

糠床

材料) きゅうり1本、なす一本が漬かる量

糠 1キロ

荒塩120 g

水1200ccほど（硬さを見て調節してください）

粗塩120g

昆布 5g

山椒ひと枝分（あれば）

鷹の爪1本

捨て漬け用野菜 適量（キャベツの芯、にんじんの皮、大根の皮や葉などあるもので。）

作り方)

1. お鍋に水、塩を入れて火にかける。沸騰させ、木べらなどでかき混ぜ、完全に塩がとけたら冷ます。
2. 米糠をお鍋に入れ、中火で焦がさないように気をつけながら炒る。パラリとしていい甘い香りがしてきたら、火を止めて冷ます。
3. 2に1を少しづつ加えて手でよく混ぜ、均一に混ざるようによくかき混ぜる。耳たぶくらいの硬さがベストです。ここに昆布、山椒、鷹の爪を入れて軽く混ぜます。（容器に糠を入れてから押し込んでも良い）
4. キャベツの外葉を捨て漬け野菜として使う場合は糠を2等分ほどにしてキャベツで包んでポリ袋や容器に入れて鷹の爪を加える。もしくは人参や株の葉などの場合は糠を容器に入れてからぬかの中に押し込み、口の周りの汚れを拭き取り、必ず冷暗所におきます。冷蔵庫に入れると発酵が進まないので控えてください。
5. 朝晩よくかき混ぜます。捨て漬け用野菜は、2日ほど経って、しんなりしたら捨てて、新たに捨て漬け用野菜を入れて、約二週間かけて糠床を作っていきます。
6. 2週間この作業を繰り返したら糠床の完成です。試しにきゅうりやナスなどでお試しください。まだ糠くさいようであればもう少し仮漬けをすると良いでしょう。

○鷹の爪、昆布、山椒などは、入れっぱなしでも抜いてもどちらでも。

○酸っぱさが気になる様であれば、発酵が進んでます。お野菜を漬けるときに少量の塩を野菜にすり込んでから漬け込んでください。発酵を抑えることができます。私は酸っぱいのが好きなので、塩を足すことはあまりしてませんがお好みです。

○お野菜の水気で床が緩んできたら、いりぬか（2の工程をするか、いりぬかを買ってきて）を加えて耳たぶくらいの柔らかさを保ってください。

○きゅうりは、表面にたくさん乳酸菌が付いているので、さっと洗って漬けることで良い床を作るお手伝いができるそうです。夏場は積極的にきゅうりを漬けるといいでしよう。

○乳酸菌やビオフェルミン、漬物やさんの糠床などを足して試行錯誤してご自身ならではの美味しい糠床を作ってください。私は夏場はとにかくきゅうりを沢山漬けて乳酸菌を増やす努力をしています。

○この保存袋はぬか漬けをするのに適した袋で、上手に発酵を促してくれる優れものです。

できれば1-2ヶ月はこの袋の中で糠床を大切にして育ててください。その後、お好みの容器に移し



替えてもいいでしょう。この保存袋を容器の中に入れるだけでも効果があります。

糠床は生き物です。途中、嫌な匂いがしても失敗ではありません。悪玉菌が多い証拠です。捨てずに諦めず、よく混ぜて空気を送り込んで善玉菌を増やす応援をしてあげてください。

○発酵がうまくいき、本格的に糠づけができそうになったら冷蔵庫に入れても大丈夫です。