調理の工夫

糠漬と糠床

武田 博行
料理研究家 比呂武
白壁の宿ニュー牧水苑
（群馬県沼田市）

一九七〇年代以降、ファーストフード店の全国展開により飲食の欧米化にいっそう拍車が掛り、また生活様式が木造からコンクリートの空間へと変化して糠味噌臭さも嫌われて家庭から糠漬けが消えていきました。

ところが近年、健康志向と相まって糠漬は発酵食品として見直され、漬物キットまで販売されるほどに漬物フードも広がりをみせています。

そこで今回は、料理屋で漬ける糠漬の糠床を紹介します。糠漬の商品が生産できるまでには、夏場で二ヶ月、冬場で四ヶ月ほどかかりますが、手空きの時間に準備すれば後は日に数分の手間を惜しまずに管理することで、糠床が出来上がり、日に日に美味しい漬物ができるようになります。

まずは、写真にある材料と容器（木樽でなくともホウロウでも良い）を準備します。

鍋にミネラルウォーターを入れて沸かし、水の約一三％の岩塩（粗塩でも良い）を入れてよく煮溶かし、冷ましておく。別鍋に糠を入れ弱火で焦げないように香りが出てくるまで煎ります。糠一に対して冷めた塩水一・二を数回に分けて加えながら、ダマができないようによくかき混ぜ、麹、粉末陳皮、明礬を加えてさらに良く混ぜ合わせて容器に移します。スライスした生姜と大蒜、頭と腸を取った煮干し、切り分けた干し椎茸と昆布、大豆、玉子の殻、錆た釘を紙製の茶漉し等に小分けし分散して糠床に入れ、鷹の爪を丸のまま散らして埋め込み、捨て野菜として乳酸菌の多い葉ものを多く入れて漬け込み糠床の表面を平らにしておきます。日に朝晩底からよくかき混ぜ、二日で野菜を取り替えて半月ほど繰り返し、水分が浮き出てきたらこまめにペーパータオル等で吸い取ります。本漬の直前に防腐剤代りの鷹の爪以外は取り出します。この時点では、乳酸菌も少なく塩も角が立っていてまだ商品としては使えないので、しばらく賄いで使いながら様子をみます。

野菜類と肉類では乳酸菌の種類が異なるので、床分けをしておけば大根の皮など屑野菜も一品として使え、また魚の手屑も胡瓜の桂剥きで巻いて漬ければ一品としても使える、廃物処理の心強い味方にもなります。

若山牧水 ゆかりのお宿
老神温泉 白壁の宿
ニュー牧水苑
〒378-0322
群馬県沼田市利根町老神 531-1
TEL：0278-56-2632
FAX：0278-56-2634