

企業訪問報告

2024年9月25日(水)



企業訪問



京滋・奈良エリア

- (株)西利
- 9月12日(木) 10:00~12:00

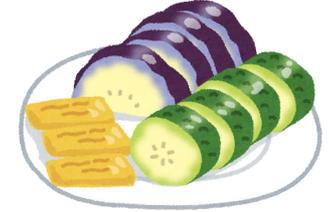


西利キッチンワークショッ^o

～ジャパニーズフード「ぬか漬」を、より身近に感じるワークショッ^o～

- ・ぬか床のお話
- ・ぬか床づくり体験
- ・質問タイム

漬物とぬか漬の歴史



➤ 漬物文化

→春から秋に収穫したものを保存する知恵から誕生！

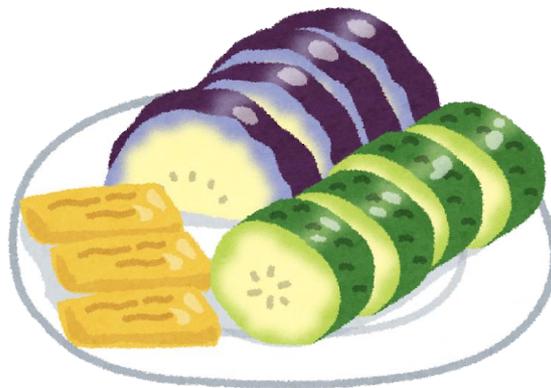
➤ ぬか漬文化

- ・江戸時代 精米技術の発達により、玄米から米ぬかが分離できたことから誕生！
- ・大量の米ぬかを再利用するために「ぬか床」が根付いた！
- ・ビタミンB1を補えた！

漬物の栄養と効果

➤ 漬物のすばらしさ

→ ビタミンCを壊さずに摂取できる（加熱×、ミキサー×）



漬物の栄養と効果

➤ めか漬のすばらしさ

- ・米めかにはたくさんの栄養素とミネラルを含む！
- ・特に、ビタミンB群を多く含み、疲労回復や夏バテ解消！
- ・めか床には、漬けた野菜の栄養素も染み込んでいるため、別の栄養素も摂取できる！



「ビタミンの王様」

めか漬けに含まれる
ビタミンB1

大根
16.5倍

カブ
15倍

きゅうり
8.7倍

ナス
2倍

ぬか床の中の菌

➤ ぬか床の3種類の菌

酵母菌 空気が好きな好気性菌。
白い膜を作り出し、多いと風味に影響がある。

乳酸菌 空気が嫌いな嫌気性菌。
酸味を出して雑菌の繁殖を防ぐ役割。

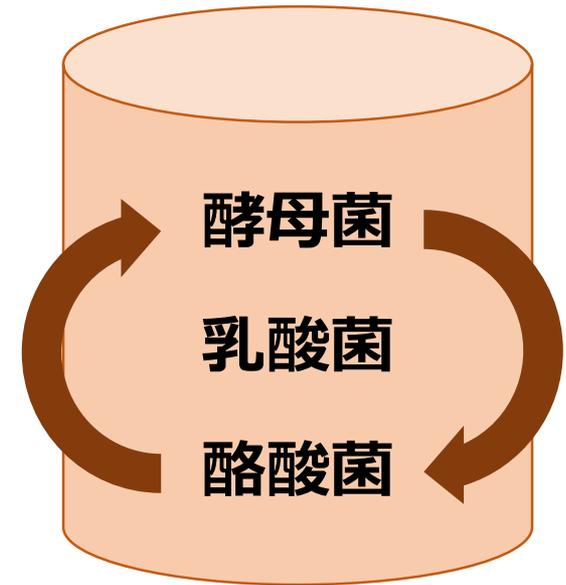
酪酸菌 嫌気性菌。
苦みを出すため、多いと苦いぬか床に。

ぬか床の中の菌

- 「天地返し」 空気を遮断して嫌気性の乳酸菌を増やしつつ、酪酸菌を空気にあてて繁殖をコントロール

3種類の菌のバランスをとることが大切

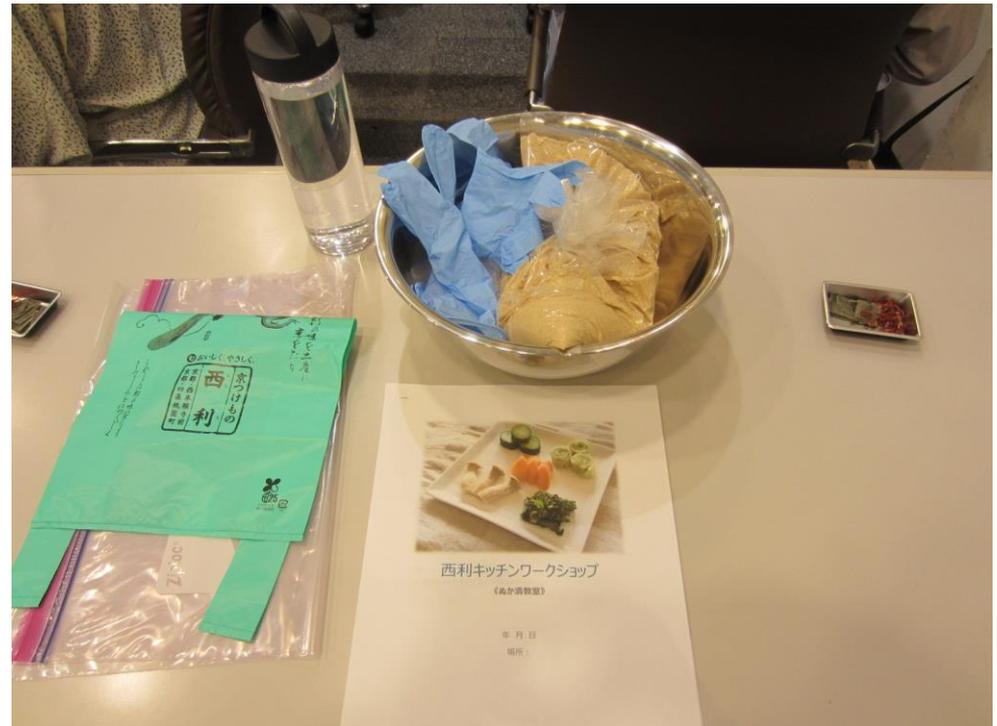
ぬか床をかき混ぜるのではなく、上下を入れ替えるイメージで、「天地返し」をし、乳酸菌が過ごしやすい環境を作る



