



HIDANOWA IG

クロモジ風味の ザワークラウト



千切りキャベツを乳酸発酵させて作るザワークラウトに、クロモジの葉を加え爽やかな香りづけをしました。ニンジンを加えると時間が経っても彩りが良くオススメです。植物性乳酸菌とビタミンCがとても豊富です。

【材料】

- キャベツ 450g
- ニンジン 40g
- クロモジの葉 10g (乾燥葉でも可)
- 天然塩 15g (全体重量の約3%)



【作り方】

- ①800mlほど入るフタ付き容器を、熱湯やアルコールで滅菌しておく
- ②キャベツとニンジンを、包丁やスライサーで千切りにする
- ③クロモジの葉は粗く刻んでおく
- ④大きめのボウルに②と③を入れ、塩を加えてよく揉み込む
- ⑤全体がしんなりしたら①の容器に④を詰め込み、フタをする
- ⑥常温で2,3日発酵させ、酸味のある香りがしてきたら冷蔵庫に入れる
- ⑦一週間ほど熟成させたら、できあがり

★クロモジ以外にも、カキドオシやトウキなど
香りの良い和ハーブでお試してください

【使い方】

そのまま食べるのは勿論、サンドイッチに挟んだり餃子の具に加えたり、トマト味の煮込み料理などにもよく合います。ザワークラウトとサバの水煮缶を汁ごと鍋に入れて作るスープも美味しいですよ!



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし