



## Recipe

まいにちの発酵レシピ

# 発酵生姜

## Ingredients 材料 / 作りやすい分量

生姜 400g (お好みの量で)

## Directions 作り方

- ① 皮付きの生姜を洗ってしっかりと水分を拭き取る。
- ② すりおろし器やフードプロセッサーなどで生姜をすりおろし、清潔な容器に空気が入らないようにつめる。
- ③ 空気に触れないようにラップや蓋をして、冷蔵庫で2週間おく。2週間は蓋をあけないでください。

※皮付きにすることで乳酸発酵を促す

※詰めるときに隙間があると腐敗や酸化の原因になるので隙間ができないように詰める。

※薬味や炒め物、スープなどチューブ生姜の代わりに使ってください。

※冷蔵庫で半年保存可能