

# ぬか漬の基本

ぬか床は、ご承知のように乳酸菌発酵食品です。  
ヨーグルトなどによく似たものをご理解ください。  
しかし、床の中には、乳酸菌だけではなく酵母菌等の菌も活動しています。



ぬか漬の基礎的なことを申し上げますと、乳酸菌は嫌気性環境(空気を必要としない)の中で増殖すると、乳酸という酸を出して床を酸っぱくさせます。この酸が雑菌を抑制してくれます。又、乳酸菌は、高い塩分環境の中でも増殖できます。

ぬか漬は、床を作った時には、乳酸菌の数は多く無く、塩の殺菌力で腐敗を防ぎます。乳酸菌が増えてくると、乳酸菌の出す乳酸で低塩でも腐敗を防ぎます。



従って、最初は、塩辛くとも、熟成した床になってくると塩分は、少なくて済みます。

一方酵母菌は、好気性菌(空気を必要とする)で、ぬか床の表面で繁殖します。この菌は、増えすぎると嫌な臭い物質を出します。昔から云われています「ぬか床は、毎日かき回す」、これは、ぬか床の表面に繁殖した酵母菌を床の中に押し込み菌数を抑制することです。

余分な酵母菌は、分解され旨味成分に変化します。



# ぬか漬の管理方法

一般的な、ぬか漬の管理方法(ポイント)をご紹介します。



## 床の管理

### ● 初期の床

- 床は、乳酸菌はまだ無く、PH が中性で栄養価が高く雑菌の繁殖しやすい状態です。塩分を高くし、雑菌の繁殖を押さえて下さい。捨て漬を行い、乳酸菌を増やしていきます。
- 酵母菌は、好気性菌で床の表面で増殖します。増えすぎると嫌な臭いを出していきます。毎日一回以上、十分底からかき混ぜた後、床の上から押さえて床の空気を抜いてください。
- 捨て漬：初めは、塩辛いので、捨てるような野菜を漬けて床を熟成させていくこと(酸味が好きな方におすすめです。塩味の好きな方は、特に必要ありません)



### ● 中期の床

- 乳酸菌が活動し、しだいに床が酸性になります。
- 本漬を始めます。野菜から水分が出て床がゆるみ、塩分は野菜に移り薄まります。この時、塩分が薄まりすぎないように塩を補給するとともに、スポンジ等で水を吸い取るなど床の固さ(水分)を調節して下さい。又、ぬか漬の素を足して調節してもかまいません。
- 尚、かき混ぜも忘れずに行なって下さい。床に押し込まれた酵母菌が分解されアミノ酸になり旨味成分に変わります。

### ● 熟成した床

- 床が酸性になり、低塩でも雑菌の繁殖しにくい状態になります。又、乳酸菌・酵母菌の働きでアミノ酸などのうまみ成分

が増えて美味しいお漬物が漬かります。

- 水分に注意し、適当に塩分を補給してこの状態を維持して下さい。



## ※注意する事

### ● 野菜の前処理

- 漬け込む野菜は、きれいに水洗いしてから、軽く塩もみして下さい。野菜表面の雑菌をおさえるとともに、野菜の水上がり早くなります。この時、明バン混ぜた食塩で塩もみをしますと野菜(茄子等)の色止めにもなります。



### ● むか床を作る時

- 微生物を扱う食品です。手を洗って、混ぜる水も湯冷まし水を使って下さい。

### ● 温度管理

- 昔の台所の土間のようなところ(20~24℃)が適しています。冷蔵庫などの使用や容器などで工夫して下さい。

### ● 容器について

- 常温での密閉容器のご使用は、床が蒸れ、酵母菌が増えすぎシンナー臭等の原因となりますのでご注意下さい。



**むか床は生き物です、小まめに手入れを行えば、美味しく永く使うことができます。**



# よくある質問

- 塩辛い

- 初期・中期の床で漬けると塩辛い場合があります。漬けこみ時間を短くして下さい。又は、捨て漬を行い床を熟成させて下さい。

- シンナー臭がした

- 酵母菌が増えすぎています。この様なときは、床を固めにし、食塩(7%以上)を補充して下さい。又、粉末の和辛子やマスタードを少し床に入れますと。マスタードの殺菌力で酵母菌を抑制することができます。そして、何も漬けずに、朝昼晩3回以上よくかき混ぜた後、床の中の空気を抜くように押さえて下さい。

☆ この時、容器は、蓋で密閉しないで固く絞った濡れ布巾などをかける程度にして下さい。一週間位で臭いが無くなります。

☆ マスタードは、入れすぎると、苦くなりますのでご注意ください。  
1Kgの床に小さじ1杯から試してください。練り辛子は、あまり効果がありません。



- 酸っぱくなりすぎた

- カルシウム粉末を入れると余分な酸を中和してくれカルシウムの補強にもなります。又、乾燥したままの大豆を少量混ぜこむと酸っぱさがとれ、余分な水分も吸ってくれるので、まろやかな糠床に生まれ変わります。

☆ 弊社「ぬか床元気」が便利です。

- 白いカビのような物が発生した。

- 酸膜酵母菌が発生しています。白い酵母部分を取り除いた後、塩を足して床を固めにし、よくかき混ぜて下さい。

- キュウリの色が悪く(黄色)なる

- 熟成した床で漬けると、乳酸の影響で色に変色します。

- ナスの色が悪く(茶色)なる

- ナスは、空気に触れると茶色くなります。漬ける前処理として、明バン混ぜた食塩で塩もみをします。その後漬けるときは、ナスが空気に触れないようにしっかりと床の中に漬け込み、上から床押さえ中の空気を抜きましょう。

- **キュウリの表面がずるける**

- 野菜を分解する酵素(ペクチナーゼ)を出す雑菌が増えてしまいました。シンナー臭がしたとき同じ対策をとると治まることもあります。床を固めにし、食塩(7%以上)を補充して下さい。又、粉末の和辛子やマスタードを少し床に入れますと。マスタードの殺菌力で雑菌を抑制することができます。そして、何も漬けずに、朝昼晩3回以上よくかき混ぜた後、床中の空気を抜くように押さえて下さい。乳酸発酵が進み酵素が分解されると治まります。

- **湯冷まし水を使う理由？**

- 雑菌や塩素をなくす為

- **何時間で漬かる？**

- むか漬は、一夜漬けといわれ、主な野菜は、8～12時間で漬かります。ナスなどは、12～24時間程かかるときもあります。

- **最初に水をいれてペースト状にする理由**

- お漬物は、塩の力(浸透圧)を利用して細胞内の水分を取りだし保存性を高めます。浸透圧は、溶液でないと力を発揮できません。従って、むかが、乾燥していると野菜から水は出てきません。むかは、堅めのペースト状にしてお使いください。