

塩麴レシピ 『白菜とかぶの塩麴漬け』

材料(4人分)

塩 麴	4	0	g
白 菜	大 1	/	8 玉
か ぶ			3 玉
キ ャ ベ ツ	1	/	4 個
人 参			1 本
昆 布 (だしを取った後のもの)			5 c m 角
塩			少 々
柚 子 果 汁	大 さ じ	2	



作り方

- ① 白菜、キャベツはざく切り、人参は千切り、かぶは半分に切ってから薄切りにする。
- ② ①にそれぞれ塩を少々振り、重石をして30分置く。
- ③ 昆布は細めの千切りにする。
- ④ ②の水分を搾り、ボウルに移す。
- ⑤ ④に塩麴、柚子果汁、③の昆布を入れて混ぜ、しばらく置く。
- ⑥ 味がなじんで来たら器に盛って出来上がり！

* 切った野菜を塩麴に漬けると野菜から水分が出て、塩麴を無駄にしてしまうので、先に塩をして余分な水分を搾っておく！