



## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# 夏野菜の 焼き浸し

## Ingredients 材料 /2 人分

なす 2本  
かぼちゃ  
ゴーヤ ½本  
パプリカ 2個  
オクラ 4本  
プチトマト 6個  
甘長唐辛子 2本

※その他 きのこと類、長芋、ズッキーニ、  
とうもろこしなどお好みの野菜をお使いください。

(A)

醤油麹 大さじ3  
本みりん 大さじ2  
酢 大さじ1  
だし汁 300cc  
発酵生姜（生姜すりおろし） 小さじ1

## Directions 作り方

- ① Aの材料を小鍋に入れて火にかけて、沸騰してから1分半ほど煮立たせたら、器かバットなどにうつす。
- ② 野菜をお好みの大きさに切ってから多めの油で焼く。
- ③ ①に焼いた（素揚げしてもよい）野菜を熱いうちに漬ける。

※野菜はきのこと類、長芋、ズッキーニ、とうもろこしなどお好みのものをお使いください。

※Aの漬けだれは酸味が強い方がよければAの酢は火を止めてから加えてください。

※本みりんを使う場合はアルコールが含まれますので必ず火にかけてください。