

米ぬか利用方法

食べる

きなこ・胡麻和え・カレー・みそ汁などに少量まぜて食べられます。
「煎りヌカ」にすれば、冷蔵庫で1~2カ月保存可能です
食物繊維たっぷり。
「煎りヌカ」作り方・・・ザルでふるったヌカを、
フライパン弱火で油をひかず2~3分間から煎りする。
香ばしい香りがしたらOK。冷まして瓶やタッパーで保存下さい。

ちやちやつとお漬物に

浅漬けならカンタン。

大根の皮や、葉物野菜に荒塩をすりこみ、ヌカをたっぷりまぶします。
ビニール袋の中ですれば汚れません。1~2晩ほど、冷蔵庫にいれて
おくだけで出来上がり。



足湯に

寒い時期におススメです。お茶パックにヌカを入れて、足湯にすると、かかとがしっとり。
体も温まります。
注意：湯がぬれにヌカを入れると掃除が大変です。大きめのバケツで十分ですよ。

あく抜きに

タケノコや、あくの強い野菜のあく抜きに。

米ぬかパック

米ぬか・小麦粉・精製水を1:1:1でよく混ぜる。
まずは手の甲でお試しください。ひじやひざ、かかとも。
※精製水は薬局で売っている100円位のものでOK。

油の処理に

牛乳パックなどにヌカを入れて、その上から使用済みの油をゆつくり入れます
お箸などでグルグルすれば、早くしみ込みます。
注意：油は冷めてから。

おそうじに

床や柱、木製家具の拭き掃除に。
少量のヌカをバケツの水に溶かして使うと、
ツヤが出てキレイになります。小さなお子さんにも安心です。



肥料に

堆肥や畑の土に。
生ゴミ処理機に生ゴミと一緒にいれると、早く乾燥します。
注意：栄養価が高いため、虫が寄ってくる場合があります。



他にも色々な利用方法があります。面白い利用方法をご存じでしたら、教えて下さい。玄さんのホームページで紹介させていただきます。