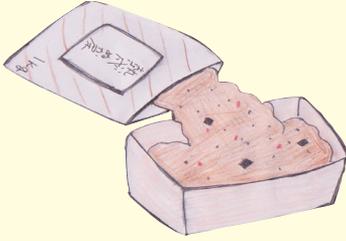
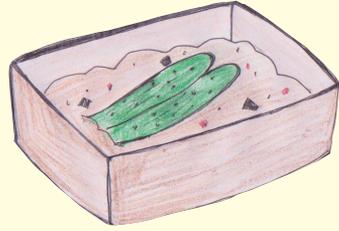


# 熟成ぬか床のつかいかた

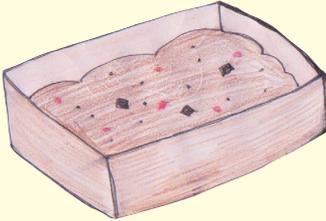
気温が高い季節は5時間程度で漬かります。



(1)ぬか床を袋から取り出し、タッパーなどの容器に移す。



(2)タッパーに入れ替えたぬか床にきゅうり2〜3本を入れます。ナスなら2本程度



(3)きゅうりやナスなどを入れた後、野菜が隠れてしまうように糠をかぶせます。漬け上がるまで容器のフタをしてお待ちください。



(4)野菜を取り出した後は、底からよくかき混ぜておきましょう。気温が高い夏は漬け過ぎに注意してください。

このヌカは実際にぬか床として野菜を漬け、使用されていた熟成発酵しているヌカを使っています。しかも添加物や保存料なども一切使っていないので健康的で安心です。自然の植物性乳酸菌が豊富に育ちます。

## 漬け時間の参考例 (気温を20度とした場合)



きゅうり 10時間  
(そのまま漬込む)



ナス 24時間  
(縦に半分に切って漬込む)



白菜 16時間  
(葉をむいて漬込む)



大根 24時間  
(縦に4分割して漬込む)



人参 48時間  
(縦に4分割して漬込む)

## ぬか床のお手入れ

- 熟成ぬか床は生きています。毎日底からかき混ぜ、空気に触れさせてやることで半永久的に新鮮な状態を保つことができます。また、旅行などで、長期間放置せざるを得ない場合は、ぬか床の表面に塩を厚い目に敷き詰め、ふたをして、冷蔵庫で保存してください。
- ぬか床は、漬込みを繰り返すことにより、野菜から出る水分によって、少しずつやわかくなり味が薄くなってまいります。その際には、ぬか・食塩などを足して味を調整してください。熟成ぬか床1kgで、きゅうり10〜15本で補充するのが理想です。昆布・唐辛子・柿の皮・みかんの皮なども足して頂いて結構です。
- ぬか床は育てるものです。補充するぬかや塩、漬ける野菜の旨みエキスによって、ぬか床の味も様々に変化してゆきます。ご購入され漬込みを始められましたらお客様それぞれのご家庭の秘伝の味に育ててください。