



# 江戸時代から伝わる ぬか炊き

北九州市



イワシやサバなどの青魚としょうゆ・砂糖などの調味料やぬかみそ※と一緒に煮込んだ料理「ぬか炊き」。ルーツをたどると江戸時代初期、小倉城を築城した細川忠興公がぬかみその味に満足していた様子がうかがえる書状が残っており、この頃から「ぬか炊き」が郷土料理として広まっていったと考えられています。

最近では鶏肉やスペアリブなど青魚以外の食材をはじめ、博多名物の明太子とコラボするなど、アレンジの広がりとともに新たなファンを獲得しています。北九州ぬか炊き文化振

興協会会長の藤田浩三<sup>ふじた こうぞう</sup>さんは、「ぬか炊きは栄養満点の発酵食品です。購入された人が、「おいしかった」と言ってくれることが何よりうれしい」と語ります。



「サバを酒のさかなにして、余った汁をご飯にかけて食べるのが最高!」と笑顔で話す藤田さん

長年食べ継がれる「ぬか炊き」。イワシ(手前)もサバ(奥)も、骨まで食べられるほど柔らかい

今年3月には、地域で受け継がれている食文化を100年続く食文化として文化庁が認定する「100年フード」に「北九州の糠(ぬか)の食文化」が選ばれ、その中でも特に高い評価の「有識者特別賞」も受賞しました。「これからは北九州だけではなく、全国にぬか炊きのおいしさを発信し、次の世代につなげていきたい」と夢が広がります。

※ぬかみそ…ぬかに塩・水を加え、まぜ合わせて発酵させたもの。「ぬか床(どこ)」ともいう

北九州の台所・旦過(たんが)市場にはぬか炊きを扱うお店が4店舗も

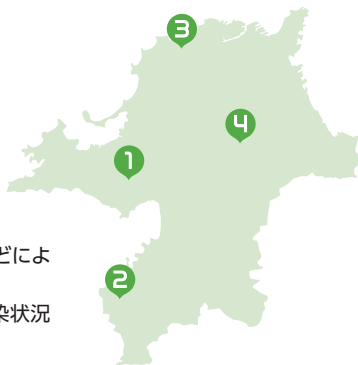


問 北九州市商業・サービス産業政策課

☎093-582-2050 FAX093-591-2566

## おでかけ クリップ

※イベントは新型コロナウイルスの感染状況や天候などにより、変更や中止になる場合があります  
※おでかけの際には、ご自身の健康状態、行き先の感染状況などを確認しましょう



②「大川木工まつり」

### 1 春日市 市制50周年記念 弥生の里かすが奴国の丘フェスタ 9/24(土)

市内の文化財や歴史に関するフェスタ。体験イベント、コンサートのほか、屋台やバザーを実施します。

場 春日市奴国の丘歴史資料館(春日市岡本3-57)  
問 弥生の里かすが奴国の丘フェスタ実行委員会事務局  
☎092-501-1144 FAX092-573-1077

### 2 大川市 大川木工まつり 10/8(土) 10/10(月祝)

約1万点の家具の展示即売、木工教室、パレード、ダンスのほか、大川グルメや特産品も楽しめます。

場 大川産業会館(大川市酒見221-3)など  
問 大川木工まつり実行委員会事務局  
☎0944-85-5582 FAX0944-88-1776

### 3 岡垣町 町制施行60周年記念 まつり岡垣 10/16(日)

例年約2万人の来場者でにぎわう町の一大イベントを3年ぶりに開催。露店やフリーマーケットが並びます。

場 岡垣サンリーアイ(岡垣町野間1丁目2-1)  
問 岡垣町役場 おかがきPR課  
☎093-282-1211 FAX093-282-0277

### 4 田川市 山本作兵衛コレクション ユネスコ「世界の記憶」登録炭坑記録画原画展 10/25(火) 11/20(日)

日本で初めてユネスコ「世界の記憶」に登録された炭坑記録画の原画約30点を展示します。

場 田川市石炭・歴史博物館(田川市伊田2734-1)  
問 田川市石炭・歴史博物館  
☎0947-44-5745 FAX0947-44-5745