

ベターホーム協会は『減塩+無駄なく+少しだけ 漬けもの読本』を発行しました
現代の生活スタイルに合った新しいぬか床「コンパクトぬか床」を掲載しています

昔から家庭で作られてきた伝統食、漬けもの。現代では、手作りする人が少なくなってしまいました。ベターホーム協会では、食べものを無駄にしないための知識と具体的技術を普及する「食べもの大切運動」を行っています。この一環として、野菜を無駄なく食べる知恵として漬けものを伝えていきたいと考え、誰でも手軽に作れる漬けもののレシピを開発してまとめ、2011年6月に『漬けもの読本』を発行しました。漬けもののなかでも、特にぬか漬けは人気がありますが、手作りのハードルも高いものです。そこで、現代の生活スタイルに合った「コンパクトぬか床」の手法を開発し、そのノウハウを掲載しました。

ぬか漬けを漬けている人は1割。2人に1人は「漬けたい」

ベターホームのお料理教室で、2011年5月に、女性を対象にぬか漬けに関するアンケートを行いました。「自分で漬けたことがあるか」という問いには、現在漬けている人が10.0%、以前漬けていたがやめた人が22.2%、漬けたことがないという人は67.7%でした。自家製ぬか漬けを作っているのは少数派。さらに、ぬか床は半永久的に使えるものですが、自分で漬けた経験のある人の3人に2人は漬けるのをやめてしまっています。

また、現在漬けていない人のうち、2人に1人は今後ぬか漬けを漬けてみたいと回答しました。

手入れの大変さがいちばんのネック

漬けている人の理由のベスト3は、自分で漬けるとおいしいから、添加物などの心配がなく安心だから、野菜が無駄にならないからでした。

一方で、漬けていない人、漬けるのをやめてしまった人にとって、手入れの大変さがいちばんのネックとなっていることがわかりました。普通、ぬか床は毎日手でかき混ぜる必要があり、かき混ぜないとたんていしてしまいます。加えて、食生活の多様化や、昔よりも家族の人数が減ったことや、住宅事情なども、ぬか漬けを漬ける人が少なくなったことに影響しているようです。

漬けたことがない理由	漬けるのをやめた理由	漬けている理由
1位 手間がかかりそう 2位 漬け方がわからない 3位 ぬか床の置き場所がない ・ぬか漬けを食べない ・においが気になる ・家族が漬けているので必要ない ・購入するので必要ない などもありました。	1位 ぬか床がいたんだ 2位 手入れが大変だった 3位 食べきれなかった ・おいしくできなかった ・においが気になった ・ぬか床が邪魔になった ・塩分が気になった などもありました。	1位 自分で漬けるとおいしい 2位 添加物などの心配がなく安心 3位 野菜が無駄にならない ・買うより経済的 ・欲しいときに漬けられて便利 などもありました。

ベターホーム協会調査「現代女性とぬか漬け」より

現代の生活スタイルに合った新しいぬか床「コンパクトぬか床」を提案します

ぬか漬けは、漬かり具合によって味がちがいます。好みの按配で食べられるのは、手作りするからこそ。また、ぬか床は、環境や漬けるものによって状態が変わってきます。継続して漬けていくことで、おいしくなるのを体感できるのも楽しいところです。

ベターホーム協会では、ぬか漬けをもっとたくさんの人に作って食べていただきたいと考え、だれでも無理なく漬けられる方法を考えました。それが、「コンパクトぬか床」です。

「コンパクトぬか床」の特徴

少人数の家庭に適したサイズ

伝統的なぬか漬けは、漬けもの樽などで4~5人家族で食べる量を漬けるのが一般的。

コンパクトぬか床は、厚手の保存袋で作ります。両手にのせられるくらいのサイズで、1~3人暮らしで食べきれぬ量のぬか漬けが作れます。気軽に漬けられて、場所をとりません。



冷蔵庫で漬けるのでいたみにくい

ぬか床を置くのに適しているのは冷暗所ですが、マンションなど、冷暗所のない住宅が増えています。夏場など、温度が上がると、カビが生えやすくなってしまいます。

「コンパクトぬか床」は冷蔵庫で保存します。低温なのでカビの発生が抑えられます。また、ぬか床は毎日手入れが必要ですが、冷蔵庫では熟成も、野菜が漬かるのもゆっくりなので、数日に一度の手入れで大丈夫。忙しい人でも続けられます。

