

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散混合即可。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




小仓米糠煮地图



详情请扫码
截至2024年10月

7 肠活 Cafe ICHI
京町1-5-22 2楼



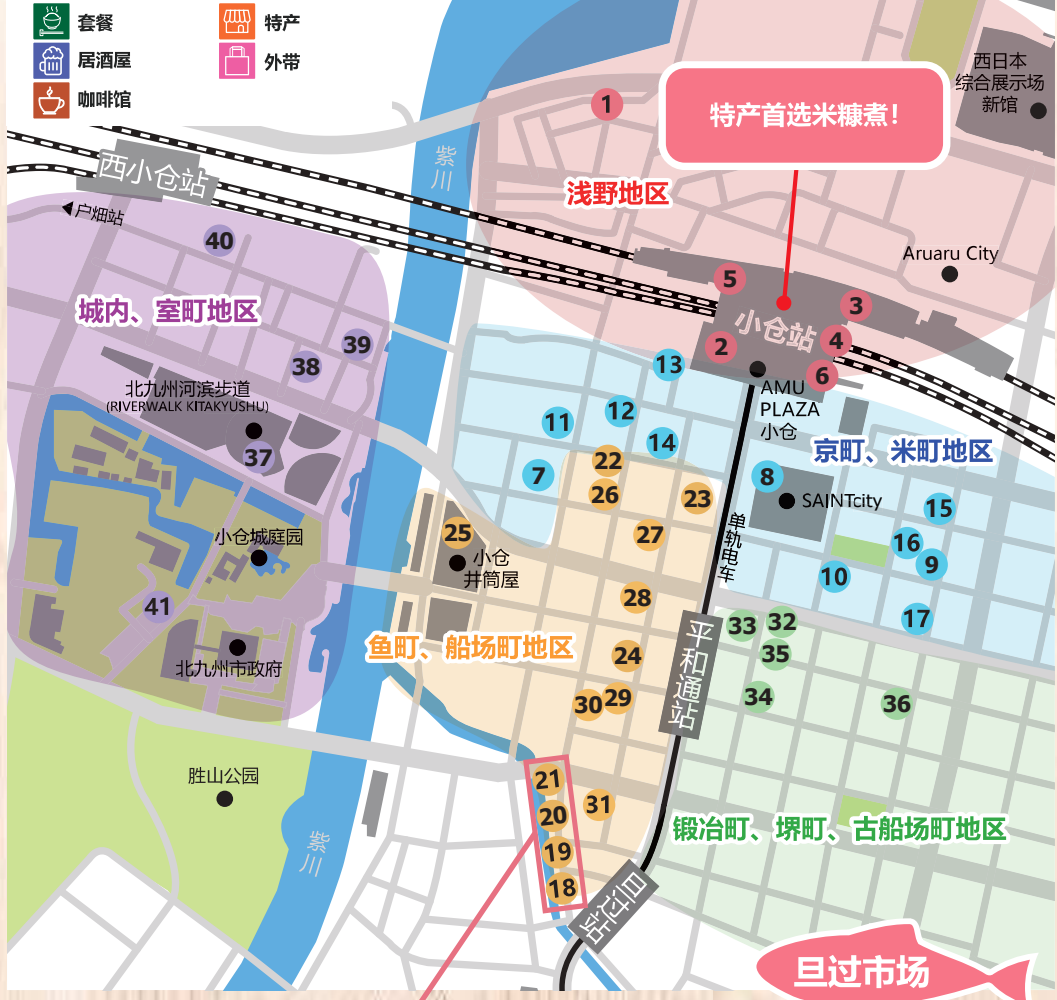
8 妈妈的味道Toyoya
京町3-1-1 SAINTcity11楼



9 味处 矢野 京町店
京町3-12-21



10 旬工房 Kura
米町1-3-10

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 并筒屋小仓店 主楼 6楼



24 玉川食堂
鱼町2-3-21 地下一层



23 炒乌冬面专门店 Kitsune
鱼町1-6-13



- 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

18 巨过乌冬面
鱼町4-1-36



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



22 缘起的Ebichan
鱼町1-2-15

