

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

塩麴でカンタン♪ 漬けもの2種

【材料】大根…300gくらい
★塩麴…大さじ4 ★砂糖…大さじ2
★鷹の爪…半分ほど（お好みで）

大根の
べったら
漬け風

① 大根は皮を剥いて、厚さ5mm
くらいの半月切りにする。

② ビニール袋に大根と
★を入れてよく揉む。
袋の中の空気をなるべく
抜いて口を閉じる。

③ 冷蔵庫で半日ほど置いて
出来上り。水分が出る
ので、ビニール袋ごと
タッパー等に入れておくと
安心。



今月の
発酵食品は
塩麴



塩麴うじは、家で簡単に手作りで
きるのも魅力のひとつ。お好みの
味を家庭の定番にしてみても良い
ですね！優しい塩味と旨味が漬物
にも良く合います。

【材料】

キャベツ…200gくらい
しめじ…60gくらい
塩麴…大さじ2 酒…少々

キャベツと
しめじの
塩麴もみ

① しめじは石づきを落として小房に分け、耐熱容
器に入れて酒を振る。ラップをふんわりとかけて
レンジ600Wで1分半加熱し、粗熱を取る。

② キャベツは洗い、千切りにしてビニール袋に
入れ、塩麴を加えて良く
揉む。しめじを加えて
さらに揉み込む。

③ 30分ほど置いて
出来上り。

お好みで
七味を振っても♪

