

# 琉球大学学術リポジトリ

## おいしいぬかみそづけの作り方

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-24 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 宮里, 興信 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/20719">http://hdl.handle.net/20.500.12000/20719</a>

# おいしいぬかみそづけの作り方

今年は異常早ばつが続き降雨がほとんどなく、農家の野菜栽培は、特に毎日の灌水に困ったことと思います。しかし一般家庭でも屋敷内の僅かな空地を利用した野菜づくりが目立ち、野菜類の最盛期を思わせる季節になりました。

野菜の出廻る時期は丁度漬けもの加工の時期でもあり、各家庭の食卓には、すでに菜葉の浅漬けなどが添えられていることでしょう。

漬けものは、私達の日常副食物として古くから愛好されてきたもので、特殊な香味があり、食欲を増進させるばかりでなく栄養の補助的役目も果たしてくれます。では、各種漬けものの中で最も優れた長所をもっているぬかみそ漬けの漬け方について述べてみたいと思います。

## 1, ぬかみそ漬けについて

ぬかみそ漬けは、米ぬかに食塩と水を混ぜて熟成させたものに、野菜類を漬けたものであります。

もともと、漬けもの類は野菜の保存法の一つとして考え出されたものであるが、次第に嗜好品としての性格も含まれるようになってきたのであります。

したがって、日常の食卓には欠くことのできない副食物の一つとして親しまれております。とくに、ぬかみそ漬けはほとんど生野菜そのままの新鮮味をもたせ、香気が高く、歯切れもよく、その上軽い酸味を帯びて風味のよい点では他の漬けものに比べて優れた長所をもっております。

一般に、漬けものは栄養的には、あまり価値はないが、食欲を増進したり、他の食物の消化を助け、便通をよくする作用があると云われております。ところがぬかみそ漬けは、その漬け原料である米ぬかの中に蛋白質、脂肪、澱粉、燐、カルシウム、ビタミンなどが含まれており、中でもビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>はとくに多く含まれているので漬け汁の中に溶けて、野菜の中かなりの量しみ込みますので栄養的にも割合価値のある漬けものであります。

今、生野菜と漬けものの成分を比較してみると次表

の通りになっております。

生野菜とぬかみそ漬の成分比較

食品名	RF水分	RF蛋白質	RF脂肪	RF炭水化物	RF繊維	RF灰分	ビタミンA I U	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg
生かぶ	93.7	1.5	0.1	2.7	1.0	1.0	0	0.03	0.03	20
同ぬかみそ漬	90.0	1.4	0.2	3.6	0.7	4.1	—	0.11	0.06	—
きょうり	96.7	0.7	0.1	1.4	0.4	0.7	100	0.02	0.02	15
同ぬかみそ漬	93.5	1.0	0.2	2.0	0.4	2.9	60	0.18	0.05	0
大根	94.6	1.1	0	2.8	0.9	0.6	0	0.03	0.02	20
同ぬかみそ漬	89.2	1.3	0.2	3.6	0.7	5.0	0	0.26	0.09	—
合たくあん漬	78.1	1.7	0.3	5.7	0.9	13.3	0	0.03	0.04	0
同みそ漬	64.7	4.3	0.2	17.0	3.0	10.8	0	0.05	0.04	0
同なら漬	72.2	3.5	0.3	19.1	1.3	3.6	—	—	—	0

備考：食品分析表参照

$$1U = \beta \text{ カロチン } 0.6r \quad (r = \frac{1}{1000} \text{ mg})$$

上表でわかりますように、ビタミンA、Cは生野菜に比べて減少もしくはこわれてなくなっておりますがビタミンB<sub>1</sub> B<sub>2</sub>は、かなりの量ぬかみそ漬け中に含まれております。

## 2, ぬかみそ漬けの作り方

### (1) 容器の準備

一般に漬けものの容器としては、水分を調節させるために、樽か桶が多く用いられていますが、市販されている蓋付ほうろろ引きポット（水量8～10ℓ容）も手入や水洗りが簡単で便利です。

