



## Recipe

まいにちの発酵レシピ

# 蒸し野菜

(キャベツの甘酢和え、  
トマトスープ、  
ニンニク味噌だれ、  
ニンニクデップ)

## Ingredients / Directions

### 【蒸し野菜】

#### ●蒸し時間の目安

かぼちゃ、さつまいも、里芋などの芋類 20分～30分  
ブロッコリー、カリフラワー 7～10分  
ほうれん草などの葉物 5分～7分

### 【トマトスープ】

トマト 1個  
塩麴 小さじ1  
(動画は大きじ1入れてますが小さじでOK)  
オリーブオイル 小さじ1  
お好みで、ハーブ、胡椒、チーズなど

容器にヘタを取った部分を上にしてトマトを入れ、塩麴を入れて20分ほど蒸す。  
蒸しあがったらスプーンなどでトマトを潰してオリーブオイルをかける。

### 【ニンニク味噌だれ】

ニンニク 1かけ  
味噌 大きじ2  
甘酒 大きじ2  
ラー油や豆板醤をお好みで  
柚子がある季節は柚子味噌も♪  
※味噌と甘酒だけでも美味しいです。

皮ごと蒸したニンニクを皮を取って潰し、  
味噌と甘酒とラー油を加えて混ぜる。

### 【キャベツの甘酢和え】

蒸したキャベツ  
米酢 大きじ1  
甘酒 大きじ1  
ごま油 大きじ1  
ごま 適量

### 【ニンニクデップ】

ニンニク 1かけ  
塩麴 大きじ1  
オリーブオイル 大きじ1