

乳酸菌付きぬか漬の素で本漬け

ベビーズツキーニのぬか漬け



Zukkiini-nukazuke

ぬか床のつくり方

材料

乳酸菌入りぬか漬の素

550g

湯冷まし水

650ml

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、毎日かき混ぜを行ないます。



漬ける材料

ベビーズツキーニ

ベビーズツキーニはきれいに水洗いし両端を切り落とします。

ぬか床に隠れるように漬けて込み、6〜7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。

