

～ワンランクアップの食卓を～

わが身を守る発酵・楽しむ醸造

2025年6月13日

校外学習 漬物体験

京都もり漬物でぬか漬け実習



実習先：京都市右京区西院樋町 15-7
京つけもの もり 本社三条店

「美味しい野菜からしか、美味しい漬物は作れない」

千枚漬・青味大根や山科なす…大部分の商品が京都や亀岡の自社農園で育てられた品質の良い野菜で情熱を込めて漬けあげた京もり漬物の紹介ビデオを視聴してから、ぬか漬け自習へと進みました☆もり秘伝の『種ぬか』使用ですから、美味しくなるのはお墨付きです(^_-)-☆

ぬか漬け実習



材料：【各テーブルに1個の容器】
米ぬか 1 kg 塩 100 g (3~10%)
水 1 l (ぬかと同量)

ぬか漬け野菜：きゅうり・なすび・大根・かぼちゃが準備されていた

ぬか床の作り方：

各テーブルの代表者が、米ぬかと塩をざっと混ぜ、そこに水を徐々に加えながら混ぜていきます

ぬか床をしっかりと底からかき混ぜつつ、手で握りながら様子を見て均一に混ぜます
(硬さは味噌くらい)

※捨て漬け野菜を入れます



ぬか床が醗酵するには2週間かかる為⇒今回は、各自にタッパーに入った醗酵済みのぬか床が用意されていました



下処理で、きゅうりとなすびはしっかりと塩もみをします。野菜をぬか床の中に混ぜ込んでいきます



野菜をぬか床の中に埋め込み、上から手でぎゅっと力を込めて押して、ぬか床の空気を抜きます



端から固めて行き、表面が平らになるように押しえます
容器の内側に付いたぬかを乾いたタオルで綺麗に拭いてから蓋をします(カビ防止の為)



出来上がりました😊
家では冷蔵庫に保管し、1日～2日位で食べられます
ぬか床を1日1回下から全体をかき混ぜましょう！



もりの漬物の試食会
京つけものの醍醐味を感じながら、とっても美味しかったです。お気に入りの漬物をお土産に買い求めました

もりの漬物体験楽しかったです
このぬか床でオンリーワンの漬物を育てていきます♪美味しくなれ♡



※ぬか漬物は、栄養価が高く、美容効果も期待できます。ぬかに含まれている乳酸菌には腸内環境を整えて免疫力を高める働きがあります。また、乳酸菌は腸の働きを活発にし、肌荒れの原因となる便秘解消にも効果があります。ぬかの乳酸菌や酵素によって、ぬかの豊富な栄養素が野菜に吸収され、特にビタミンB1の含有量が増え、疲労回復には欠かせないです。