

2023 June
Menu





切り干し大根とじゃこのごま風味

切り干し大根とじゃこのごま風味

材 料

作 り 方

切り干し大根 30g

ちりめんじゃこ 20g

ごま油 1T

白出し 1T

酒 2T

酢 1/2T

オリーブオイル 2t

切り干し大根の
戻し汁 適量

炒りごま

青 葱 適量

1. 切り干し大根は、水に戻した後
水気を絞る。

2. 食べやすい長さに切る。

3. ごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。

4. 切り干し大根を加えて炒める。

5. (A)を加えて炒める。

6. 炒りごまと小口切りした青葱を振る。

A



三五八漬けの漬け床を作る

材 料	作 り 方
米 一合	麴の漬け床で、野菜だけでなく、魚や肉類も漬けられ、幅広く、楽しめる、とてもヘルシー！
米 麴 200g (乾燥麴を使う場合、50mlの水(30℃以下)を混ぜ、30分おく) 塩 40g~50g	<漬け床を作る> 1. 米を洗い、炊飯器で普通の水加減で炊く。 2. 炊きあがったら、混ぜた後 60℃になったらほぐした麴を加え、よく混ぜる。(生麴の場合、ほぐしてそのまま混ぜる)
<三五八漬けに向く野菜> きゅうり 人参 大根 セロリ スッキーニなど アボカドも、オススメ!	3. 炊飯器の保温機能を使う場合上にぬれ布巾を二枚重ねてかぶせる。フタは開けたまま。 温度は、60℃を保つようにする。 4. 途中、時々かき混ぜ、発酵具合を見る。色づき、茶色っぽく変化してくる。 5. 7~8時間後、発酵が完了したら肉釜を取り出し、塩と水(150gくらい(100g~200gくらい))を混ぜ合わせる。
<肉、魚> 鶏肉 豚肉 鮭 めかじき 白身魚など	6. 清潔な容器に移し、冷蔵庫で一日置く。 ~野菜の漬け物~ <u>密閉袋を使うと便利</u> 縦に2つ~4つ割りにして漬ける(2~3日漬ける) 急ぐ場合は、7~8mm厚さに切り漬ける。 ~肉、魚の場合~ (一晩~1日漬ける)
<水切り豆腐>	スライス肉、切り身魚に、まぶしつける。(2~3日漬ける) 食べる時、拭き取る(又は、水で流して拭く) グリルかフライパンで焼く。



三五八漬け～野菜～



三五八漬け～豚肉～



三五八漬け ～水切り豆腐～