

糠床

材料) きゅうり1本、なす一本が漬かる量

糠 1キロ

A = 荒塩120g 水800cc~

昆布 5g

鷹の爪1本

山椒の実 適量

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Aを入れて、火にかけ、お塩が完全にとけたら冷ます。
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。パラリとしていい香りがしてきたら、火を止めて冷ます。
3. 2に1を少しずつ加えて手でよく混ぜ、昆布、鷹の爪、山椒を入れて均一に混ざるように手でよくかき混ぜ、袋に詰める。
4. 捨て漬け用のお野菜を3の中に押し込み、口の周りの汚れを拭き取り、冷暗所におきます。冷蔵庫に入れると発酵が進まないの控えてください。(キャベツの外葉を使う場合は3をキャベツで包んで袋や容器に入れます。人参やカブの葉などの場合は糠を袋や容器に入れてから糠の中に押し込みます。)
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2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下さい。

○昆布や鷹の爪などは、入れっぱなしでも抜いてもどちらでも。

○2週間後、糠床からいい匂いがしてきたら、きゅうりやなすを漬けてみてください。

○酸っぱさが気になる様であれば、発酵が進んでいます。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むと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ょう。

○乳酸菌やビオフィルミン、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育ててください。その後、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て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、本格的に糠漬けができそうになったら冷蔵庫に入れても大丈夫です。