

あそぶ、まなぶ、いきる。



各 位

2026年2月13日

株式会社 山と渓谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

SNSで注目の糠漬けアーティストの初著書『育てて楽しむ、ゆるりと整う はじめてのぬか漬けレッスン』が2/13に発売！「ぬかこ」が醸すおいしいぬか漬けの秘密を教えます。

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と渓谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『育てて楽しむ、ゆるりと整う はじめてのぬか漬けレッスン』（市川菜緒子著）を発売しました。



ぬか床の仕込みから野菜別の漬け方、日々のお手入れ、ぬか漬けを使ったアレンジ料理、ぬか漬けQ&Aまで徹底解説！

ぬか床の「ぬかこ」との暮らしを日々楽しみ、「ぬかこ」のために農薬を使わない自然栽培の米作りや野菜作りまで手がけるようになった著者の、おいしいぬか床＆ぬか漬け作りのノウハウがぎゅっと詰まった1冊。五感を使って、自由で楽しいぬか漬けライフを始めよう！旬の野菜が発酵の力で驚くほどおいしくなりますよ。

### 【こんな方におすすめ】

- ・発酵食品を日常的に取り入れたい方
- ・ぬか漬けを作ってみたい方／以前作っていたけれど挫折した経験のある方
- ・手作り食品が好きな方

- ・発酵食品・発酵調味料を育てている方
- ・旬の野菜を積極的に摂りたい方

毎日の食卓に取り入れれば、無理せずゆるりと体が整う発酵食品「ぬか漬け」。旬の野菜をぬか床に漬けるだけで、最短で半日ほどでおいしく漬け上がります。



発酵食品を毎日取り入れたい方におすすめしたい、自家製のぬか漬け。ぬか床を仕込んで育て、そこに野菜を漬けていただくことで、食物繊維やビタミン群、生きたままの乳酸菌を効率的に腸に届けることができます。



## ■著者プロフィール

**市川 菜緒子（いちかわ なおこ）**

糠漬けアーティスト。管理栄養士。大学卒業後食品メーカー勤務を経て、千葉県の多古町へ移住する。農薬を使わない自然栽培の米作りや野菜作りを行い、自然栽培米の生ぬかと旬の野菜で漬けたぬか漬けで日々のぬか漬けライフを楽しんでいる。「五感を使った、自由で楽しいぬか漬け」をテーマに、自

宅やオンラインでぬか漬け教室を開催。また、多古町の仲間とともに労働者協同組合 鮎酒造を立ち上げ、酒蔵づくりに挑戦中。

Instagram @nukazuke.artist

<https://nukazukeart.official.ec>

## ■目次

### ◎1章 ぬか床を作って、ぬか漬けをはじめましょう

私のぬか床／ぬかについて／基本の材料／ぬか床の容器

#### 【ぬか床の作り方】

仕込み／プレ漬け

#### ●ぬか床の観察記録

#### 【ぬか漬けの基本】

本漬け／野菜の下処理について／保管場所について／足しぬかについて

#### ●五感を使ってぬか床をチェック

### ◎2章 四季のぬか漬けレッスン

#### 【春のぬか漬け】

新玉ねぎ／玉ねぎ、紫玉ねぎ／かぶ／セロリ／新じゃがいも／たけのこ

#### 【夏のぬか漬け】

きゅうり／なす／みょうが／新しょうが／らっきょう／ビーツ／パプリカ／ズッキーニ／コリンキー／ゴーヤ／とうもろこし

#### 【秋のぬか漬け】

ごぼう／長いも／柿／さつまいも／かぼちゃ

#### ●ぬか床のパワーに魅了されて

#### 【冬のぬか漬け】

大根／にんじん／小松菜／キャベツ／カリフラワー

#### ●便利な乾物

#### ●もったいないをおいしく

### ◎3章 ぬか漬け、ぬかみそで、アレンジ料理

#### 【ぬか漬けアレンジ】

古漬けのまんまるカツ／古漬けとしらすのスパゲッティ／古漬けホットサンド／古漬け炒飯／ジュー  
シー古漬け餃子／古漬けチャンプルー／古漬けポテトサラダ／かくや和えのせ冷ややっこ／かくや和  
え茶漬け／ぬか漬けアチャール／ぬか漬けタルタルソース／キャベツのぬか漬け豚汁／ぬか漬けでバ  
インミー風

#### 【ぬかみそアレンジ】

いわしのぬか炊き／豚角煮のぬか炊き／ぬか炊きディップソース／鶏肉のスペイスぬか炊き／ぬかみ  
そ鶏そぼろ

### ◎4章 ぬか漬けの知識と楽しみ方

ぬか床の発酵の仕組みと菌の営み／漬物の中でも特殊なぬか漬け／ぬか漬けの野菜は栄養満点／体にうれしいぬか漬けの健康効果／ぬか漬けとの出会いで人生が豊かに／ぬか床は畑の土と同じ／自由に楽しむ。決まりがないのがぬか漬けのいいところ

## 総集編 ぬか漬けQ&A

### ■書誌情報

市川菜緒子 著

定価 1,760 円（本体 1,600 円 + 税 10%）

仕様：A5 判／112 ページ

ISBN：978-4-635-45092-8

商品情報ページ：<https://www.yamakei.co.jp/products/2825450920.html>

### 【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

### 【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：塙本由紀）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア＆サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

### 【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：若名

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: [info@yamakei.co.jp](mailto:info@yamakei.co.jp)

<https://www.yamakei.co.jp/>