



Recipe 31日発酵レシピ

# 発酵ポテトサラダ

## Ingredients

じゃがいも	中3個 (350g ~ 400g)	玉ねぎ塩麴	大さじ1
塩麴	大さじ1	酢	小さじ1
きゅうり	1/2 ~ 1本		
塩	少々	マヨネーズ	大さじ2 ~ 3
玉ねぎ	1/4個	(マヨネーズ使わない場合はヨーグルト大さじ3、 エキストラバージンオリーブオイル大さじ1、塩少々)	
ツナ	70g (ハム 1~2枚)		
茹で卵	1 ~ 2個	マスタード	小さじ2
		塩・こしょう・酢	お好みで

## Directions 作り方

- ① じゃがいもの皮を剥いて、4~6等分に切る。
- ② 鍋に水を入れて、①と塩麴を入れてじゃがいもが柔らかくなるまで中火くらいで茹でる。
- ③ きゅうりを薄めの輪切りにして、塩をして5分ほどおき、水気をしっかり切っておく。
- ④ 玉ねぎを薄切りにして水に5分ほどさらしてから、水気をしっかり切っておく。  
玉ねぎが辛いのが苦手な人は、耐熱容器にスライスした玉ねぎを入れ、  
ふんわりラップして、600w1分レンジでチンして冷まして使ってください)
- ⑤ ②のじゃがいもに竹串がスッと通るくらいになったらお湯を捨て、  
玉ねぎ塩麴と酢を加えて加熱しながら粉吹きいもにする。
- ⑥ じゃがいもをお好みの状態につぶして熱いうちに玉ねぎを混ぜる。
- ⑦ ⑥の粗熱が取れたらマヨネーズとマスタード、きゅうり、ツナ、切った茹で卵を加えて混ぜる。
- ⑧ お好みで塩・こしょう、酢を加えて味を整える。