

乳酸菌付きぬか床パックで本漬け

アスパラガスのぬか漬け



Asuparagasu-nukazuke

ぬか床のつくり方

材料

乳酸菌付きぬか漬パック
湯冷まし水

600g
700ml

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。

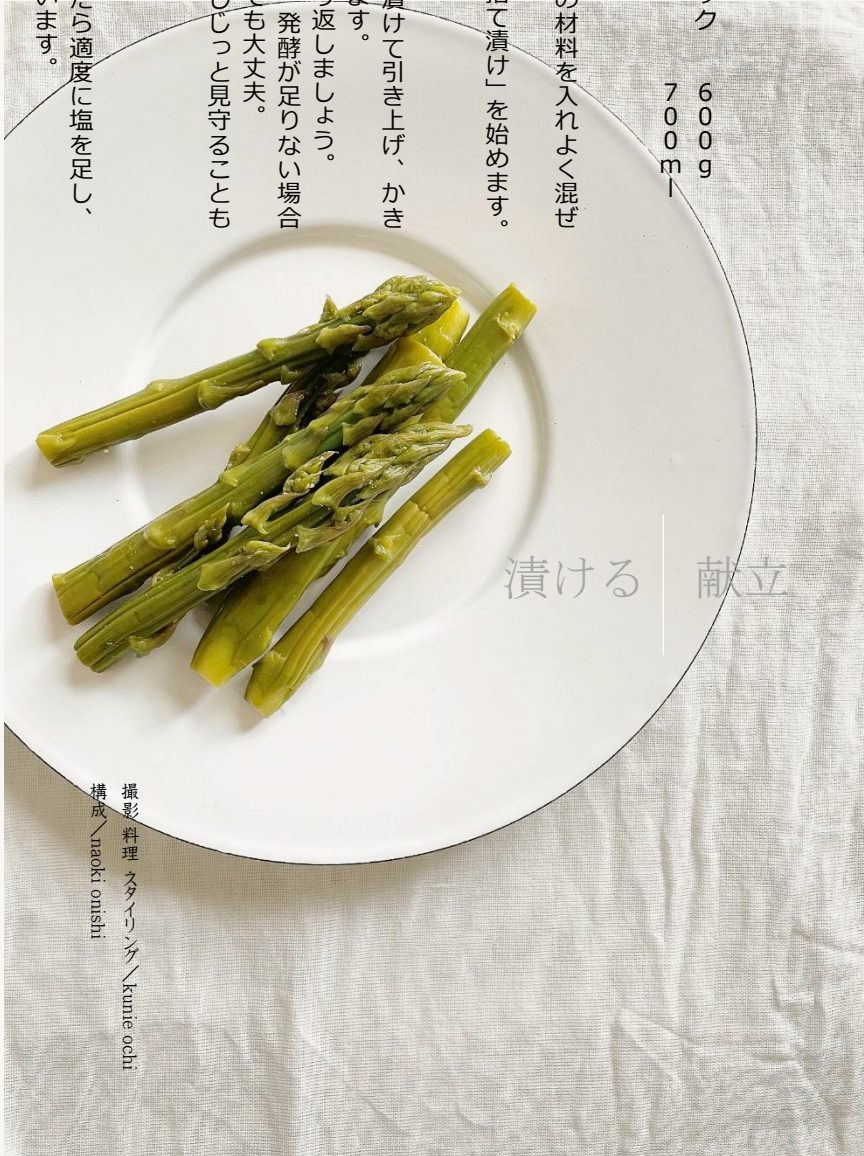
床が熟成するまでくり返しましょう。

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

アスパラガス

アスパラガスはきれいに水洗いし、根元の堅い部分を切り落とします。

塩を一つまみ入れた熱湯できつと茹で冷水にとり、キッチンペーパーなどで水気をとります。

ぬか床に4〜5時間漬けて込みます。

※お好みの漬け加減でお召し上がりください。