木製のものが漬けものの味はよいと云われておりますけれども、不潔になりがちですので手入や水洗いは、とくに念を入れなければなりません。

樽の大きさは、1斗樽（醤油、味噌などの空樽）、2～3升樽（梅ぼしの空樽）などが家用としては適当であります。蓋はなるべく作りなおして内側をなめらかにして用います。

### (2) ぬかみそのつくり方

材料は米ぬか（うるち米ぬか）、食塩、水を用います。なお風味をよくするために、とうがらしやしょうがなども適当に漬け込むことがあります。

配合割合は、漬け込む時の季節や野菜の種類によって多少の違いはあるが、一例を示すと次の通りであります。

米ぬか…………… 2 kg  
食塩…………… 0.5 kg

水……………3ℓ

赤とうがらし……8本

米ぬかをふるいにかけて、あらい部分を弱火で焦がさないように軽く炒りさめます。

食塩は所要量の水3ℓに溶かし煮沸して後さましておきます。

次にぬかと食塩水を容器（樽又はほうろう引ポット）に何回かに分けて、交互に入れ、よく練り合わせて味噌のかたさ位にします。とうがらしはそのままつけます。

仕込をおわった容器は、蓋をしてなるべく涼しいところに置き毎日2回上下をよくかき混ぜ、上面をおすようにして平らにならして熟成させる。（1～2週間でぬかのおいがなくなり熟成します。）

### (3) 野菜のつけ方

ぬかみそ漬けの材料には、いろいろの野菜が使われますが、何れの場合も比較的形の中位の若々しい野菜を選びます。近頃市場に出廻っている野菜類の2～3について漬け方を述べますと、すなわち次の通りであります。

#### きうり

中形の青々したものを選び、首部を少し切り捨て切り口を下にして漬け込みます。切り口を下にして漬け込んでおきますと、苦味のあるきうりでも自然に苦味が除かれると云われています。また、きうりの色を青味のまま保ち軟化を防ぐには石灰水（水1ℓに生石灰約50gr加える）中に15分間浸して後清水で洗いなおして漬け込むとよいと云われています。

#### キャベツ

キャベツは中以下の小さいものを選び丸のまま漬けるか、二つ割にして漬けますが、前者の場合は軸部を上にし、後者の場合は切口を上にするると早く漬かります。食べる場合は外側から2～3枚づつ剥ぎ取って用いると順々に漬かって都合がよいわけです。

#### だいこん

大根は水分が多いので1～2日間乾燥させ、小さいものは丸のまま、大きいものは縦、横適当な大きさに切って漬けます。その他かぶのようなものは葉の部分を切り捨ててそのまま漬けます。

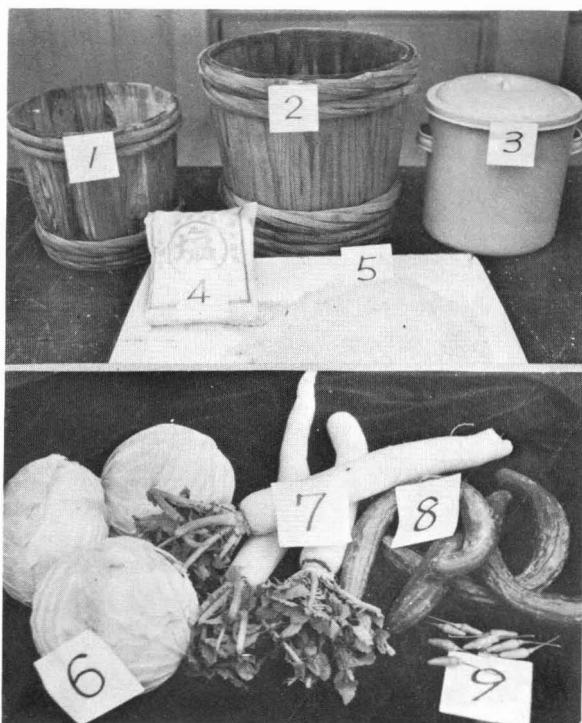
以上のように漬け込んでおきますと、材料によっては3～4時間でも漬かりますが、普通夏は10時間位冬は一昼夜で食べ頃になります。

### (4) ぬかみその手入れ

ぬかみそは、先にも述べたように熟成期間中は勿論野菜類を漬けてからも常にかき混ぜて空気、すなわち酸素の供給を計らねばなりません。そうしないと酪酸菌（酸素が十分あると繁殖しないバクテリア）が発育して、悪臭を発したり、漬けものの味を悪くします。ついに腐敗することもあります。

次に野菜類を漬け込むに従って、野菜中の水分が浸出するため、ぬかみその水分が増し塩分が薄くなってきますから、水を除き不足する塩分とぬかを補わなければなりません。又カルシウム剤を食塩の半量位加えればもちもよくなり、栄養的にもカルシウムが強化され効果があります。

ぬかみその手入は最も大切で、昔から「糟糖の妻」と称され、ぬか味噌漬の上手な主婦は手本とまで賞めはやされたと云うことです。（宮里興信）



①5升（約9ℓ）樽 ②1斗（18ℓ）樽 ③10ℓ容ポット ④食塩  
⑤米ぬか ⑥キャベツ ⑦だいこん ⑧きうり ⑨とうがらし