

Recipe

まいにちの発酵レシピ

とりつくね



Ingredients 材料

(A)		(たれ)	
鶏ひき肉	250g	醤油	大さじ1
玉ねぎ	70g	甘酒	大さじ1
しょうが	ひとかけ	水	大さじ1
卵白	1個分		
醤油麹	大さじ1		
油	大さじ1		
(蒸し焼き用)			
酒	大さじ1		
水	大さじ1		

Directions 作り方

- ・玉ねぎは細かめのみじん切りにしておく。
- ・しょうがはすりおろしておく。
- ・たれの材料を合わせておく。

Aの材料を全てボウルに入れて粘りが出るまでしっかりと混ぜる。

フライパンに油をしき、①を8等分にして軽く丸めて並べる、

中火にかけて片面に焼き色がついたら(約3分)裏返し、酒と水を加えて蓋をして5分ほど焼く。

火を止めて、たれを加えて再び弱火にかけ、全体にたれを絡ませる。

※お好みで、ごま、大葉、七味などをのせ、卵黄をつけて召し上がってください。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

ポッサム

Ingredients 材料

豚バラブロック	400～600g	サムジャン（香味味噌）	
塩麴	大さじ3	味噌	大さじ3
(A)		甘酒	大さじ2
塩	小さじ1	白ねぎみじん切り	大さじ2
酒	100cc	ラー油（豆板醤）	小さじ1
白ねぎ（青い部分）	1本分	酢	大さじ1
しょうがスライス（皮でもよい）	3枚	ごま油	大さじ1
にんにく	2かけ	白すりごま	大さじ1
		サニーレタス	
		エゴマの葉（大葉）	
		白菜キムチ	
		ナムルなど	

Directions 作り方

・サムジャンの材料を混ぜておく。

- ① 豚肉に塩麴をまぶして1時間～一晩置く。
- ② 大きめの鍋にAの材料と豚肉にかぶるくらいの水を加えて強火にかける。
- ③ 沸騰したらアクをとって、キッチンペーパーを被せて弱火にして40分ほど煮る。
- ④ 火を止めたらそのまま冷ます。
- ⑤ 薄くスライスして、野菜を盛り付けたら、肉を野菜や香味味噌と一緒に巻いて食べる。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

タコライス風

カレー肉味噌うどんや素麺にのせて、サルサソースは焼いたり、揚げた肉や魚にのせても美味しいです。

Ingredients 材料

合挽き肉	250g	(サルサソース)	
しょうが	ひとかけ	トマト	1/2 個
にんにく	ひとかけ	玉ねぎ	1/4 個
オリーブ油	大さじ 1	ピーマン	1 個
(A)		(アボカド・きゅうり・セロリ・とうもろこしなど)	
玉ねぎ塩麴	大さじ 1	塩麴	大さじ 1
甘酒	大さじ 1	甘酒	大さじ 1
味噌	大さじ 1/2~1	(よりさっぱりがよければ甘酒はなしでも O K)	
醤油麴	小さじ 1	酢 (レモン汁)	大さじ 1
カレー粉	小さじ 1/2	タバスコ・一味唐辛子	お好みで
		ご飯	2 人分
		レタス	適量
		目玉焼き	お好みで
		チーズ	お好みで

Directions 作り方

- ・ しょうがとにんにくをみじん切りにしておく。
- ・ トマトは 1cm 角に、玉ねぎは 5mm 角に切っておく。
- ・ レタスは細切りにしておく。

- ① サルサソースの材料をボウルに全て入れて混ぜ味を馴染ませておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとしょうが、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら合挽き肉を加えて炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら A の調味料を加え、ムラなく全体的によく混ぜながら炒める。
- ④ (盛りつけ) 器にご飯を盛り、レタスをのせ、③を盛り、①のサルサソースをかけ、お好みでチーズや目玉焼きをのせる。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

ナポリタン

Ingredients 材料 / 2 人分

スパゲッティ (乾麺)	180~200 g	(A)	
スパゲッティ用の塩	大さじ 1	ケチャップ	大さじ 8
玉ねぎ	150 g (小 1 個)	玉ねぎ塩麴	大さじ 2
ピーマン	2 個	水	大さじ 2
しめじ	40 g	塩こしょう	適量
にんにく	1/2 かけ	バター	10g お好みで
ゆで豚	60 g (ウインナー 3 本)	粉チーズ	適量お好みで
オリーブオイル	大さじ 1	卵	2 個
			(目玉焼きか溶いて鉄板に流す)

Directions 作り方

- ・玉ねぎは縦半分にして芯を切り落とし、スライス、ピーマンはヘタと種を除いて、スライスしておく。しめじはさいておく。
- ・にんにくは軽くつぶしておく。
- ・ゆで豚は 7~8 mm 幅に切っておく。(ウインナーの場合は斜め切り)
- ・A を合わせておく。
- ・スパゲッティを表示の分数で茹でておく。

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火~中火にかけてにんにくの香りがしてきたら玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ② ゆで豚とピーマン、しめじを入れて炒め、香ばしい焼き色がついたら弱火にして A を加えて全体をよく混ぜる。
- ③ ゆでたスパゲッティを加えて全体にソースを絡ませる。(お好みでバター)
- ④ 塩こしょうで味を整える。
- ⑤ お好みで、目玉焼き、鉄板があるなら鉄板をあたためておき、溶いた卵を流してその上にナポリタンをのせる。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