袋で作るので混ぜやすい

手入れも手軽。混ぜるときは袋ごとむようにすればいいので、手も汚れません。においが広がるのを抑えるため、袋ごと密封容器に入れてから冷蔵庫で保存します。

ヨーグルトが、ぬかのにおいを軽減

ヨーグルトを加えることでぬかの匂いがおさえられます。うまみも加わって、おいしくなります。

塩分ひかえめ

一般的なぬか床の塩分は、ぬか+水分の8%前後。コンパクトぬか床は、5%におさえました。保存性を高めるためにも一定量の塩は必要ですが、冷蔵庫で保存するので、できるだけ減塩しました。野菜を漬けるときも、塩もみをせずに漬けます。

コンパクトぬか床のノウハウは『減塩+無駄なく+少しだけ 漬けもの読本』に掲載しています

ベターホーム協会は、2011年6月に『漬けもの読本』を発行しました。コンパクトぬか漬けのほかにも、手間がかからず、少人数の家庭で食べきれぬ量のおいしく作れ、できるだけ塩分を控えた漬けもののレシピを掲載しています。

『減塩+無駄なく+少しだけ 漬けもの読本』はこんな内容です

即席漬け 14 品

にんじんなら 1/2 本、キャベツなら 1~2 枚、なすなら 1 本、ちょっと残った野菜で作れ、食べきれる分量のレシピです。うま味となる素材や調味料を加えて減塩しました。

コンパクトぬか床・パン床・ごはん床

コンパクトぬか床の作り方、育て方、漬け方と Q & A。食パンで作るパン床、ごはんで作るごはん床も掲載。

オイル漬け、サワー漬け、砂糖漬け

野菜を油、酢、砂糖に漬けます。味が深まり、保存もききます。それぞれを使った料理レシピも掲載。

定番の漬けものを手軽に作るレシピ 10 品

おなじみの漬けものをできるだけシンプルな材料で手軽に作れるレシピにしました。べったらふう、しば漬けふう、福神漬け、カクテキ、ピクルスなどのかんたんレシピも。野菜を干す、冷凍するなどして、さらに減塩する方法も掲載しました。

このほか、いも漬け、みそヨーグルト漬け、酒かすみそ漬けなど、調味料としても使える「漬けものの素」や、残った漬け汁も捨てずに使い切る方法も紹介しています。



『減塩+無駄なく+少しだけ 漬けもの読本』の申し込み方法 (A5判オールカラー 48ページ)

*300 円分(送料込み)の切手を下記までお送りください。折り返し、郵送します。

*送り先 〒150 - 8363 渋谷区渋谷 1 - 15 - 12
(財)ベターホーム協会「漬けもの読本」係

ベターホームのホームページで、漬けものの写真を募集中。漬けものブログも更新しています

3人のキャラクターが、漬けものに挑戦するようすを綴ったブログを更新中です。

また、漬けものの写真の投稿を募集しています(2011年8月1日締切)。

<http://www.betterhome.jp/book/tokuhon/tsukemono/>

一般財団法人ベターホーム協会

1963年創立。以来、50年近くにわたり、料理教室や出版活動を通して、食分野での消費者教育を行っています。

「ベターホームのお料理教室」は札幌から福岡まで全国18ヵ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。



2006年より「食べもの大切運動」を行い、食べものを無駄にしないための知識と具体的技術の普及に力を入れています。

このニュースリリースに関するお問い合わせは...
一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 松田 まで

〒150 - 8363 渋谷区渋谷 1 - 15 - 12

TEL 03 - 3407 - 0471(代表)

03 - 3407 - 8712(直通)

FAX 03 - 3407 - 0479

keiko_matsuda@betterhome.jp

URL <http://www.betterhome.jp>

《アンケート調査》
現代女性とぬか漬け

調査対象:ベターホーム協会主催の料理教室を受講中の20～60代の女性418名

調査地域:東京 大阪 名古屋 札幌 福岡

年代構成:

全体	20代	30代	40代	50代	60代
418人	72人	146人	91人	50人	59人

調査時期:2011年5月

調査方法:料理教室でアンケート用紙を配付し、その場で記入してもらいました。

一般財団法人ベターホーム協会

2011年6月

150 - 8363 渋谷区渋谷1 - 15 - 12

電話 03 - 3407 - 0471

(以下、数字はすべて%)

小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

(1) めか漬けは好きですか。

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
好き	45.0	34.7	38.4	47.3	58.0	59.3
普通	48.8	56.9	54.1	44.0	40.0	40.7
嫌い	6.2	8.3	7.5	8.8	2.0	0

