

おいしく漬けておいしく食べて温まる

# もち麦いりお粥とぬか漬



撮影・料理・スタイリング  
構成 naoki onishi  
junie ochi

ぬか漬の素



## 材料【お粥】

米 50g  
もち麦 50g  
水 800ml

## 【ぬか漬】

好みの野菜&根菜類  
※ぬか床で漬ける

## 作り方

- ① 米、もち麦をそれぞれ別に洗って水気を切る。米はそのまま30分置く。
  - ② 鍋にもち麦と分量の水を入れて中火にかけ、沸騰させたら火を止めて蓋をし、30分おく。
  - ③ ②に①の米を加え中火にかけ沸騰させたら、弱火にして蓋をし、30分炊く。鍋底につかないように時々混ぜる。全体にとろみがついたらできあがり。
- 【ぬか漬】
- ① 漬け込む野菜は水でよく洗い、れんこん・ごぼう等はざっと湯通しする。
  - ② ぬか床で一晩漬ける(約8〜12時間)  
※好みの漬け加減でお召し上がりください