新しょうがの 甘酢漬け

Ingredients 材料 / 10人分

しょうが	250g
塩（ゆで用）	3g（小さじ1/2）
本みりん	200g
甘酒	36g（大さじ2）
塩	6g（小さじ1）
酢	150g

Directions 作り方

- ① 小鍋に本みりんを入れて火にかけて、半量程度になるまで煮詰める。a
甘酒と塩を加えて溶けたら火を止め、酢を入れて混ぜる。
- ② 新しょうがを洗って先端の赤い部分は切り落とし、茶色い部分はスプーンでこそげ取る。
スライサー、または包丁で繊維に沿って薄く切る。
- ③ 新しょうがに塩（ゆで用）を振って全体にまぶす。
鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩をつけたまま1～2分ゆでる。
ゆで上がったらざるに上げて水気を切る。
- ④ 煮沸消毒した瓶に③の新しょうがの水分を手で絞って入れる。
①の甘酢を全量注ぎ、箸で全体を混ぜてなじませる。
冷蔵庫に移して半日後から食べられる。冷蔵庫で約3ヶ月保存できる。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

いもたき

Ingredients 材料 / 4 ~ 6 人分

鶏もも肉	250g (1切れ15g)	A 濃口醤油	54g (大さじ3)
大根	100g	A みりん	36g (大さじ2)
人参	70g (1/2本)	A 塩麴	18g (大さじ1)
れんこん	60g	A 酒	15g (大さじ1)
里芋	250g (4個)		
こんにゃく	70g (1/3枚)		
しめじ	100g (1袋)		
厚揚げ	100g		
小ねぎ	5g (適量)		
だし汁	800g		

Directions 作り方

- ① 材料を切りそろえる。
 - ・鶏もも肉...一口サイズ(約15g)
 - ・大根、人参、れんこん...皮をむいて一口大の乱切り
 - ・里芋...皮をむいて2~4等分
(*手がかゆくなる方は、皮つきのまま洗い、沸騰させたお湯で5~10分ゆでておく)
 - ・こんにゃく...一口サイズ小にちぎる
 - ・しめじ...石づきを落として裂く
 - ・厚揚げ...厚さ1cmの一口大
- ② 鍋にだし汁、厚揚げ以外の材料を入れて火にかける。沸騰したらお玉でアクをすくい、Aの調味料を入れて中火で煮る。8分通り火が通ったら厚揚げを加え、中~弱火でさらに10分程度煮ながら全体に火を通して味を調える。
- ③ 器に盛って小ねぎを散らす。お好みでシークワサーやすだちなど柑橘果汁をかけてもよい。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

サンラータン スープ

Ingredients 材料 / 4 人分

豚バラスライス肉 (もも)	100 g
しょうが	5g
ごま油	大さじ 1
人参	50g
しめじ (椎茸)	50g
トマト	1 個
たけのこ水煮 (キクラゲ)	70 g
絹ごし豆腐	1/2 丁
鶏スープ (だし)	800cc

(A)	
しょうゆ	大さじ 2
玉ねぎ塩麴	大さじ 2
甘酒	大さじ 2
酢	大さじ 2
酢はお好みで増やしてください	

片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2

卵	1 個
ごま油	大さじ 1
ラー油	適量
こしょう	お好みで

Directions 作り方

- ・豚肉は 2 cm 幅くらいに切っておく。
- ・しょうがはみじん切り、人参、たけのこは千切り、しめじはさいて、トマトは 8 等分に切っておく。
- ・片栗粉と水を合わせておく。
- ・卵は溶いておく。

- ① 鍋にごま油としょうがを加えて中火で熱し、しょうがの香りが出たら豚肉、炒める。肉の色が変わったら、野菜ときのこを加えて炒めと鶏スープとトマトを加えて煮立て沸騰したらアクを取って 5~8 分ほど煮る。
- ② ①にしょうゆと酢を入れて混ぜ、棒状に切った豆腐を加えて再び煮立ったら、火を弱めて水溶き片栗粉を糸を垂らすように加えてとろみをつける。とろみがついたら溶き卵も流しいれる。
- ③ 火を止めて最後に香り付けのごま油小さじ 1 をまわし入れ、お好みでラー油を垂らす。

Kitchen Studio

tabemonosashi



Recipe

まいにちの発酵レシピ

チキンと きのこの フリカッセ

Ingredients 材料 / 2 人分

鶏もも肉	小 2 枚 (150g×2)	水	100cc
塩麴	大さじ 2	白ワイン	30cc
にんにく	1 かけ	玉ねぎ塩麴	大さじ 1 (なくてもよいがあると旨味が増す)
玉ねぎ	1/2 個	生クリーム	100cc
ブラウンマッシュルーム	1 パック	マスタード	小さじ 1
オリーブ油	大さじ 1	塩・こしょう	少々
米粉 (薄力粉)	大さじ 1	パセリ	お好みで
		チーズ	お好みで

Directions 作り方

- ・鶏肉に塩麴をつけておく。
 - ・鶏肉は大きい 1 枚 (300g) を半分に切っています。
 - ・玉ねぎは薄切り、にんにくは潰しておく。
 - ・マッシュルームはキッチンペーパーなどで汚れを拭き取り、半分に切っておく。
- ① フライパンに油とニンニクを入れ香りが出るまで弱火で熱して、一旦にんにくを取り出す。
 - ② 鶏肉の皮目を下にして並べ、両面をこんがり焼いて取り出し、玉ねぎを加えて色づくまでじっくりと炒め、玉ねぎが半透明になったら米粉を 2 回に分けて加えて混ぜる。
 - ③ 鍋に 2 の鶏肉と玉ねぎ、マッシュルームを入れて水、白ワイン、玉ねぎ塩麴を加え、にんにくを戻し、蓋をして弱火～中火で 10～15 分程煮る。
 - ④ マスタード、生クリームを加えて全体にからめ、さらにふたをして 2～3 分煮る。塩、こしょうで味を整える。
 - ⑤ 最後に刻んだパセリやチーズを散らしても OK。

