



Recipe 31日発酵レシピ

塩麴ポトフ

塩麴、醤油麴を使って寒い季節にうれしい、あったか煮込み料理。

お好みで塩麴ダレを合わせてお召し上がりください。

Ingredients 材料 / 2～3人分

手羽元	6本
塩麴	大さじ1
人参	中1/2本
キャベツ	1/4個
玉ねぎ	1/2個
トマト	1個
だし汁	800cc
塩麴	大さじ2
醤油麴	大さじ1 (醤油 小さじ1)
黒こしょう	少々

(塩麴だれ)	
ねぎ	1/2本
塩麴	大さじ2
ごま油	大さじ2
おろし生姜	小さじ1
※材料を全て合わせておく。	

Directions 作り方

- ・手羽元をポリ袋などに入れて、塩麴を加えて揉み込み30分ほど冷蔵庫におく。
- ・キャベツをくし切りにしておく。
- ・玉ねぎは4等分に切る。
- ・にんじんは皮を剥き、縦に2～4等分にする。

- ①鍋にだし汁と塩麴、黒こしょう、手羽元、トマト以外の野菜を全て入れて30分～煮る。
(野菜に火が通ったらOK)
- ②人参がやわらかく火が通ったらトマトと醤油麴(醤油)を加えて5分ほど煮る。
- ③②をお皿に盛り付け、お好みで塩麴だれをのせる。