まじめにおいしい
マルシマ

自分で育てる発酵食品

してみませんか？

ぬか漬けに挑戦!!

水と混ぜるだけ

自然の農法に取り組む農家の米ぬか100%

農薬や化学肥料にできるだけ頼らない
環境保全型農家の米ぬかを使用しています。
にがりの入った天日塩を使用し、昆布、
カキ殻粉末を加えておいしく漬かるように
しています。足しぬかにもご使用ください。

簡単！
おいしい！

内容量：４５０ｇ　　本体価格：２３０円
原材料：米ぬか、食塩、かき殻粉末、昆布粉末、唐辛子

「ツルをよぶお米」の米ぬかを使っています。
（農薬不使用及び減農薬米）
原料産地：徳島県、香川県、北海道、鳥取県、岡山県、広島県

（株）純正食品マルシマ
〒722-0051 広島県尾道市東尾道９番地２　TEL：0848-20-2506

マルシマ　検索

《ぬか床の作り方とお手入れ》

ぬか床を作る

一夜漬けの素４５０ｇできゅうり１～２本漬けられます。
蓋が出来る容器に一夜漬けの素４５０ｇを入れ、
湯さましの水４００～４５０ｍｌを加えて良く混ぜ、
耳たぶぐらいの硬さにしてください。

ぬか床を熟成させる為に捨て漬けを２回する

漬ける野菜と同じで良いのですがキャベツの外葉、
大根、にんじんの皮や葉、ヘタなどの野菜を漬け込み、
空気を抜くように押さえながらぬかの表面を平らにならします。
毎日、朝夕２回よくかき混ぜ、３～４日したら
新しい野菜に取り替えてもう一度捨て漬けをします。

本漬けをする

洗った野菜の水分を良く切り、適当な大きさに切って
軽く塩をまぶし、ぬか床に野菜を漬け込みます。
お好みの漬かり具合になったら取り出してお召し上がりください。
漬けるごとにぬか床は乳酸菌や酵母などの有用菌が増殖し、
発酵が進んで風味も良くなり、おいしく漬かるようになります。

【漬かり時間の目安】
夏 12 時間～24時間、春・秋 24時間、冬２～３日
ぬか漬けは２０℃～２５℃が適温です。
それよりも暑ければ漬かり時間は短く、寒ければ長くかかります。
また、野菜の種類、大きさによっても変わります。
３０℃以上になる場合は冷蔵庫での保管をお薦めします。

ぬか床のお手入れ etc.

ぬか漬けは野菜から水分が出て替わりに塩分が入りますので
漬け続けるとぬか床は水分過多、塩分不足になります。
ぬかが緩くなってきたら元の硬さになるように
一夜漬けの素や食塩を適量足して頂き、良くかき混ぜて下さい。
ぬか床は生きています。愛情を持ってしっかり育てれば
おいしいぬか漬けができます。

ぬか漬をおいしくするお薦め材料

刻み昆布、かつお節、煮干し、きな粉、鉄玉子、
刻み唐辛子（入れすぎ注意）、ゆずやミカンの皮など