仕上げにパスタを加えたり、ご飯を加えてリゾットにしても。チーズもよく合います。クリスマスにはピンクペッパーを散らしても。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

ロースト ビーフ

Ingredients 材料

牛かたまり肉 (モモ・ロース・ヒレ)	500g
塩麴	大さじ2
玉ねぎ塩麴	大さじ1
黒こしょう	適量
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
オリーブ油	大さじ1

(A)	
酒	30cc
濃口醤油	30cc
(B:ソース)	
粒マスタード	小さじ1
甘酒	大さじ1
バルサミコ酢(米酢)	小さじ1
肉汁	残ったもの

Directions 作り方

- 肉は常温に戻しておく。
 - にんにく、しょうがはすりおろす。
 - 鍋にお湯をわかしておく。
 - Aの調味料を合わせておく。
- ① 肉に塩麴、玉ねぎ塩麴、黒胡椒、にんにく、しょうがをすり込み一晩寝かせる。
→1時間ほど常温に戻しておく。(夏場は30分)
時間がない時は30分~1時間ほど常温のままおく。
 - ② オリーブ油を熱したフライパンで肉の全面を焼く。
(一面15~20秒くらい焼き色がつくまで)
 - ③ 肉の全面に焼き色がついたら、Aの調味料を加えて全体を転がしながらひと煮立ちさせる。
 - ④ ③を耐熱の保存袋(ジップロックなどの丈夫なもの)に煮汁ごと入れて、
輪ゴムなどでしっかり口をとじる。(なるべく真空の状態にする。)
 - ⑤ 沸騰したお湯が入った鍋に入れ、再び沸騰させて火をとめ、そのまま30分おく。
 - ⑥ 30分たったらそのまましっかり冷まして、食べやすい大きさに切る。

《ソース》

- 鍋にBを入れひと煮立ちさせる。

ソースはなくてもよい味に仕上がりますが、お好みで。ローストビーフ丼にも。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

柿と春菊の サラダ

Ingredients 材料

柿 大1個
春菊 1/2袋
くるみやゴマなどお好みでトッピングしてください

(ドレッシング)

甘酒 大さじ1
バルサミコ酢(米酢・黒酢) 大さじ1
オリーブオイル(ごま油) 大さじ1
粒マスタード 小さじ1 (なくてもOK)

Directions 作り方

- ① 薄めのくし切りにした柿とざく切りにした春菊を器に盛り付ける。
- ② ドレッシングの材料をしっかり混ぜ、①にお好みの量をかける。
※お酢や油の種類を変えてお楽しみください。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

ロースト ポーク (2種)

Ingredients 材料 / 4人分

豚ロース (ブロック) 1個 (350g~400g)
塩麹 大さじ3 (塩の場合: 肉の重量の1%)
パプリカパウダー・
にんにくすりおろし 大さじ1
1かけ分

豚バラブロック 1個 (350g~400g)
塩麹 大さじ3 (塩の場合: 肉の重量の1%)
しょうがすりおろし 1かけ分
甘酒 大さじ1 (はちみつ大さじ1)

オリーブオイル大さじ2

※今回はこちらの組み合わせですが、どの部位にどちらの味付けでも大丈夫です。

Directions 作り方

- ① 豚肉に塩をすり込み、パプリカパウダーとにんにく (しょうがとはちみつ) をすりこむように塗ってビニール袋に入れて空気を軽く抜いたら冷蔵庫に入れて一晩漬ける。
- ② ①の豚肉を冷蔵庫から出して室温に戻す。(触って冷たいと感じない程度)
- ③ 天板にアルミホイル又はクッキングシートを敷いて、肉の脂身が上になるようにおく。
- ④ ③の肉にまんべんなくオリーブオイルをかけ、全体に馴染ませて、220℃に予熱したオーブンで、16~18分ほど焼く。
(表面の焦げが気になる場合は途中でアルミホイルをかける)
- ⑤ 取り出した肉をアルミホイルにくるんで20~30分おく。
- ⑥ 休ませたお肉を切り分ける。お好みでタブナードソースを添える。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

タブナード ソース

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

オリーブ（種無し）	100g
アンチョビ	10g
ケイパー	15g
くるみ	20g
粉チーズ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1
にんにくすりおろし	1かけ分
オリーブオイル	30g
バジルの葉	5枚～なくても大丈夫
塩・黒こしょう	少々

Directions 作り方

- ① 全ての材料をフードプロセッサーなどにかけて攪拌する。
ペーストではなく、オリーブの粒が残るくらいまで。
- ② 味をみて塩こしょうで整える。

肉、魚のソースとしてはもちろん、バケットにのせたり（クリームチーズと合わせても）、パスタのソース、サンドウィッチに挟んだりして召し上がってください。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

