



ぬか炊き

北九州市の郷土料理

北九州市の郷土料理「ぬか炊き」

「ぬか炊き」は、十分に熟成され発酵したぬか床で青魚を炊きこんだ料理で、旧豊前国地域を中心に伝わる郷土料理です。全国的にぬか床を調味料として使用した料理は珍しく、独自の食文化と言えます。

「ぬか床」とは

米ぬかに塩、水、昆布や唐辛子、山椒の実などを加え、混ぜ合わせて発酵させたものです。毎日かきませて空気を入れ、漬けた野菜は、ぬか漬け（床漬け）として食べられます。

寛永3年（1626）に小倉城主の細川忠利が父の忠興にぬか床を贈り、忠興が大変満足したという史料が残っています。その後、旧豊前国地域の庶民の間で、新鮮な魚（サバ・イワシ）をぬか床で煮た「ぬか炊き」が食べられるようになりました。

「ぬか炊き」の起源

「ぬか炊き」の歴史・文化においては、その起源について、史料として残っている記録は見つけられませんでした。しかし、それだけ家庭では当たり前のものとして、庶民の間で日常に食べられていたからこそわざわざ文献に記載されていなかった可能性もうかがえます。

また、小倉は三方を海に囲まれた地域であり、魚食文化の観点から、魚をぬか漬けにすることや調理時にぬかを投入して炊く文化が存在していた可能性もあります。

「ぬか炊き」は現在、北九州市の代表的な郷土料理として位置づけられていますが、その特産品化の経緯や他地域との比較も重要です。全国各地のぬか利用や魚食文化のなかで「ぬか炊き」を位置づけることで、その文化的価値をより一層明確にすることが求められます。

作る人によってちがう、みんなおいしい郷土の味

「ぬか床」は、家族間で受け継がれる存在として重要な役割を果たしています。20年以上保有している方や、さらには60年以上保有している方もみられます。また、その「ぬか床」に漬けた「ぬか漬け（床漬け）」をほぼ毎日食べる家庭もあり、日々の食生活に深く根付いています。

「ぬか床」は、山椒の実、柑橘や渋柿の皮を加えるなど、手入れする人によって異なります。そのため、当然、ぬか炊きの味もさまざまです。幼い頃から慣れ親しんだ味は、おばあちゃんのそのまたおばあちゃんも作っていたなど、家族の歴史があり、美味しい味の記憶を紡ぐ料理ともいえます。

ぬか炊きの市内認知度は抜群

市民アンケート調査で「ぬか炊きが郷土料理であることを知っている」人は97%であり、「ぬか炊きを食べたことがある」人は87%といずれも高い割合となっています。ぬか炊きが郷土料理として市民に溶け込んでいることがうかがえます。



さばのぬか炊き



ぬか床



小倉城

ぬか炊きのお店がたくさん

ぬか炊きを提供している店舗は、北九州市の中心市街地「小倉駅」周辺だけでも、40店舗以上が存在します。この店舗の多さからも、地元で愛され、根付いていることが伺えます。

本事業で、ぬか炊きを「買える」、「食べられる」お店をまとめた「ぬか炊きマップ」を作成しました。ぜひご活用ください。



ぬか炊きマップ
(北九州市HP)

「現代式」と「伝統式」

ぬか炊きには、砂糖、醤油、みりんなどの調味料を使用した「現代式」と、ぬか床のみを調味料とする「伝統式」が存在します。「現代式」は主に旦過市場などの店舗で販売され、「伝統式」はご家庭や一部の店舗で調理されています。



現代式：甘口濃い味、色が茶色



伝統式：酸味があり、色が白っぽい

楽しみ方いろいろ

ぬか炊きは、家庭料理として、主にご飯のお供やお酒のおつまみとして食べられています。

また、青魚だけではなく、スペアリブ、手羽先、卵、こんにゃくなど様々な食材を活用したぬか炊きが販売され、さらに、ドレッシングや炒飯などのアレンジレシピも考案されています。



ごはんのお供が定番



お酒のおつまみにも



スペアリブのぬか炊き



手羽先のぬか炊き