



Recipe 31日発酵レシピ

めんつゆ

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

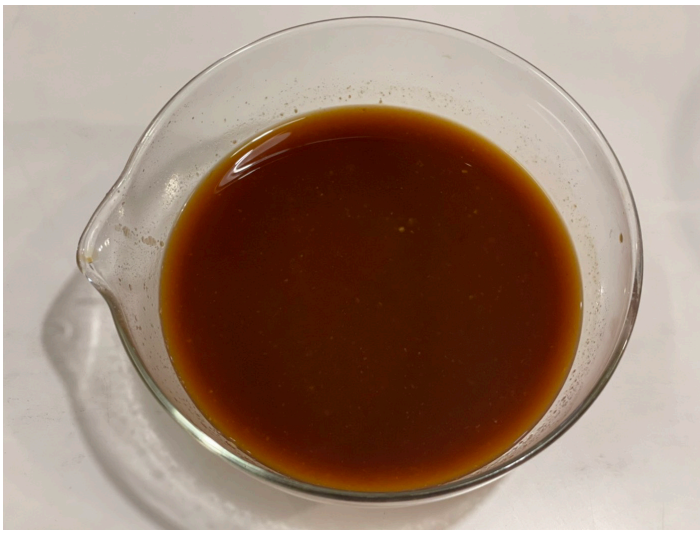
醤油	200cc
本みりん	100cc
酒	100cc
削り節	5g
・・・粉が気になる場合は	
お茶パックなどに入れる	
昆布	5g
干し椎茸	1枚



Directions 作り方

- ① 鍋に材料を全て入れ、蓋をせず、本みりんのアルコールが飛ぶまで中火で5分ほど煮出す。
- ② 冷めたらザルでこして容器に入れて保存する。
(冷蔵庫で1ヶ月保存可能)

※こした後の削り節などは細かく切って、酢飯と合わせてお寿司の具にしたり、
乾煎りしてふりかけにしてみてください。



Recipe 31日発酵レシピ

甘酒めんつゆ

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

醤油	200cc
酒	100cc
削り節	5g
・・・粉が気になる場合は	
お茶パックなどに入れる	
昆布	2g
干し椎茸	1枚
甘酒	100g



Directions 作り方

- ① 鍋に甘酒以外の材料を全て入れ、蓋をせず中火で5分ほど煮出す。
- ② 冷めたらザルでこして、甘酒を加えてよく混ぜ容器に入れて保存する。
(冷蔵庫で1ヶ月保存可能)

※こした後の削り節などは細かく切って、酢飯と合わせてお寿司の具にしたり、乾煎りしてふりかけにしてみてください。