

100年フードデータベース

都道府県名	福岡県		 
100年フード名	北九州の糠の食文化		
認定部門	☒ 伝統部門 ☐ 近代部門 ☐ 未来部門		
発祥時期	☒ 伝承 <u>1600年・江戸時代</u> ←記録あり？		
主な伝承地域	北九州市（旧豊前国）、行橋、築上町		
食文化ストーリー （歴史・文化・関連行事等）			江戸時代初期の米の精白技術の登場で米糠が副産し、乳酸発酵した熟成糠床と季節野菜を漬けて食する糠漬けが全国に広がりました。しかし、熟成糠床で青魚（鯖、鰯）を炊き込む「糠炊き」は九州北部（旧豊前国）の小倉と周辺地域（行橋、築上町）にのみ現存する伝統の郷土料理です。 小倉の旦過市場には糠炊き専門店が存在します。この独特の糠の食文化を保護し、次世代に継承すべく官民学連携の取り組みと地域活動が継続されています。最近では日本の食文化の次世代への進化と更なる発展を目指す取り組みが精力的に進行中です。
	食材	米糠、塩、水を主原料に乳酸発酵させた熟成糠床、季節野菜、青魚	
	製造方法・調理法	日々、季節野菜を漬けて糠漬けを食する「熟成糠床」で青魚を炊き込む、地域限定の独特の調理法	
	道具・食器	糠床を保存し野菜漬けする容器と、糠炊きを作る鍋	
	種類・主な食べ方	☐ 米・餅・寿司 ☐ 麺類 ☐ 粉もん ☐ 酒 ☐ 茶 ☐ 菓子 ☒ 調味料 ☒ 野菜 ☒ 魚介類 ☐ 肉類 ☐ 海藻 ☐ 山菜 ☒ 日常食 ☒ 保存食 ☒ 発酵食品 ☐ 行事食 ☐ 贈答品	
保護・継承の取組			・小倉南区志井市民センターを中核拠点とする糠床文化継承、普及活動（大学へ）、小学生への食育、市主催の「発酵ジャパン」
もっと知りたい 食べてみたい 行ってみたい方に			【知】語り部動画 https://youtu.be/YDeVwQJEwKU?feature=shared 【知】北九州小倉・糠床糠炊き研究会 https://www.nukaken.jp/ 【知】For foreigner（英語資料） https://www.nukaken.jp/pdf/FOREIGNERS.pdf