

【塩麴入りぬか床】

《材料》

ぬか・・・1kg

(無農薬のものがあればより良いです。)

ミネラルウォーター・・・950g

塩麴(発酵助成剤として)・・・50g

天然塩・・・100g

昆布・・・適量

唐辛子・・・2本(粉小さじ1)

(その他お好みで、実山椒、にんにく、しょうが、干しいたけ、花かつお等をくわえてもよい)

捨て漬けの野菜・・・適量

※人参、大根の皮やキャベツ、冷蔵庫に残った野菜でも大丈夫です。

※ぬか床用のタッパー

《作り方》

- ① ミネラルウォーター(1/4くらいの量)に塩と塩麴をとかしておく。
- ② ぬかに①を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ 残りのミネラルウォーターを少しずつ入れて混ぜる。
- ④ 山椒や唐辛子を入れて混ぜたら昆布も入れる。
- ⑤ 捨て漬けの野菜を漬け込んでいく。捨て漬けの野菜は食べるために漬けるものではないので(食べてもok)、クズ野菜やヘタなどでもよい。

捨て漬けの必要性について

ぬか漬けに食材を漬ける前に、新しいぬか床のために発酵を促進(乳酸菌を増やす)させるためです。

※一週間常温で発酵させた後、捨て漬けの野菜を取り出します。

できるだけ1日に1回混ぜてください。

※捨て漬け野菜は2、3日で新しいものに替えてください。