

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でコクのある味わい。

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
できます。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

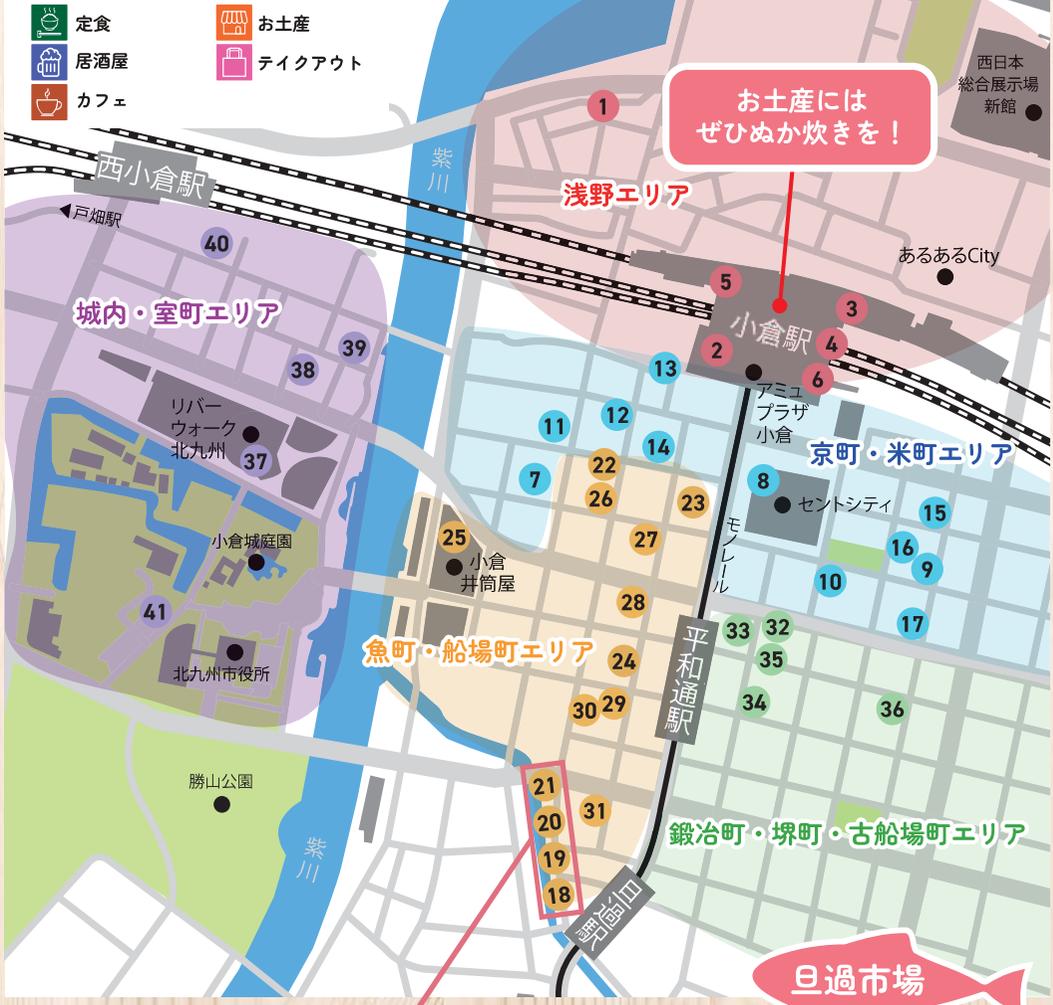
18 旦那うどん
魚町4-1-36



小倉ぬか炊きマップ



2024年10月時点



19 百年床 宇佐美商店
魚町4-1-30

20 ぬかだき 橘屋
魚町4-1-15

21 ぬかみそだきふじた
魚町4-1-9

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 アミュプラザ小倉 (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 ピエラ小倉 (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 |