

# 米ぬか

## とことん 活用読本

### 食べる

プロが教える最高のぬか漬け  
カラッと香ばしい米ぬか天ぷら

米ぬか使いこなし術  
農家の知恵の集大成！

### ボカシ肥

米ぬかで極上ボカシ肥づくり

### 病害虫を防ぐ

驚きの米ぬか菌体防除法

田んぼの生きものを豊かに

生きものの集まるトトロ口層で除草剤も不要に