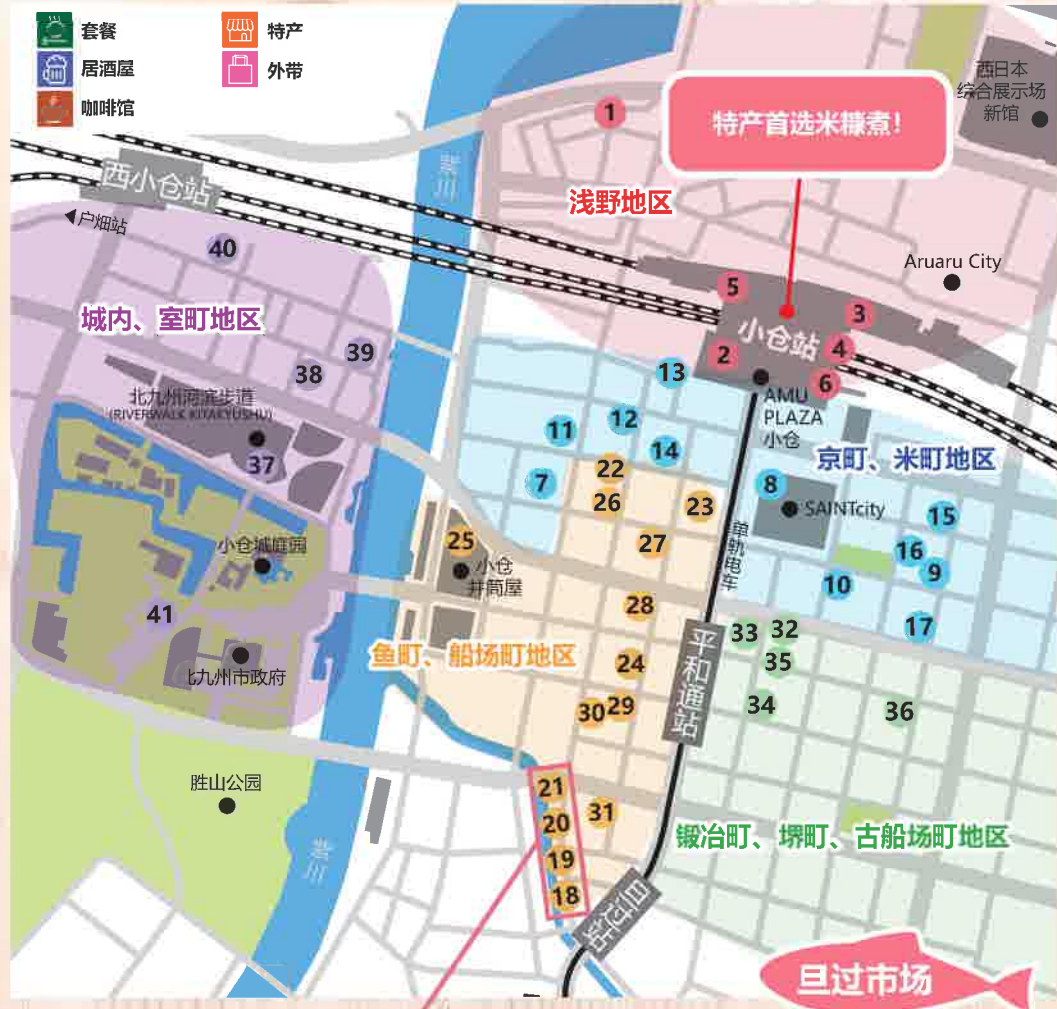
**18 巨过乌冬面**  
鱼町4-1-36




# 小仓米糠煮地图



截至2024年10月



**19 百年床 宇佐美商店**  
鱼町4-1-30



**20 Nukadaki 橘屋**  
鱼町4-1-15



**21 Nukamisodaki Fujita**  
鱼町4-1-9



**37 日田炒面专门店 Tanuki**  
室町1-1-1 RIVERWALK 4楼



**32 出云荞麦 总店**  
锻冶町1-4-3



**25 Daruma堂**  
船场町1-1 井筒屋小仓店 主楼 6楼



**24 玉川食堂**  
鱼町2-3-21 地下一层



**23 炒乌冬专门店 Kitsune**  
鱼町1-6-13



**22 缘起的Ebichan**  
鱼町1-2-15



- 2 AMU PLAZA 小仓 (1楼 特产卖场)** 浅野1-1-1
- 3 特产街小仓 (新干线 小仓站内)** 浅野1-1-1
- 4 小仓铭品藏 (JR小仓站3楼 检票口旁)** 浅野1-1-1
- 5 VIERRA小仓 (3楼 特产卖场)** 浅野1-1-1
- 6 鱼卫门 (JR小仓站1楼 检票口旁)** 浅野1-1-1 离车站三十步远的小巷
- 11 味乐** 京町1-6-28
- 12 出云荞麦 京町店** 出云荞麦 京町店
- 13 白头山 站前店** 京町2-4-6
- 14 活鱼料理 黑田节** 京町2-6-19
- 15 大众酒场 烤串和炖菜 Hiroo** 京町3丁目11-17 石崎大楼 1楼南侧
- 16 旬菜酒场 Ichiban家** 京町3-12-4
- 17 Fukutoku** 米町1-4-21 2楼
- 26 酒房武藏** 鱼町1-2-20
- 27 思恩 真空管** 鱼町1-4-15 2楼
- 28 四季鱼菜 独乐藏** 鱼町2-4-8
- 29 小仓Oban菜 玉乃井** 鱼町3-3-9
- 30 旬鱼与旬菜 竹Naka** 鱼町3-3-22
- 31 赤壁酒店** 鱼町4-2-26 B3 青空市场
- 33 今昔亭** 锻冶町1-1-8
- 34 酒藏 大太鼓** 锻冶町1-3-21
- 35 活鱼 八云亭** 锻冶町1-4-3 2楼
- 36 影虎** 锻冶町1-7-8
- 38 mission** 室町2-2-9
- 39 久津之叶** 室町2-3-5
- 40 居酒屋Maru** 室町3-3-7
- 41 城之平台** 城内2-1