

【令和8年度】中瀬協働センター「前期市民スクール」

令和8年7月6日（月曜日）10:00～12:00 料理教室

『漬物講座』《夏野菜のぬか漬けを学ぶ》

～一晩でおいしくて、ヘルシー あなたも、発酵食品、はじめませんか？～

講師： 石川 豊久 先生（豊川市・漬物本舗 道長）

豊川市で漬物本舗・道長を営んでいる石川豊久先生を講師として、夏野菜のぬか漬けを教えて頂きました。漬け込み用のぬか床は、道長で開発・販売している「つけ太郎 ぬか」を使いました。石川先生に、「つけ太郎 ぬか」を開発した裏話も教えて頂き、先生のいろいろな漬物談義を楽しくお聞きしました。

ぬかは、玄米を白米にする過程で取り除かれたものです。ぬかには多くの栄養素が含まれていて、その内のビタミンB群が不足すると脚気になるようです。美味しいぬか漬けを食べる事で、玄米食と似た効果が得られるということです、

また、野菜だけではなく、魚や肉もぬか漬けで美味しく頂けます。試食で、鮭のぬか漬けを焼いて頂きました。この講座を機会に、みなさんで美味しい漬物を楽しんで頂ければと思います。