ロースト ポーク

Ingredients 材料 / 4人分

豚ロース（ブロック） 1個（350g～400g）
塩麴 大さじ3（塩の場合：肉の重量の1%）
パプリカパウダー・
にんにくすりおろし 大さじ1
1かけ分

豚バラブロック 1個（350g～400g）
塩麴 大さじ3（塩の場合：肉の重量の1%）
しょうがすりおろし 1かけ分
甘酒 大さじ1（はちみつ大さじ1）

オリーブオイル大さじ2

Directions 作り方

- ① 豚肉に塩をすり込み、パプリカパウダーとにんにく（しょうがとはちみつ）をすりこむように塗ってビニール袋に入れて空気を軽く抜いたら冷蔵庫に入れて一晩漬ける。
- ② ①の豚肉を冷蔵庫から出して室温に戻す。（触って冷たいと感じない程度）
- ③ 天板にアルミホイル又はクッキングシートを敷いて、肉の脂身が上になるようにおく。
- ④ ③の肉にまんべんなくオリーブオイルをかけ、全体に馴染ませて、220℃に予熱したオーブンで、16～18分ほど焼く。
（表面の焦げが気になる場合は途中でアルミホイルをかける）
- ⑤ 取り出した肉をアルミホイルにくるんで20～30分おく。
- ⑥ 休ませたお肉を切り分ける。お好みでタップナードソースを添える。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

さつまいも ごはん

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

米	2合
さつまいも	150g~200g
塩麴	大さじ2

Directions 作り方

- ① 米は洗って30分ほど浸水させてから水を切っておく。
- ② さつまいもは皮ごと1~1.5cmの角切りにしてから水にさらす。
- ③ 炊飯器に①、塩麴、水360mlを入れて軽く混ぜ、②をのせて炊く。
- ④ 仕上がりの味を見て足りなければ塩を足し、お好みで黒ごまをのせてもきれいです。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

塩麴茹で鶏

Ingredients 材料

鶏胸肉	2枚
塩麴	大さじ3
水	
酒	100cc
白ネギの青い部分	
生姜スライス	3枚（皮でもOK）

Directions 作り方

- ① 鶏胸肉2枚をポリ袋に入れて、塩麴大さじ3を加えてよく揉み込む。冷蔵庫で一晩おく。
- ② 冷蔵庫で一晩おく。
- ③ 鍋に水、酒100cc、白ネギの青い部分、生姜スライス3枚（皮でもOK）を入れて火にかけて、沸騰させる。
- ④ 鶏胸肉を入れて（塩麴を洗い流してもOK）3分ほど茹でる。
- ⑤ 表面が白くなったら火を止め、蓋をして30分おく。
- ⑥ 取り出して、すぐに食べない場合は塊のまま密閉袋に入れて冷蔵庫で保存する。（3日間保存可能）



Recipe

まいにちの発酵レシピ

よだれ鶏

Ingredients 材料 / 4 人分

塩麴茹で鶏	1 枚	(ピリ辛だれ)	
もやし	1/2 袋	しょうが (すりおろし)	小さじ 1
きゅうり	1 本	にんにく (すりおろし)	小さじ 1
		しょうゆ	大さじ 4
		黒酢	大さじ 4
		ラー油	小さじ 1/2~
		甘酒	大さじ 3
		鶏の茹で汁 (水)	100cc
		ごま油	大さじ 1
		花椒 (ホアジャオ)	適量
		ピーナッツ	お好みで
		青ねぎ	お好みで

Directions 作り方

- ① ピリ辛だれの材料を合わせて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ② ゆでたもやしを器に盛り、その上に食べやすく切った鶏肉をのせる。
ピリ辛ダレをかけ、青ねぎ、砕いたピーナッツを散らす。

※ピリ辛だれは、しゃぶしゃぶや寄せ鍋のたれや冷麺のたれ、
サラダのドレッシング、お豆腐にかけても OK



Recipe

まいにちの発酵レシピ

アボカド 醤油麴和え

Ingredients 材料

アボカド	適量
醤油麴	適量

Directions 作り方

- ① アボカドをお好みの大きさに切る。
- ② 醤油麴をお好みの量和える。

納豆やシラスと一緒に丼にしても美味しいです。

Recipe

まいにちの発酵レシピ

ラザニア



Ingredients 材料

(ミートソース)

ラザニア	4枚
合い挽き肉	300g
玉ねぎ	1個
セロリ	1/2本
人参	1本
干し椎茸	2枚
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々

(A)

トマト缶	1缶(400g)
醤油麹	大さじ1
甘酒	大さじ1
塩麹	大さじ1
玉ねぎ塩麹	大さじ2
赤ワイン	100cc
ナツメグ	少々
椎茸戻し汁	50cc

(ホワイトソース)

バター	30g
(米粉)薄力粉	30g
牛乳	300cc
生クリーム	100cc
塩・こしょう	少々

とろけるチーズ 適量

Directions 作り方

- にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、干ししいたけをみじん切りにしておく。(B)
- 干ししいたけを戻しておく。(戻し汁はとっておく。)
- A を合わせておく

① 【ミートソース作り】

合い挽き肉を炒め、塩こしょうで味付けし、B を加えて炒め、しんなりしたら A を加えて汁気が少し残るくらいまで中火で煮る。

② 【ホワイトソース作り】

(1)鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまでしっかり炒める。(必ず弱火)

(2)鍋を一旦火からおろし、牛乳を数回に分けて加えてしっかりと混ぜ、

混ぜたら塩・こしょうを加えて混ぜ、再び弱火にかけてまぜながらとろみをつける。

(3)最後に生クリームを加えて一煮立ちさせる。

③ 【ラザニアをゆでる】

ラザニアをたっぷりのお湯でゆでる。(約4分)

