



Recipe まいにちの発酵レシピ

## 豚しゃぶ

### Ingredients 材料 / 2人分

豚しゃぶ肉	200g～
塩麴	大さじ2
水	1リットル
酒	大さじ2
(塩麴を使わない場合は、塩小さじ1)	

### Directions 作り方

- ① 豚の薄切り肉に塩麴をまぶして冷蔵庫で30分(～ひと晩)ほどおく。
- ② 沸かしたお湯に酒を加えて一煮立ちさせたら火を弱火にして(ブクブクしていない状態)豚肉を広げて入れる。
- ③ 豚肉の色が変わったらバットなどにあげてペーパーなどで水分を拭きとってそのまま冷ます。

基本の甘酢だれなどをかけてお召し上がりください。

※だし汁があればつけておく。

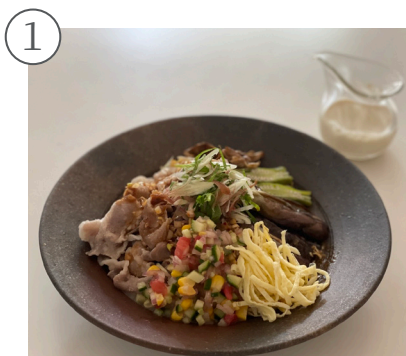
# 基本の甘酢たれ

## Ingredients

醤油麹（醤油）	大さじ2	※冷蔵庫で2週間
甘酒	大さじ2	※お好みで水や出汁で薄める
酢（黒酢）	大さじ2・・・レモン汁、ビネガーなど	
お好みで唐辛子などの辛味		

## Recipe アレンジ

### 基本の甘酢たれにプラスしてアレンジ（たれ3種）



そうめん などに

冷奴 などに

サラダ などに

## Ingredients

長ねぎみじん切り	15~20g
しょうがすりおろし	小さじ1
ごま油	小さじ2
お好みでラー油などの辛味のもの	

## Ingredients

長ねぎみじん切り	15~20g
しょうがすりおろし	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
お好みで柚子胡椒	

## Ingredients

玉ねぎすりおろし	50g
ごま油	小さじ1
ねりごま	小さじ2