

ぬか漬の素で本漬

長芋のぬか漬



Nagaimo-nukazuke

漬ける材料

長芋

長芋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。

細かい根がある場合は、一口の火で周りの根を焼くと簡単にとることができます。縦4つに切りぬか床に8〜24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。

ぬか床のつくり方

材料

ぬか漬の素
湯冷まし水

700g
800ml

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。



撮影料理 スタイル / kumie ochi
構成 / naoki onishi