④ 【ラザニア作り】

耐熱皿に、ホワイトソース→ミートソース→ラザニア × 2

→ホワイトソース→ミートソース→とろけるチーズの順に入れて焼く。

電気オーブン 200℃ 20分～



Recipe

まいにちの発酵レシピ

テリーヌ・ド・ ショコラ

Ingredients 材料 /18cm パウンド型

チョコレート（お好みのもの）	200g
無塩バター	100g
砂糖	30g
卵	3個（155g）
生クリーム	70cc

Directions 作り方

- ・型にクッキングシートを敷いておく。
- ・卵は溶いておく。
- ・オーブンを180度に予熱しておく。

- ① ボウルにチョコレートとバターを入れて、湯せんで溶かす。
- ② 溶けたら湯せんのまま砂糖を加えて混ぜて溶かす。
- ③ 溶いた卵を3回くらいに分けて加え、その都度しっかり混ぜる。
- ④ ③に艶がでるくらいまで混ぜたら生クリームを加えて混ぜる。
- ⑤ クッキングシートを敷いた型に④の生地を流し入れ、湯せんを貼った天板にのせて焼く。（180℃18～20分）
- ⑥ 焼けたら型に入れたまま置き、粗熱がとれたら冷蔵庫で一晩冷やす。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

豆乳ヨーグルト

Ingredients 材料

豆乳（無調整のもの） 900ml
ロイテリ菌（市販のヨーグルト） 大さじ3
※全体を半分量で作ってもOK

Directions 作り方

- ・型にクッキングシートを敷いておく。
- ・卵は溶いておく。
- ・オーブンを180度に予熱しておく。

- ① 消毒した容器に、ロイテリ菌または、市販のヨーグルトを入れ、豆乳を加えてよく混ぜる。
※豆乳は一度に入れず、種菌（ロイテリ菌やヨーグルト）を溶かしやすい分量を加えてから残りの豆乳を加える
※ロイテリ菌などの粉末状のものは溶けにくいのでブレンダーなどで混ぜると混ぜやすい。
- ② ヨーグルトメーカーにセットして、
38℃（ロイテリ菌）～40℃（市販のヨーグルト）で10時間ほど発酵させる。
- ③ 出来上がったら粗熱をとって冷蔵庫で保存。
そのヨーグルトを種菌としてとっておいてまた新しいヨーグルトを作ってください。
（大さじ3杯を残しておいて、また同僚のレシピで継ぎ足していきます。）

※ロイテリ菌など出来上がりがかなり酸っぱくなるものもあります。
甘酒などの甘みを足して召し上がると美味しくて体にもますます良いと思います。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

- おせち - 伊達巻き

Ingredients 材料

はんぺん	100g
卵	4個
だし汁	大2
みりん	大1
甘酒	大3
醤油	小さじ1/2

Directions 作り方

- ・縦20cm×横20cm くらいの型にクッキングシートをしておく。
- ・オーブンを予熱200℃に温めておく。

- ① ミキサーまたはブレンダー等で材料を全て入れ攪拌する。
- ② ①の卵液を天板の上に乗せた型の中央部分から静かに注ぐ。
- ② オーブンに入れ200℃10分焼き、さらに190℃10～12分焼き中央に串を刺し焼けているか確認し、焼き色の綺麗な方を下側（巻きす面）にして、鬼簾で巻く。焼き色が外側になるように。
- ③ 巻いたら輪ゴムで固定し、2～3時間ほどそのままおいて冷ましてから切る。

※オーブンではなくフライパン（26cm くらいのもの）で焼く場合は中火で10～13分くらい焼く。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

- おせち - 海老の旨煮

Ingredients 材料

えび（有頭）	4尾
水	500cc
塩	大さじ1
だし	120cc
みりん	大さじ4
酒	大さじ4
うすくちしょうゆ	小さじ2

Directions 作り方

- ① 竹串を使い、えびの殻はそのまま殻の間から背わたを取り除く。
とがったところは包丁かキッチンバサミで切り落とし、
たて塩→真水の順に洗い（足の部分を特によく洗う）、水気を除く。
えびの背を曲げた状態で爪楊枝をうち、形を整える。
- ② 調味料を鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- ③ えびを入れて中火で煮る。大きさにもよりますが、4、5分くらい。
- ④ 火が入ったら、バットに並べて冷ます。

※すぐに召し上がるのも良いが、保存袋などに、冷めたえびと煮汁を入れ、
できるだけ空気を抜いて冷蔵庫で保存。

一晩漬け込んでえびに味を含ませるとより美味しい。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

- おせち - 紅白なます

Ingredients 材料

大根	400g	(合わせ酢)	
人参	50g	酢	大さじ3
塩	少々	甘酒	大さじ2
		みりん	大さじ1
		うすくちしょうゆ	小さじ1
		ゆず	1個
		赤とうがらし	1本

Directions 作り方

- ① 合わせ酢をひと煮立ちさせて冷ましてからゆず果汁を混ぜ合わせる。
辛いのが好きな方は輪切りにした唐辛子を加えて煮る。
- ② 大根、人参はせん切りにする。
- ③ ボウルに大根と塩を入れ軽くもんでしんなりさせ、人参を加えて更にもみ、
10分位おいて水気が出れば、しっかり絞る。
- ④ ③に合わせ酢を混ぜ合わせ味を馴染ませる。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

- おせち - たたきごぼう

Ingredients 材料

ごぼう	120g	〔茹で用〕	
		水	200cc
〔酢水〕		酢	小さじ1
水	500cc	〔和え衣〕	
酢	大さじ1	白すりごま	20g
		酢	大さじ1
		甘酒	大さじ1～2（お好みで）
		しょうゆ	小さじ1

Directions 作り方

- ・ごぼうは流水の下でたわしでこすり洗いし、長さ10cm位に切り、縦4～6等分の放射状に切り酢水にさらした後、水気を切っておく。
- ・和え衣はよく合わせておく。

- ① 鍋に水・酢を入れて火にかけて、沸いたらごぼうを加え茹でる（中火5分ほど）。
- ② ①をザルに上げ水気を切り、まな板にごぼうをのせ、すりこ木（麺棒など）で軽くひびが入る程度までたたき、長さを半分に切る。
- ③ あたたかいうちに和え衣と合わせ、味を馴染ませる。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

