

# ぬか漬け

『熟成ぬか床』に食材を入れると

どんな変化が起きるかな？

観察して、最後はごはんいただきます！

監修・中村美穂さん(管理栄養士)



## 作り方

- 材料
- ・熟成ぬか床(1袋)
  - ・ミニトマト(2個)
  - ・カラピーマン(1個)
  - ・かぶ(1個)
  - ・もめん豆腐(150g)
  - ・厚揚げ(1個・110g)
  - ・卵(1個)

- 道具
- 包丁
  - まな板
  - ペーパータオル
  - 耐熱皿
  - ざる
  - ボウル
  - ホーローなどの容器

## 1 食材を準備する



ミニトマト

へたをとって洗う。



カラピーマン

洗ってから縦半分に切ってへたと種をとり、さらに縦半分に切る。



かぶ

葉の付け根をよく洗い、皮付きのまま縦に4等分に切る。



卵

鍋に卵とかぶのくらの水を入れ、火にかける。沸騰したら中火にし、10分ほど加熱する。冷水に入れて冷やし、殻をむく。



豆腐

ペーパータオルで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジで1分(600Wの場合)加熱して水けをきる。30分ほどおいて新しいペーパータオルで再び包む。



厚揚げ

ボウルにざるを重ねて厚揚げを置き、熱湯をかけて油を抜く。粗熱がとれたらペーパータオルで水けをふく。

## 2 ぬか床に漬ける



ホーローなどの容器に『熟成ぬか床』を1cmほど敷き詰め、豆腐(ペーパータオルごと)と厚揚げを入れ、ぬかをかぶせてふたをする。



『熟成ぬか床』の袋に野菜とゆで卵を入れ、ぬかをかぶせ、空気を抜いて口を閉じる。

冷蔵庫で8~10時間漬けて完成!

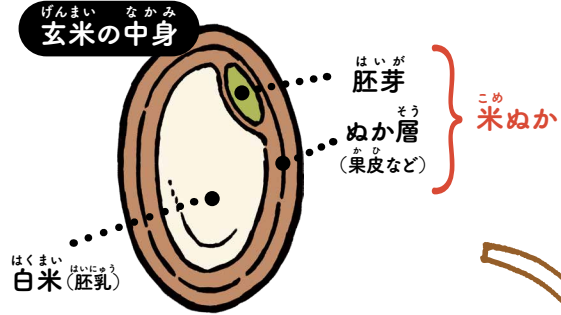


ぬか漬けのヒミツを  
解き明かそう!

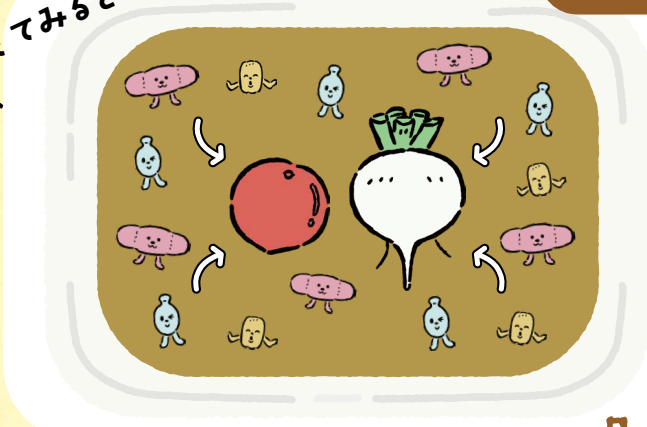
0 手を洗って  
スタート

# ぬかってなあに??

じつは……お米からできているんだ!  
 玄米から白米になるときに削られる、果皮や胚芽といった  
 「米ぬか」には栄養素がたくさん!  
 この米ぬかに塩や水を加えたものが「ぬか床」だよ。  
 つまり、ぬか床には栄養がたっぷりあるんだ。



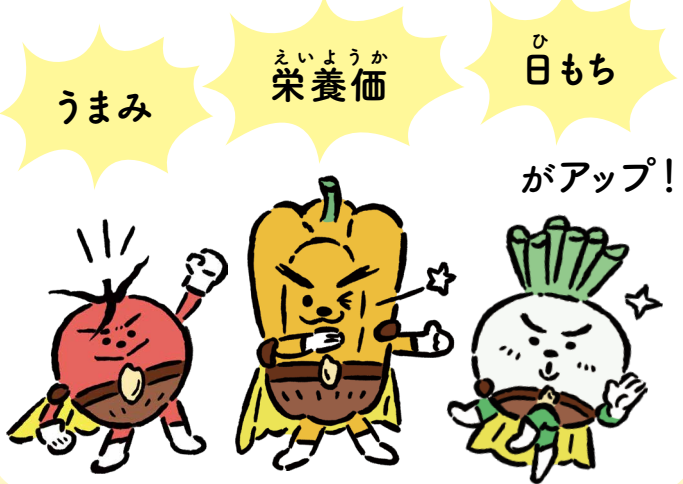
かくたい 拡大して  
 みてみると…



# ぬか床のなかを見てみよう

お米から作ったぬか床には、  
 目に見えない小さな生き物(微生物)が  
 たくさん住んでいるよ!  
 ぬか床に食材を漬けると、微生物がはたらいて、  
 食材をもっとおいしく、からだによく、  
 長もちするよう変えてくれるんだ。  
 この変化を「発酵」と呼ぶよ。

# ぬかのパワーで変身!



発酵した食品は、いいことがた  
 くさん♪味やにおい、食感も変  
 わったかな? 漬ける前の食材  
 と比べてみよう!



ほかにもわくわくなレシピがたくさん!  
 Web版『わくわくキッチン』はこちら

わくわくキッチン 次は7月!(予定)