めか漬けが嫌いな人は1割以下

- ・めか漬けが嫌いな人は6.2%と少ない。独特の風味があるめか漬けだが、嫌いという人は少数派。
- ・いちばん「嫌い」と答えた割合が多かった20代でも、8.4%と1割以下だった。
- ・「好き」と答えた人は、45.0%。年代が上がるほど、「好き」と答えた人の割合が高い。

(2) めか漬けを食べる頻度は？

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
毎日	3.3	1.4	2.1	2.2	10.0	5.1
週に数回	13.2	2.8	11.0	13.2	24.0	22.0
月に数回	29.7	34.7	24.7	25.3	36.0	37.3
年に数回	40.9	51.4	45.2	41.8	22.0	32.2
食べない	12.2	9.7	15.8	17.6	8.0	1.7
無回答	0.7	0	1.4	0	0	1.7

めか漬けを毎日～月に数回食べる人は5割。5割はほとんど食べない

- ・めか漬けを「毎日食べている」のは3.3%。「週に数回」と答えた13.2%と「月に数回」の29.7%をたすと46.2%。
- ・「年に数回」の40.9%と「食べない」と答えた12.2%をたすと53.1%。5割以上の方がめか漬けをほとんど食べていないことがわかった。

(3) めか漬けを自分で漬けたことがありますか？

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
現在漬けている	10.0	2.8	6.8	8.8	18.0	22.0
以前漬けていたがやめた	22.2	1.4	10.3	24.2	46.0	54.2
漬けたことがない	67.7	95.8	82.9	67.0	36.0	23.7

現在漬けている人は1割。3人に2人は、漬けるのをやめてしまった

- ・現在漬けている人は10.0%。以前漬けていたがやめてしまったという人は22.2%。
- ・めか床は半永久的に使えるものだが、めか漬けを漬けたことのある人のうち3人に2人は、漬けるのをやめてしまったということになる。

(4) 漬けている理由、やめた理由、漬けない理由は？

「漬けている」と答えた人が、漬けている理由（複数回答）

自分で漬けるとおいしい	71.4
添加物などの心配がなく安心	42.9
野菜が無駄にならない	33.3
買うより経済的	19.0

「漬けたことがない」と答えた人が、漬けていない理由（複数回答）

手間がかかりそう	50.5
漬け方がわからない	39.6
ぬか床の置き場所がない	29.7
ぬか漬けを食べない	26.1
においが気になる	24.4
家族が漬けているので必要ない	5.7
購入するので必要ない	5.7
ぬか漬けの塩分が気になる	4.2
人からもらうので必要ない	1.8

「以前漬けていた」と答えた人が、漬けるのをやめた理由（複数回答）

ぬか床がいたんだ	47.3
手入れが大変だった	46.2
漬けたものを食べきれなかった	21.5
おいしくできなかった	8.6
においが気になった	7.5
ぬか床が邪魔になった	7.5
ぬか漬けの塩分が気になる	3.2

いちばんのネックは、手入れの大変さ

漬けている人の理由でいちばん多かったのは、自分で漬けるとおいしいから。続いて、安心して食べられる、野菜を無駄なく食べられること。

漬けていない人や、漬けるのをやめてしまった人にとって、手入れの大変さがいちばんのネックとなっている。また、食生活の多様化や、昔よりも家族の人数が減ったことや、住宅事情なども、ぬか漬けを漬ける人が少なくなったことに影響しているようだ。

(5)設問3で、「以前漬けていたがやめた」「漬けたことがない」という方にうかがいます。今後、ぬか漬けを漬けてみたいと思いますか。

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
漬けたい	50.7	45.7	50.7	49.4	65.9	46.8
漬けたくない	17.9	22.9	16.7	19.3	14.6	14.9
わからない	28.0	31.4	28.3	28.9	19.5	27.7
無回答	3.4	0	4.3	2.4	0	10.6

2人に1人は、「漬けたい」

・現在漬けていない人の50.7%が、今後漬けたいと答えている。

設問(3)で、「以前漬けていたがやめた」と答えた人の、設問5の回答を見てみると

漬けたい	68.1
漬けたくない	8.8
わからない	23.1

・68.1%が、また漬けたいと回答している。ぬか漬けは、手間がかかっても、失敗しても、再チャレンジしたいと思わせる魅力があるようだ。

以上