ハヤシライス

Ingredients 材料 /4 人分

牛肉切り落とし	200g	(A)	
玉ねぎ	120g	トマト缶	200g
にんにく	ひとかけ	甘酒	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1	たまねぎ塩麴	大さじ2
バター	10g	ソース	大さじ2
ブラウンマッシュルーム (しめじ)	1パック	(または赤味噌)	大さじ1)
		醤油麴	大さじ1
		水	50g
		赤ワイン	50g
		(なければ水)	50g)
		塩こしょう	適量

Directions 作り方

- ・玉ねぎ千切り、にんにくはみじん切りにし、牛肉は一口大に切っておく。
 - ・マッシュルームは厚めのスライスしておく。
 - ・Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ① フライパンにオリーブオイルとバター玉ねぎを加え中火でしんなりするまで炒めたら牛肉を加えて炒める。
 - ② 牛肉に火が通ったら、マッシュルームを加えて軽く炒め、Aを加えて混ぜる。
 - ③ 中火で5～8分ほど煮込み、塩こしょうで味を整える。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

すき焼き割り下

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

醤油	100g
本みりん	100g
料理酒	100g
甘酒	150g

Directions 作り方

全ての材料を合わせておく。

※まずはこのまま使って、野菜の水分量によって濃ければ水を加えてください。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

だし麴

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

米麴	200g (塊があればほぐす)
醤油	150g
みりん	150g (煮切る：沸騰して弱火で1分煮て粗熱をとっておく)
昆布	10g (細かく切っておく)
粉末だし	20g (できれば無添加のもの)

Directions 作り方

- ①全ての材料を容器に入れてよく混ぜる。
- ②ヨーグルトメーカーの場合：56℃で8~10時間
常温の場合：キッチンペーパーと輪ゴムで蓋をして1日1回混ぜて1週間~10日間ほど置く。
米麴が指で潰せるくらいになったらOK。
途中で麴が水分をすって表面が乾いているようなら醤油を足してください。

※昆布など気になる方はブレンダーをかけてください。そのままでも大丈夫です。
※お味噌とだし麴とお湯で即席お味噌汁、お肉や魚の照り焼きのたれなどに活用できます。
活用レシピは随時配信していきます。

冷蔵庫で1ヶ月保存可



Recipe

まいにちの発酵レシピ

レモン塩麴

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

米麴	100g (塊があればほぐしておく)
塩	30g
レモン	1個 (できれば国産無農薬のもの)
水	150g (麴が乾かない程度入れる)

Directions 作り方

- ①細かくみじん切りしたレモンとそのほかの材料をよく混ぜる。
または、米麴、塩、レモンをフードプロセッサーにかけてから水を加えてよく混ぜる。
- ②ヨーグルトメーカーの場合：36℃で2～3日
(固く仕上がる場合は時間を延ばしてください)
常温の場合：キッチンペーパーと輪ゴムで蓋をして一日1回混ぜて1週間～10日ほど置く。
米麴が指で潰せるくらいになったらOK。

※そのままでも使えますが、フードプロセッサーなどにかけるとより使いやすい。

※レモンの苦味が気になる方は皮を薄くむいて刻んで入れ、
(白いところをなるべく入れないように)、
果汁を絞って水と合わせて150gにして作ってみてください。

※お肉やお魚の漬け床として、スープやパスタの味付け、
オイルなどと合わせてドレッシングなどにも使えます。
活用レシピは随時配信していきます。

冷蔵庫で1ヶ月保存可



Recipe

まいにちの発酵レシピ

煮込み ハンバーグ

Ingredients 材料 / 2 人分

<たね>

合挽肉	250 g
玉ねぎ	60 g
油	小さじ 1
卵	1/2 個
塩麴	大さじ 1
甘酒	大さじ 1
こしょう	少々
ナツメグ	少々 (あれば)

油 (焼き用) 大さじ 1

※発酵調味料を使わない場合

パン粉 大さじ 4 牛乳 大さじ 4 塩 小さじ 1

<ソース>

しめじ (マッシュルーム)	50 g
玉ねぎ	60 g

(A)

甘酒	大さじ 2
玉ねぎ塩麴	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 2
ソース	大さじ 2
水	50cc
赤ワイン	50cc
赤味噌 (味噌)	小さじ 1 (なくても大丈夫)

Directions 作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、耐熱容器に入れたら油を加えて混ぜ、ふんわりラップをかけてレンジで加熱する。(600w 1分30秒)
→よく冷ましておく。時間がある場合が冷蔵庫へ。
- ② 合挽肉に①と溶いた卵、塩麴、甘酒、こしょう、ナツメグを加えて粘りが出るまでよく混ぜて、時間があれば30分以上冷蔵庫で寝かせる。
- ③ ①を2等分してまとめ、両手でキャッチボールをするようにして空気を抜いて形を整え、真ん中をくぼませる。
- ④ 油を熱したフライパンに③を入れ、強めの中火で両面に焼き色(できたら側面も焼き色をつける)がついたら一度取り出す。
※表面真ん中にアクが出たら中まで火が通っているのでペーパーなどで拭き取る。
お肉によってアクが出ない場合もある。
- ⑤ フライパンの焦げや油が多いようならペーパーなどで取り除き、さいたまめじとスライスした玉ねぎを加えて軽く炒めたら、合わせておいた(A)を加えて混ぜ、沸いたら④のハンバーグを戻す。
- ⑥ 蓋をして、10~13分ほど煮て、ソースをハンバーグに絡める。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

