

昔ながらのぬか床で漬けるシンプルなおいしさ

にんじんのぬか漬



Ninjin-nukazuke

ぬか床のつくり方

材料
いりぬか 550g
塩(粗塩など) 70g
湯冷まし水 650ml
昆布 適宜
唐辛子 適宜

①日目

まずは容器にぬか床の材料を入れよく混ぜます。

くず野菜を漬ける「捨て漬け」を始めます。

②日目

くず野菜を1〜2日漬けて引き上げ、かき混ぜを行なっていきます。

床が熟成するまでくり返しましょう。

ぬか床を始めた頃や、発酵が足りない場合は毎日かき混ぜなくても大丈夫。

2日に1回程度、少しじっと見守ることも大切です。

⑩日目

ぬか床が熟成してきたら適度に塩を足し、毎日かき混ぜを行います。



漬ける 献立

撮影 料理スタイリング / kunie ochi
構成 / naoki onishi

漬ける材料

にんじん

にんじんはきれいに水洗いし、キッチンペーパーなどで水気をとりまわす。皮をむいて縦4つに切りぬか床に8〜12時間漬け込みます。

※お好みの漬け時間でお召し上がりください。

