



Recipe

まいにちの発酵レシピ

ビビンバ

肉味噌



Ingredients 材料 / 作りやすい分量

合い挽き肉	250~300g
玉ねぎ（白ねぎ）	1/2 個
生姜	ひとかけ （発酵生姜 大さじ1）
油	大さじ ½
(A)	
味噌	大さじ 2
酒	大さじ 2
甘酒（本みりん）	大さじ 2

Directions 作り方

フライパンに油をひいてみじん切りにした生姜を加えて火にかける。生姜の香りがしたらみじん切りにした玉ねぎを加えて半透明になるくらいまで炒めたら合い挽き肉を加えて炒め、肉の色が変わったら合わせておいた A を加えて汁気が少し残るくらいまで炒める。

冷蔵 5 日間、冷凍 1 ヶ月保存可能

やみつき卵



Ingredients 材料 / 作りやすい分量

卵	5 個（増やしても OK）
(A)	
白ねぎ（みじん切り）	1/2 本
醤油麹（醤油）	大さじ 2
味噌	大さじ 1
甘酒	大さじ 3
いりごま	大さじ 1
生姜（すりおろし）	大さじ 1 （にんにくもしくは両方でも OK）
お好みの辛味	唐辛子（輪切り）1 本分・ ラー油・七味など

Kitchen Studio

tabemonosashi

Directions 作り方

①ゆで卵をお好みの硬さに茹でる。

(半熟：沸騰したお湯に卵を入れて6分半⇒すぐに冷水につけて殻をむく)

②Aをポリ袋などに入れてよくまぜて、①を入れて半日ほど漬ける。

冷蔵庫5日～1週間保存可能

人参ナムル



Ingredients 材料 / 作りやすい分量

人参	2本
ごま油	大さじ1
(A)	
甘酒	大さじ1
塩麴	大さじ1
米酢	大さじ1

Directions 作り方

①フライパンにごま油と千切りした人参を入れて混ぜたら中火にかけて炒める。

②人参がしんなりしたらAを加えて混ぜる。

・酸味をきかせたい場合は火を止めてから酢を加える。

・お好みですりごまやこしょうを加える。

冷蔵 5日保存可能

アボカドのナムル



Ingredients 材料 / 作りやすい分量

アボカド	1個
海苔	適量
(A)	
醤油麴	小さじ1
レモン汁(酢)	小さじ1
ごま油	小さじ1
お好みで白ねぎのみじん切りや七味唐辛子を加えてもOK	

Directions 作り方

①アボカドの皮をむいて食べやすい大きさに切る。

②ボウルにAを入れて混ぜ①と合わせる。

もやしのナムル



Ingredients 材料 / 作りやすい分量

もやし 1袋（できたらひげ根をとる）
(A)
ごま油 大さじ1
塩麴 大さじ1
すりごま 大さじ1
お好みですりおろした生姜やにんにくを
加えてもOK

Directions 作り方

Aをボウルに入れてよく混ぜ、湯がいたもやしを加えて和える。
もやしは塩を入れたお湯で20~30秒ほど（豆もやしは5~6分ほど）湯がく。

ほうれん草のナムル



Ingredients 材料 / 作りやすい分量

ほうれん草 1束
ゆで塩 小さじ1
(A)
醤油麴 大さじ1
ごま油 大さじ1
すりごま 大さじ1

Directions 作り方

Aをボウルに入れてよく混ぜ、湯がいて食べやすい大きさに切ったほうれん草を食べやすく切って加えて和える。