ぬか床作り

米ぬか、水、塩を混ぜる

薬味(昆布・唐辛子)を入れて
ぬか床になじませる



捨て漬

野菜のうまみや甘みをぬか床に染み込ませて、ぬか床をおいしくしたり、野菜についている自然の乳酸菌を付けて早く発酵させる

ニンジンの皮や大根の切れ端など、料理で余ったり捨ててしまう部分を使用

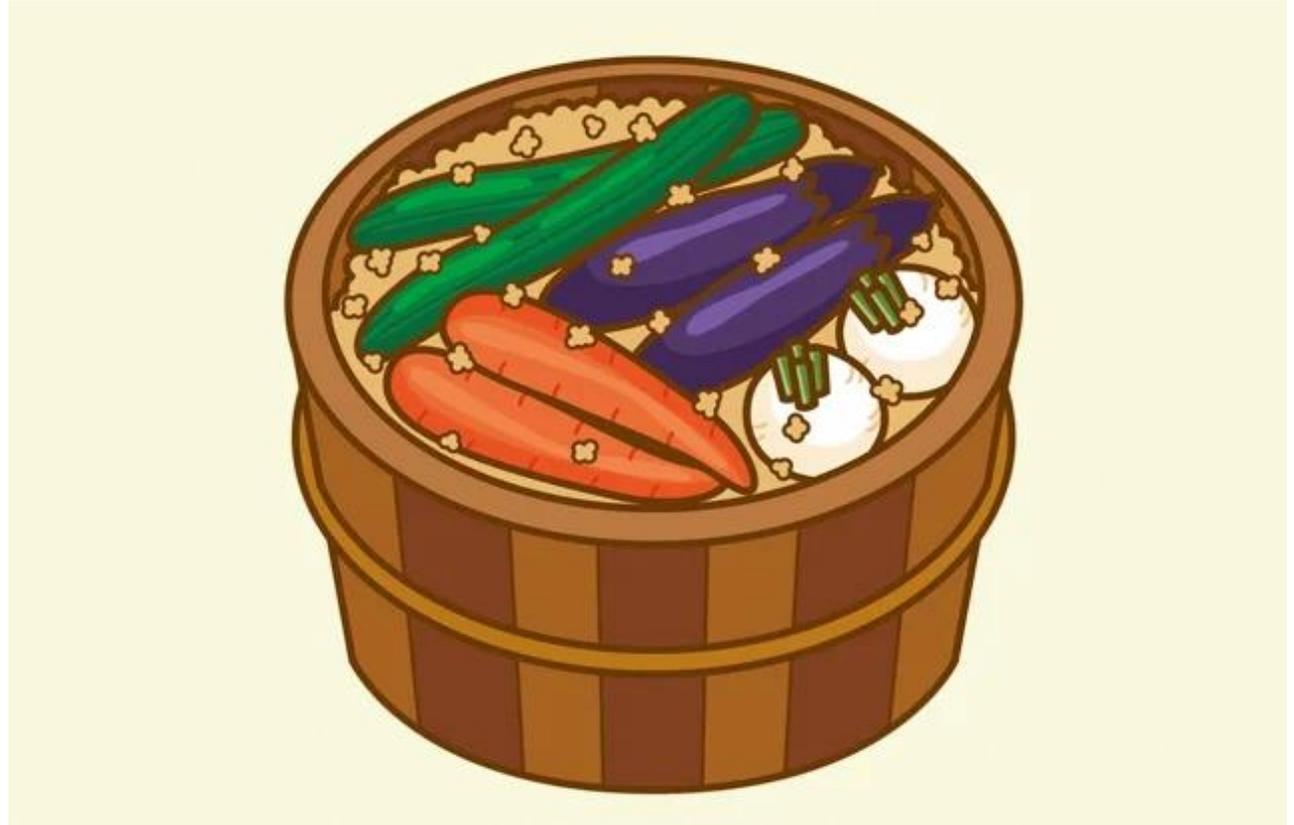
野菜入れる、取り出す、天地返し

夏は10～14日、冬は2～3週間繰り返す



食材

ナス
きゅうり
大根
にんじん
かぶら
ピーマン
白菜
キャベツ
バナナ
・
・



ぬか床の手入れ

冷蔵庫で保管し、手入れをすれば何年でも大丈夫！

1日1回天地返し。できない場合は空気に触れないように



ぬか漬けのエシカルポイント

- 精米技術の進化によって、玄米から米ぬかが分離できるようになったことで、大量の米ぬかが出た、その米ぬかを再利用している点
- 捨て漬け作業で使う野菜は、料理で余ったり捨ててしまふ部分を使う点

企業訪問

漬物だけでなく、お菓子など様々な商品を扱って
いました！



企業訪問報告

2024年9月25日(水)

