

副食

季節野菜の玄米塩麴漬け



材料 [6人分]

【塩麴】

- 北海道玄米糀：150g
 - 自然塩：60g
 - 水：適宜（糀が浸かる程度）
-
- 季節の野菜（ごぼう、れんこん、かぶなど）：適量
- ※野菜の総量は塩麴の重さの10倍程度まで

作り方

1

北海道玄米糀と塩、水を混ぜ合わせて塩麴を作ります。

2

漬けやすい大きさにした野菜を入れて、数時間～1日漬け込みます。

【ワンポイントアドバイス】

- 北海道玄米糀は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。
TEL:03-3632-5533
- 塩麴の作り方は下記ページをご参照ください。
「塩麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>