

北海道・自然流

# 河村さんちの 「鉄粉ぬか床」

繰り返し何回でも使えます。



河村通夫(かわむら みちお)

1948年京都生まれ。北海道岩見沢市郊外の広大な敷地で、庭造りや農作物などを育てながら、畑、料理、建築・木工、樹木、草花と幅広く研究。地元STVラジオ「河村通夫の桃栗サンデー」や、全国ネットラジオ「河村通夫の大自然まるかじりライフ」など、30年間のラジオ活動で、絶大な信頼を得ている。「米ぬか健康法」「自然塩健康法」(小学館)など著書多数。

- ◎国産米ぬか使用
- ◎食塩(天塩の天日塩)◎鉄粉
- ◎食用卵殻粉 ◎北海道産コンブ
- ◎唐がらし ◎からし粉
- ◎乾燥しいたけ荒粉末



ぬか床が黒ずむ事がありますが、鉄粉の色によるもので品質には問題ありません。

## 「鉄粉ぬか床」の作り方

水を1ℓ 入れるだけ!

- ◎脱酸素剤(小さな袋)は捨ててください。
- ◎本品1袋を容器にあげ水を1ℓ程入れ良く混ぜて出来上がり。
- ◎ぬか床は耳たぶ位のかたさにします。

よく空気を送れば、乳酸菌など、それぞれの発酵菌のバランスがとれ、美味。空気が少ないと、酪酸菌等が増えすぎ、異臭を放つ場合があります。ネタを取り出した後、よくかき混ぜ、空気を補給すべし! なお、昭和8年に千葉大学(衛生学教室)宮入近治博士が研究発表された酪酸菌は、乳酸菌などと同様に、整腸作用のある、大切な菌です。

### ●ぬか床の手入れ●

かきまぜる



1日1~2回はぬか床全体をまんべんなくかき混ぜる野菜を取り出したあととかき混ぜる(30回くらい)

すばくなったら



からし粉を大さじ2~3杯入れて、かき混ぜる

水っぽくなったら



ぬか床のまん中に穴をあけ、水が溜ったら布に浸み込ませて吸い取る

漬かりが遅くなったら こまめに塩を足す



- 保存場所はすずしい所に保存して下さい。
- 数日留守にする時は冷蔵庫に入れて下さい。
- ぬか床が少なくなったら、いりぬか又は本品をたして下さい。
- 鉄粉又はなすの色落ちでぬか床が黒ずむ事があります。味は変わりません。
- カブ・大根等の切口に鉄粉が付着し、黒ずむ事がありますが、品質に問題ありません。

名称	ぬか床
原材料名	米糠(国産)、食塩、昆布、唐辛子、乾燥しいたけ荒粉末、からし粉、食用卵殻粉、鉄粉
内容量	1kg
賞味期限	枠外左に記載
保存方法	直射日光を避け常温保存
製造者	中村食品産業(株) 札幌市西区八軒8条西4丁目1-9 TEL 011-621-1323



包材の材質:  
ポリエチレン、ポリアミド

ごみに出すときは市町村の区分にしたがってください。

お買い上げいただき誠にありがとうございます。

混ぜ不足、塩不足は薬品臭、シンナー臭の原因です。

- 漬け込み時間は、目安です。塩辛い物が好きな方は長く漬け、薄味が好きな方は早目に出す等お好みで調整して下さい。漬け始めは少々塩辛くなるので、クズ野菜で1~2回捨て漬けるか、漬ける時間を短めにして下さい。2~3回目位からとっても美味しくなります。

**ピーマン**  
たてに二つ割にして種をとってまる一日ぐらい漬ける

**ミツバ**  
①輪ゴムで束にして、さっとお湯をかけたから漬ける ②3~4時間漬ければ食べられる

**トマト**  
青いトマトにフォークで穴をあけ、1~2日漬ける

**セロリ**  
葉っぱのついたまま漬ける。一日位で漬かります。葉っぱもおいしい。

**スイカ**  
食べたスイカの皮を漬ける。一日位で漬かります。外皮は食べる時にむく。

**ナス**  
このままでもいいがすこし塩でこすると良い一日半ほどで漬かります。

**キュウリ**  
①5~6時間そのまま漬ける ②早く漬けたいときは塩で板ずりをし2~3時間漬ける

**大根**  
大きさによって二つ割~八つ割にして塩を少しすり込んでから漬ける

**カブ**  
①塩をすり込んでそのまま漬ける。②葉っぱはさっとお湯をかけてから漬ける

**ニンジン**  
①ニンジンを二~四つ割にして自然塩をすり込む②ニンジンは漬かり方が遅いので2日ほど漬ける

**ミョウガ**  
外側の皮を1枚むいて漬ける

**キャベツ**  
1枚ずつ葉っぱをとって漬けるか、半分か四つ切りにして食べるときに外側から葉っぱをとる。

- ◎使用中ぬか床の表面が黒ずんでくる事がありますが、鉄粉が入っている為で品質に問題はありません。そのままかき混ぜて使用するか、気になるようでしたら黒ずんだ部分をとりのおぞきご使用下さい。

### ナス専用ぬか床の作り方

本品1袋に塩大さじ2~3杯を入れてよくかき混ぜて下さい。ナスを漬ける時に塩でこすって漬けると漬かりにくいナスが一晩から一日で色よく漬かります。