

## 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。



お酒のおつまみ

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」