

お好みの野菜もあまたの野菜も「味噌＆麹甘酒」で漬け物に！

hacco
recipe
No. 2

Yuki's Recipe!



お好みの野菜でつくろう！

甘酒味噌漬け

味噌の塩味とうま味
麹甘酒の甘味

この2つを同量で混ぜ合わせるだけで、
バランスのとれた美味しい漬け物に！！

麹甘酒パワーで健康＆美容効果も期待◎

■材料

お好みの野菜 適量

きゅうり
セロリ
パプリカ
大根
人参 など

味噌 適量

(米味噌 or 麦味噌)

麹甘酒 適量

※麹甘酒は、ドリンクタイプよりも
固練りタイプや料理用の濃度
の高いものがよい。

■作り方

①野菜を適当な大きさにカットする。

大根や人参など、味の染み込みにくいものは、軽く塩（分量外）を揉み込み1時間ほど置いておく。

②保存袋に味噌と麹甘酒を同量ずつ入れ、混ぜ合わせたところに①の野菜を入れて漬け込む。

③冷蔵庫で一晩寝かせたら出来上がり。

味噌

北海道では、米味噌が主流ですが、味噌には他に豆味噌や麦味噌もあります。
このレシピには、麦味噌もよく合いますので、ぜひ試してみて下さい！