さつまいも サラダ

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

さつまいも	250～300g
塩麴	大さじ1
塩	ひとつまみ

(A)

ギリシャヨーグルト無糖(マヨネーズ)	大さじ3
ミックスナッツ	30～50g
クリームチーズ	50g
粒マスタード	小さじ1

Directions 作り方

- ・ナッツは刻んでおく。
 - ・クリームチーズは角切りにしておく。
- ① さつまいもは半月切りにして、かぶるくらいの水に付けて5分ほどおきアク抜きする。
 - ② 水を切って鍋に入れ、ひたひたの水と塩麴を入れて火にかけて沸騰したら弱火にしてさつまいもが柔らかくなるまで茹でる。(蒸し器で蒸しても良い)
 - ③ 茹で汁を切って塩を入れ弱火にかけて水分をとぼしながら混ぜ、粗く潰す。
 - ④ Aを加えて混ぜる。



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



Recipe

まいにちの発酵レシピ

アクアパッツァ

Ingredients 材料 / 2 人分

鯛 (タラ スズキ サワラなど)	2 切れ	オリーブオイル	大さじ 1
塩麴	大さじ 2	水	100cc
にんにく	1 かけ	白ワイン	50cc
あさり (殻付き)	150g	たまねぎ塩麴 (塩麴)	大さじ 1
トマト	1 個	黒こしょう	少々
しめじ (マッシュルーム)	60g	ローリエ・オリーブ・セロリの葉など	あれば
		レモン	あれば

Directions 作り方

- ・あさりを洗って砂抜きをして水気を切っておく。
塩水 (水 200 cc に塩 小さじ 1 にあさりを入れ、アルミホイルなどをかぶせて 2 ~ 3 時間おく)
- ・魚の水気をとり、塩麴をつけておく。(15分~)
- ・トマトは角切りにしておく。

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを弱めの中火で熱し、にんにくの香りがしたら皮目を下にして魚を並べ入れ、薄い焼き色が付いたら裏返してトマト、しめじ、あさりを加える。
- ② 水と白ワイン、たまねぎ塩麴を加え、蓋をして弱めの中火で 5 分ほど、あさりの殻が開くまで蒸し煮にする。
- ③ お好みのハーブやオリーブを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 黒こしょうを振って器に盛り付けパセリを散らし、レモンを添える。

<アレンジ> ご飯やパスタを入れてアレンジしても。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

麻婆豆腐

Ingredients 材料 / 2人分

豆腐	1丁	水溶き片栗粉（片栗粉大さじ½ 水大さじ½）
豚ひき肉	200g	※片栗粉が沈澱するため、加える前に必ず混ぜてください。とろみはお好みで調整してください。
玉ねぎ	¼(60g)	
にんにく	ひとかけ	
しょうが（発酵生姜）	小さじ1	青ねぎ お好みで
ごま油	大さじ1	花椒 お好みで
豆板醤	小さじ1～	※豆豉があれば刻んで にんにく、生姜と同じタイミングで加える。
(A)		
醤油麹（醤油）	大さじ2	
玉ねぎ塩麹	大さじ1	
甘酒	大さじ1	
酒	大さじ1	
水	200cc	

Directions 作り方

- ・豆腐は2cm角くらいに切っておく。
- ・玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにしておく。
- ・Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① フライパンににんにく、生姜、ごま油を入れて弱火～中火で加熱し、香りが出てきたら中火にして玉ねぎを加えて炒め、豆板醤を加えて混ぜる。
- ② 豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒めたらAを加えて一煮立ちさせる。
- ③ 豆腐を加えて2～3分ほど煮る。
- ④ 弱火にして、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜながら一煮立ちさせる。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

麻婆ナス

Ingredients 材料 / 2人分

ナス	2本	水溶き片栗粉（片栗粉大さじ½ 水大さじ½）
油（揚げ用）	適量	※片栗粉が沈澱するため、加える前に必ず混ぜてください。とろみはお好みで調整してください。
豚ひき肉	200g	
玉ねぎ	¼(60g)	
にんにく	ひとかけ	青ねぎ お好みで
しょうが（発酵生姜）	小さじ1	花椒 お好みで
ごま油	大さじ1	※豆豉があれば刻んで
豆板醤	小さじ1～	にんにく、生姜と同じタイミングで加える。

(A)

醤油麴（醤油）	大さじ2
玉ねぎ塩麴	大さじ1
甘酒	大さじ1
酒	大さじ1
水	200cc

Directions 作り方

- ・フライパンに大さじ2～3の油を入れ、お好みの大きさに切ったナスを皮目から入れて全体に油を絡ませてから（ここまでは火にかけない）、中火～強火で揚げ焼きする。
- ・玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにしておく。
- ・Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① フライパンににんにく、生姜、ごま油を入れて弱火～中火で加熱し、香りが出てきたら中火にして玉ねぎを加えて炒め、豆板醤を加えて混ぜる。
- ② 豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒めたらAを加えて一煮立ちさせる。
- ③ ナスを加えて2～3分ほど煮る。
- ④ 弱火にして、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜながら一煮立ちさせる。

Kitchen Studio

tabemonosashi



Recipe

まいにちの発酵レシピ

麻婆春雨

Ingredients 材料 / 2人分

春雨	50g	水溶き片栗粉（片栗粉大さじ½ 水大さじ½）
		※片栗粉が沈澱するため、加える前に必ず混ぜてください。とろみはお好みで調整してください。
豚ひき肉	200g	
玉ねぎ	¼(60g)	青ねぎ お好みで
にんにく	ひとかけ	花椒 お好みで
しょうが（発酵生姜）	小さじ1	※豆豉があれば刻んで
ごま油	大さじ1	にんにく、生姜と同じタイミングで加える。
豆板醤	小さじ1～	
(A)		
醤油麴（醤油）	大さじ2	
玉ねぎ塩麴	大さじ1	
甘酒	大さじ1	
酒	大さじ1	
水	200cc	

