

今回は麴甘酒を使用したレシピです



自家製簡単キムチ



麴甘酒は飲む点滴と言われており、疲労回復の他、便秘解消・美肌効果もあります

… 材料 …

| | | | | |
|-----|--------|---|------------|-------|
| ○白菜 | 1 / 4個 | A | ○しょうが | 1 かけ |
| ○人参 | 1 / 2本 | | ○きざみ昆布 | 5 g |
| ○にら | 1 / 2束 | | ○唐辛子（粉） | 15 g |
| | | | ○麴甘酒（2倍濃縮） | 150 g |
| | | | ○塩 | 小さじ1 |

日本人の知恵が詰まった伝統的な食品である「発酵食品」を使って、お腹の調子を整えましょう。

… 作り方 …

- 1 白菜とにらは5 cm幅に切る。人参としょうがはせん切りにする。
- 2 ボウルに①を入れ、塩小さじ1～2（分量外）を全体に振り、まんべんなく混ぜたら重石をする。1時間ほど置き、揉んで水気をよく絞る。
- 3 別のボウルにAを加えて混ぜ、②を入れる。まんべんなく混ぜ合わせたら保存袋に入れ、空気を抜いて口を縛る。
- 4 常温で3～7日ほど置き、酸味が出てきたらできあがり。（暖かい時期は冷蔵庫で保存してください。）

韓国唐辛子は、一味唐辛子よりも優しい辛さで甘みがあるのが特徴です。一味唐辛子で調理する時は、韓国唐辛子の10%前後にすると同じような辛味になるそうです。

大きなボウルがない場合は、大きめの袋を利用すると混ぜ合わせやすくなります。

お好きな具材を足して、オリジナルのキムチに挑戦してみるのも楽しいですね。