

食べることは生きること



第11回

伝統食 ぬか床のある暮らし

けると、生野菜よりもビタミンなど栄養価がアップします。きゅうりの生とぬか漬けを比べると、ビタミンB1の量が約7倍にもなるといいます。

ビタミンB1は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の分解に必要な成分で、玄米に含まれていますが、精米過程で多くが失われてしまいます。主食が雑穀や玄米から白米に変わった江戸時代、脚気(かっけ)にかかる人が急増しました。原因はビタミンB1の欠乏。玄米から栄養の宝庫である胚芽や表皮を取り除いたため、それまでとれていたビタミンB1が不足してしまったようです。これを補ったのが、ぬか漬け。白米とぬか漬けは、お互いを補い、脳の働きを高める組み合わせとも言えます。

ぬか漬けの発祥とされるのは江戸時代。白米が流通するとともに副産物・米ぬかが大量に出回ったため、一般家庭で盛んに作られるようになった。

わが家では、気負いせず、夏場や旅行の時は冷蔵庫に入れるなどしながら、気楽にぬか床生活しております。今の時期は、かぶや大根、人参などのぬか漬け、朝のパワーの源です。夏になると、きゅうりやなす、パプリカなど旬の野菜を漬けると、とてもおいしく体も喜びます。

野菜を漬けておくだけで、栄養豊富でおいしく便利なぬか床。ぬか床のある暮らし、始めませんか。

NHK連続テレビ小説「ごちそうさん」で毎朝のように目にする「ぬか床」。ぬか床から出てくる野菜たちは、とてもおいしいそう。「ぬか漬け」は、老若男女問わずファンも多いとか。ある調査では、自分でぬか漬けを漬けている人はわずか1割という結果も。映画「ALWAYS 三丁目の夕日」の時代には、どの家庭にもぬか床の甕(かめ)があったようです。地域によっては嫁入り道具の一つでした。確かに祖母の家にはぬか床があった記憶があります。そのぬか床を受け継ぎばよかったのですが、20代の頃にはそのよさに気づかず、今となっては悔やまれます。

ぬか漬けは、乳酸菌や酵母菌の力を利用して漬ける発酵食品。乳酸菌には、整腸作用があり、ぬか床は東洋のヨーグルトとも言われています。材料は、米ぬか、塩、水が基本。唐辛子を入れ、変質を防いだり、昆布や山椒(さんしょう)、ゆずの皮などを入れ、うま味・風味を一層よくなりします。米ぬかはビタミンやミネラルが豊富。ぬか床に野菜を漬

八木田紀子さんプロフィール／自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境

のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食についての情報を発信する「ひびく」主宰。