Directions 作り方

- ・春雨を戻して、食べやすい大きさに切って水気をよく切っておく。
- ・玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにしておく。
- ・Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① フライパンににんにく、生姜、ごま油を入れて弱火～中火で加熱し、香りが出てきたら中火にして玉ねぎを加えて炒め、豆板醤を加えて混ぜる。
- ② 豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒めたらAを加えて一煮立ちさせる。
- ③ 春雨を加えて2～3分ほど煮る。
- ④ 弱火にして、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜながら一煮立ちさせる。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

ヤムウンセン

Ingredients 材料 / 2 人分

えび	10 尾	(A)	
下処理の材料 (エビチリレシピをご参照ください)		レモン汁	大さじ 3
塩	少々	ナンプラー	大さじ 2
酒	大さじ 1	醤油麴	大さじ 1
ごま油	小さじ 1	玉ねぎ塩麴	大さじ 1
		甘酒	大さじ 1
		ごま油	大さじ 1
春雨	50g		
豚ひき肉	100g		
にんにく	1 かけ		
油	大さじ 1		
紫玉ねぎ	1/2 個		
きゅうり	1 本		
香菜	お好みで		

Directions 作り方

- ・エビは下処理をし、塩、ごま油、酒で下味をつけておく。
- ・春雨をゆでて、食べやすい大きさに切っておく。
- ・にんにくは粗みじん切りにしておく。
- ・紫玉ねぎは薄切り、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにしておく。
- ・A をよく合わせておく。

- ① 鍋にエビがかぶるくらいの湯を沸かし、エビを入れ、再び煮立ったら火を止めて蓋をして蒸らし、そのまま冷ます。冷めたら水気をよく拭き取っておく。
- ② フライパンに油とにんにくを入れ、弱火～中火にかけて香りが出たらひき肉を入れてよく炒める。
- ③ ボウルまたは器に春雨、②を油ごと加え、全体にほぐすように混ぜる。
- ④ ①のエビ、紫玉ねぎときゅうり、あれば香菜を加え混ぜ、A を加えてよく和える。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

ミキ

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

さつまいも	50g
米	250g
水	1ℓ

※さつまいもは皮を剥いた正味量で50gあればOK

▼必要な道具

すりおろし器（さつまいもをすりおろします）

Directions 作り方

- ① さつまいもは皮を剥いて水にさらしておく。
- ② 米を洗って水をよく切る。鍋に米と水を入れて中火にかける。
鍋底が焦げないように時々混ぜながら炊く。
- ③ 少し硬めのお粥が炊き上がったら火を止めてかき混ぜながら50℃以下に冷ます。
- ④ ①のさつまいもをすり下ろし、③に加えてよく混ぜる。
- ⑤ 鍋のままか、別の容器に移して、常温で1日一回混ぜながら発酵させる。
- ⑥ 泡が出てきたら完成。（夏場は1日から2日。冬場は2～3日。）
お好みでミキサーにかけて、なめらかにしてもOK。



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。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

豆乳 マヨネーズ

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

豆乳	25g
油（菜種・米・太白）	50g
甘酒	10g（小さじ1）
玉ねぎ塩麹	15g（大さじ1）
酢	5g（小さじ1）

Directions 作り方

- ① 材料を全て容器に入れてブレンダーにかけてもったりするまで攪拌する。
- ② お好みで胡椒やハーブ、マスタードを加える。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

鮭のホイル焼き

Ingredients 材料 / 2 人分

生鮭の切り身	2 切	ねぎ	お好みで
玉ねぎ塩麴（塩麴）	大さじ 2	レモン	お好みで
ポリ袋	1 枚		
玉ねぎ	1/4 個	アルミホイル	約 30cm
えのき茸	1/2 束		
しめじ	1/3 束		
バター	20 g		
油	小さじ 1		
胡椒	少々		

Directions 作り方

（下準備）

・鮭はポリ袋に入れて、玉ねぎ塩麴を入れて全体にまぶしておく。（冷蔵庫で 30 分～）

- ① アルミホイルに油をしいて、玉ねぎスライス、えのき茸、しめじをのせ、玉ねぎ塩麴のついたままの鮭をのせる。
- ② 鮭の上にバターをのせてこしょうをふったらホイルで包む。
- ③ トースターで 15 分ほど、オーブンは 200℃で予熱して 15 分焼く。
フライパンの場合：水を少し加えて蓋をして 15 分蒸し焼きにする。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

トマトソース

Ingredients 材料 / 2人分

- トマト缶 1缶
にんにく 1かけ
ゆで豚（ポッサム） お好みでベーコンやツナなども OK
オリーブオイル 大さじ2
(A)
玉ねぎ塩麴 大さじ3
醤油麴 小さじ1
唐辛子 1本（辛めです。お好みで調整してください）
黒胡椒 少々
バジル、オレガノ、ローリエなどのハーブをお好みで
- チーズ お好みで

Directions 作り方

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがしたらスライスしたゆで豚（ベーコンなど）を加えて炒める。
- ② ①にトマト缶とAを加えて、時々混ぜながら10~15分ほど弱火で煮詰める。とろりとしたらOK。
- ③ ローリエと唐辛子は取り除き、スパゲッティやペンネなどに合わせてお召し上がりください。