



食卓に
すばいす!

まんまの風だより

令和 1年 9月 1日発行
 家庭の食文化を守りたい
(株)すばいす・1
 〒814-0001
 福岡市早良区百道浜1-4-22
 TEL/FAX 092-836-6228

第42号

お盆が過ぎてもまだまだ暑い日が続きますが、皆さまにおかれましては健やかな毎日をお過ごしのことと思います。子どもさんやお孫さんとの久しぶりの再会でワイワイと賑わった日の余韻を楽しみながら、のんびりとなさっている方もいらっしゃるかもですね。

私ども「まんま」スタッフは、夏期休業を終えるとすぐに「サア!! 頑張らましよう!!」と弾みをつけて、暑さの中仕事に励んでおります。9月からは日本の家庭料理において大きな役目を担っている発酵食品に力を入れてレシピ作りをしてまいります。

例えば【ぬか床】も立派な発酵食品です。ぬか床1gには10億個の乳酸菌が含まれており、ぬか漬の野菜を食べ続けることで腸内の善玉菌が増えて免疫力がアップするそうです。

「はなちゃんの味噌汁」で話題になった「安武はな」さんをご存知の方は多いと思いますが、はなちゃんのお父さんは、お母さんが残したぬか床を「混ぜる人が変わると味が変わる」と言って、はなちゃんはぬか床には触れさせてもらえないのだそうです。そこではなちゃんは、中村学園大の大部正代先生に相談して、はなちゃん専用のぬか床を作ることにしたそうです。そのレシピが西日本新聞に載っていました(右)ので、参考にさせていただきながらぬか床作りにもトライしては如何でしょうか。

実は私も結婚した折には「30年ものだから大切に…」と母から茶碗一杯程度の種ぬかをもらって育てたぬか床を、今でも持っています。とても重宝しています。不思議なのは同じレシピで作っても、それぞれの家庭の味が育つことです。面白いと思いませんか?

(西日本新聞 はなちゃんの台所 15歳のレシピ 参照)

◆ ぬか床 ◆



<材料> 4人分
 キュウリ…2本

【ぬか床】

米ぬか(生)…1kg、 水…1ℓ
 自然塩…100g(米ぬかの10%)、 昆布…5cm四方3枚
 鷹の爪…2本、 実ざんしょう…少々
 捨て漬け用の野菜(人参や大根の切れ端など)…適量

<作り方>

- ①ぬか床を作る(室温20~25度が最適)。米ぬかに自然塩を混ぜる。分量の水を加え、耳たぶより少し柔らかい程度の硬さにする。
 - ②昆布、鷹の爪、実ざんしょうを加え、混ぜる。
 - ③捨て漬け用の野菜をぬか床に漬ける。
 - ④ぬか床の表面に空気が触れないようにラップでふたをし、暗く涼しい場所に置く。
 - ⑤2日後に野菜を取り出し③の要領で新しい野菜を漬ける。10日間ほど繰り返すと発酵が進み、全体に材料の味がなじんでくる。
 - ⑥皮を部分的にそいだキュウリをぬか床に漬ける(本漬け)。季節によって漬ける時間は異なる。夏は6~7時間程度。
 - ⑦容器から漬物を取り出し、水で洗う。食べやすい大きさに切って、皿に盛りつける。
- ※ぬか床の菌のバランスを最適に保つために1日1回かき混ぜ、表面を平らにして保管する。

◆ お客様の声 ◆

~「まるやか酢」に出会われたN. N様より~

1日に15ccのお酢を体内に取り込むことは健康に良いと言われていますが、「酢の効用」の記事で、カルシウムと一緒に摂ることでその効果が上がるということを知り、ヨーグルトや牛乳に入れて飲んだり、薄皮つきのピーナツを酢に漬けて冷蔵庫に入れ、毎日美味しく食べています♪職場にも置いてますよ♪

▶夏バテ防止にも効果がありそうですね!「まんま」でも豆乳やフルーツジュースに入れて飲むことをお勧めしています(「まんまの風だより第38号」参照)。カルシウムといえば、ちりめんじゃこを酢の物に加えるだけでもOK!是非いつもの献立にプラスしてお試くださいね☆

ちょこっと9月の予定表



- 4(水) ポンラパス花畑店 試食販売
- 6(金) らんぷかん 料理講習会
- 12(木) 常行寺 料理講習会
- 14(土) 自然食品の店「ファーム」料理講習会
- 18(水) 則松市民センター 料理講習会
- 20(金) 器屋にしやまりバレイン店(B2F) 試食販売
- 21(土) ポンラパス百道店 試食販売
- 25(水) 農産物直売所「ぶどう畑」
試食販売と料理講習会
- 26(木) 立花寺緑地リフレッシュ農園 料理講習会
- 27(金) 若草公民館 料理講習会

家庭の食文化を守りたい

(株)すばいす・1



〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-4-22 TEL・FAX 092-836-6228
 ❖ お電話でのお問い合わせは、平日の10:00~17:00にお願い致します

公式サイト <http://www.spice1.info/>
 通販ページ <http://manma.free.makeshop.jp>

