

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。

作為下酒菜



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！

和麵包一起吃



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）加入米糠床燉煮的「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

××× 魚 ×××

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



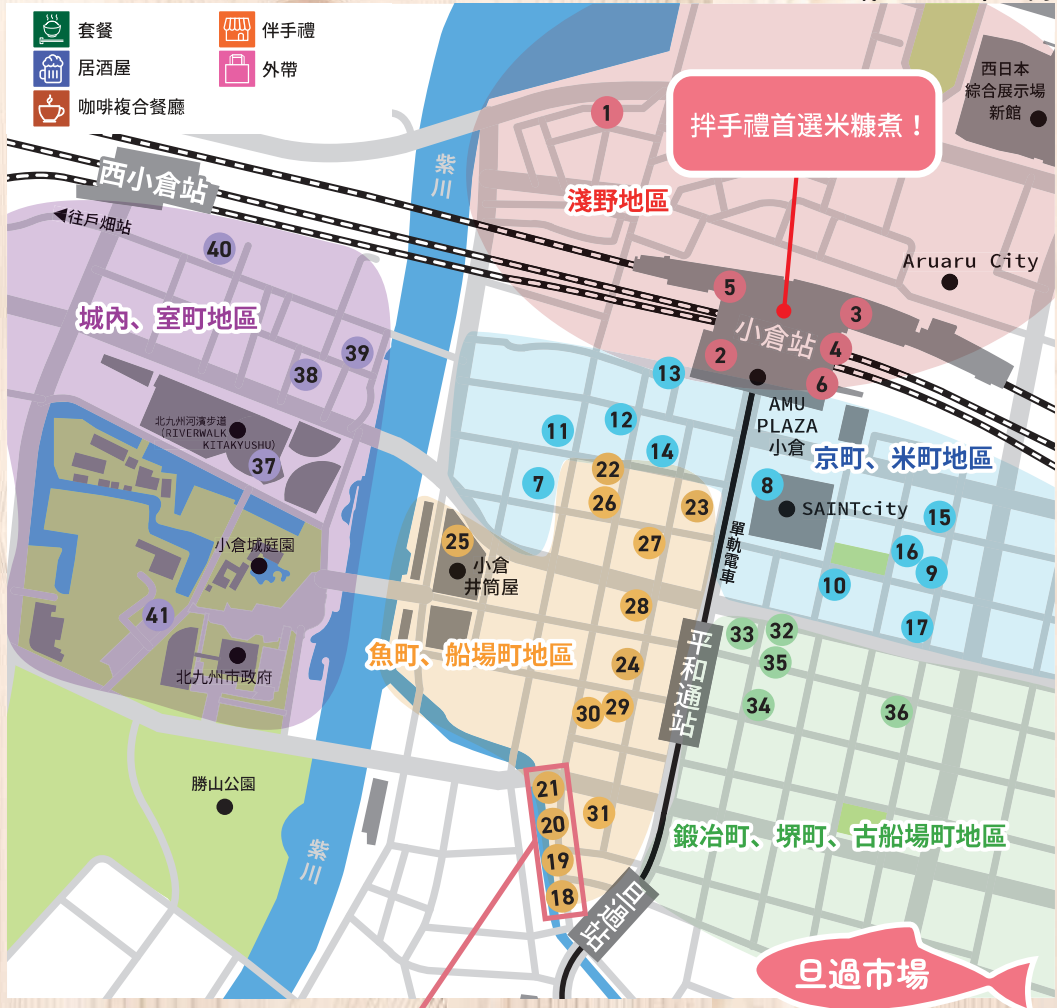
18 旦過烏龍麵
魚町4-1-36




小倉米糠煮地圖



截至2024年10月



- 套餐
- 居酒屋
- 咖啡複合餐廳
- 伴手禮
- 外帶

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** (新幹線 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 黒田節** 京町2-6-19
- 15 大獸酒場 串燒與燉煮料理 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 思恩 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