

栄養ニュース



めか床って大変そう…
というイメージがあると思いますが、
発酵めか床であれば、
すぐに野菜を漬けることができます！
栄養価アップにもつながるので、
この機会にめか床生活を始めてみませんか？

発酵めか床のいいところ

① 容器に移す必要なく袋のまま、購入してすぐ野菜を漬けられる！

⇒本来めか床は、“捨て漬け”と言われる野菜の切れ端を漬けては捨てるを2週間ほど繰り返して発酵させてから本漬けができるようになる

② 漬けるだけで、栄養価アップ！

⇒ビタミンB群が3~10倍アップ ⇒発酵食品のため、乳酸菌も摂れる
⇒鉄でできた球体（鉄玉子）と一緒に漬けることで鉄分の補給もできる

③ 腸内環境を整える「腸活」に役立つ！

⇒植物性乳酸菌が含まれるため、便秘の解消・免疫力アップにもつながる

食材別 漬ける時間

食材	漬け時間	漬け方
きゅうり	6~8時間	ヘタを取って表面のトゲも塩をこすりつけて取る。塩をまぶした際に水気が出てきたら、キッチンペーパーなどで拭き取ってから漬ける。
ミニトマト	1日	楊枝などで数カ所穴を開けてから漬ける。
オクラ	1日	塩で板ずりして表面の産毛をしっかりと擦り取って洗う。ヘタの近くのガクの部分を包丁でぐるりと切り取る。ねばり成分がめか床に溶け込まないように、ヘタの部分は残して漬け込むのがポイント。
パプリカ	半~1日	半分に切ってヘタと種を取り除いてから漬ける。
ナス	5時間~1日	ヘタを取り除いて塩で揉み（洗い流さず）、めかが入り込みやすいように半分に切り込みを入れる。
アボカド	1日	固めのアボカドがおすすめ！柔らかい場合には果肉がめか床に混ざらないようにするために、キッチンペーパーやガーゼでしっかりと包んで漬けると良い。
肉・魚	1日	漬けるのではなく、めかを塗ってラップで包んでおく。

基本的な手入れ方法



- その1 毎日1日1回、混ぜ合わせる
- その2 混ぜ合わせるときは、**素手**で触る
- その3 上から手でギュッと押してぬか床の**空気**を抜く
- その4 容器の内側に付着したぬか床を清潔な布等で
しっかり**拭き取**ってから蓋をする
- その5 **冷暗所**（25℃以下）で保存する
⇒夏場などの暑い時期は、冷蔵庫での保管も可
※原則、冷蔵庫内で保存すると発酵しないため、涼しい時は冷蔵庫から出して保存する

ぬか床が緩い時の対処法

- その1 適度に穴を開け、清潔なキッチンペーパー等を入れて**水抜き**する。※水抜きしすぎてしまうとせっかくの野菜エキスが薄まってしまうので適度に！
- その2 キッチンペーパーではなく**乾物**（干し椎茸や切干大根）を入れて水気を吸わせ、その乾物を料理で使うのもオススメ！

改善されない場合は…



- その3 「**足しぬか**」をする。
方法⇒**新しいぬか**（足しぬか）+新しいぬかの約**10%**の塩を加える。ぬか床の塩気が少なく感じたら、塩の量を調整する。

発酵ぬか床 販売中！

ぬか床 EC サイト

この商品の売上の一部は、**子ども食堂への寄付金**となります。
皆様にご購入いただくことで、寄付にも繋がる商品です。
また原材料は**全て宮城県産**のものを使用しております。
安心・安全にも考慮されておりますので、ぜひ一度お試しください。
お求めは、「救済堂薬局大学病院前店」または「うさぎ森薬局岩沼店」にて販売しております★



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →