



美味野菜満載「ぬかどっ子」

金丸弘美

食総合プロデューサー

今、注目されているのが「ぬか床」。

なぜかというと、豊富なビタミン、ミネラルがあり、野菜がたっぷり手軽にとれること。発酵食品であり健康食品であること。また日本食が「ユネスコ無形文化遺産登録」になったことで、世界から和食が注目をあびるようになったからだ。

毎日、毎日、かき混ぜて、熟成したぬか床を希望者に宅配で送ってくれるという、ほかにはない、日本独自の食を提案しているのが、野中績秀さん・みどりさん夫妻だ。商品名は「ぬかどっ子」。

「最近では和食のわき役として見直され、若い女性が、『マイ・ぬか床』を持ち、好きな野菜を漬けている人もいるみたいです」と野中さん。

それもそのはず。お米のぬかは、玄米のいちばんいいところを集めたもの。たんぱく質、脂質、食物繊維、ビタミンA、B₁、B₂、B₆、E、ナイアシン、カルシウム、リン、鉄など体に必要な栄養素が含まれている。酸味の要素は、植物性の乳酸菌。これが腸内の働きをよくする。

これに野菜を漬けると、野菜自体の食物繊維、ビタミン、ミネラルも存分に摂れるというわけだ。厚生労働省は、1日野菜を350g以上食べましょうと呼びかけている。野菜不足になると、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの不足から、肌荒れや、便秘などの原因になる。また野菜を多く



健康食として注目される「ぬか漬」

摂ったほうが、生活習慣病やガンなどの予防に効果があることもわかっている。とくに若い女性ではダイエット志向から痩せすぎ、また野菜不足が目立ち、将来健康を損ねる要因になることから、野菜を食べることを国がおおいに勧めているのだ。そんなわけで、ぱくぱく、かりかり、さくさく、野菜をたっぷり気軽に食べられるぬか漬が見直されているというわけだ。とくに食物繊維が豊富で食べたほうがいいとされる根菜類も、ぬか漬なら最上の味わいで気軽に食べることができる。

かつては保存食、ごはんのお供のわき役的存在ところが、科学的な分析がすすんで、内容成分があきらかになり、ぬか床に新たな光があたり、ことになった。おまけに国の医療費が年々増え、生活習慣病がひろがっているなか、意外やぬか床の機能性がクローズアップされることとなったのだ。しかも野菜が手軽に美味しく食べることができるとあって、女性からも熱い視線を浴びることとなった。

「ぬかどっ子」のポリ容器に入ったぬか床の

ふたをあけると、米ぬかのいい香りが漂ってくる。ぬか床は、熟成しているのので、そのまま野菜を漬けるだけで、7時間もすれば、上品で、新鮮なぬか漬けができる。きゅうり、大根など、かりかりとした歯触りと、触感と、野菜のうま味が凝縮されて、食がうんと進む。

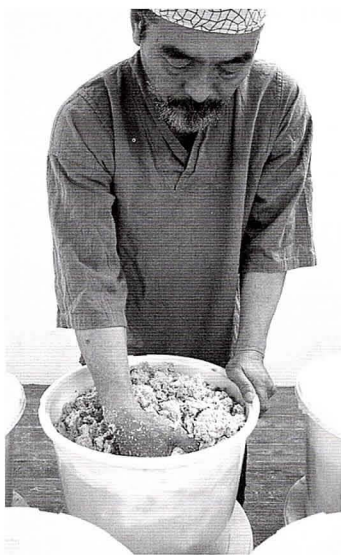
「ぬかどつ子」の工房は、静岡県静岡市谷津の郊外の閑静なところにある。

ぬかが新鮮で上質でなければ、いいぬか床はできない。ぬかは、無農薬か特別栽培をしている米を扱う精米所4か所から取り寄せている。これに、水と塩を入れてかき混ぜる。塩は赤穂のあら塩だ。ほかに、味わいを出すのに、静岡県焼津の鰹節、山形県庄内のきな粉、島根県出雲の唐辛子、高知県生の生姜などを入れる。

ぬか床の種になっているのは、31年前、ぬか床つくりの名人と言われた方に、野中さんが教わり、そのときからのものが、受け継がれてきた。

樽に入ったぬか床を、毎日毎日、かきまぜて、約1か月かけて熟成をさせて、それを注文のあったところに順次送ってもらえる。それで、届けば、すぐにぬか漬けが作れるというわけだ。

熟成ぬか床（中身3.5kg入）は4950円。ポリ容器は32×22×高さ15cmの大きさ。そのまま冷蔵庫に納めることができる。ぬか床を補充したい



丁寧にぬかをかきまぜる、野中績秀さん

場合は、補充用のぬか床だけでも送ってもらえる。

「12か月野菜が食べられる。昔は、冬場は寒くて発酵がすすまないから、休ませたものですが、今は、室内は一年中暖かいし、野菜もあるので漬けることができます。冬場のビタミン補給で食べられています。夏の時期なら、きゅうりが最高ですね。パプリカ、ミョウガも、色が鮮やかでいいです。長芋は、歯触りがとてもいい」

野中さんの前職は、洋服のデザイナー。そのあと叔父の建築業を手伝い、母親が経営していた料理店を手伝うようになった。

そのころ、スーパーで売られている多くの漬物に人工着色料や甘味料などが使われているのを見て、本物で、いい漬物が食べたいと思ったのだという。母親が亡くなったあと、ぬか漬け販売を始めたところが、地元で営業をしてみてもさっぱり売れない。

思い切つて新幹線に飛び乗り、東京でデパートに飛び込み営業をかけた。そのなかで、面白いと取り上げてくれたのが、いままも販売をしてくれている「三越」と、当時、始まったばかりの宅配の食の販売「らでいっしゅぼーや」だったという。

その後マスコミにも取り上げられるようになり、口コミで広がり着実に売れるようになった。最初はいちどぬか床を購入すれば、ずっと使えることから、それほど売れないと心配をしたそうだが、補充をして長く使い続けるリピーターも増えた。

最近では、和食と日本食の見直し、健康商品として新たに光があたり、熱い視線をあびている。

「カレーで余ったニンジンの端っことか、料理で残った野菜を漬けてもいい。ゆでたまごを漬けると酸味があつて、また違った味わいが楽しめる。いろんな挑戦してもらいたいですね」と、野中さん。ぬか床は、楽しさに溢れている。