

豆板醬



作りやすい分量



9時間

材料

そら豆・・・ 200g
(茹でて皮をむいた後)
そら豆のゆで汁・・・120cc位
米麹・・・50g
塩・・・20g
韓国唐辛子・・・15g
味噌・・・小さじ1

賞味期限は
冷蔵庫で3か月くらいです。

作り方

- 1) そら豆は柔らかめに茹で暖かいうちに皮をむく。
(ゆで汁を120cc位とっておく)
- 2) 1のそら豆と茹で汁(大さじ1/2～1)を合わせてブレンダーに
かけるか、すり鉢であたり、ペースト状にする。
- 3) 米麹と塩を手ですり合わせる。
- 4) 2と3をあわせ、唐辛子・味噌を加え、冷ましておいたゆで汁を少しづつ
加え、お団子くらいの柔らかさにまとめる。
- 5) ヨーグルティアに入れて58度で8時間加熱、
または炊飯器に入れて布巾をのせ保温ボタンを押して8時間置く。
- 6) すぐに食べてもおいしいですが冷蔵庫で1週間位おくと
さらに味がなじんでおいしいです。

タコとアボカドのもやし蒸し



2-3人分



10分

材料

もやし・・・ 200g
アボカド・・・1個
茹でたこ・・・120g
にんにく・しょうが・・・各1かけ
レモン果汁・・・小さじ1
＝A＝
みりん・・・大さじ2
味噌・・・大さじ3
しょうゆ・酒・・・各大さじ1

作り方

- 1) アボカドは皮と種を除き、一口大に切る。レモン果汁を絡める。
茹でたこは一口大に切る。
にんにく・しょうがはみじん切りにする。
Aはあわせておく。
- 2) フライパンに水(50cc)とにんにく・しょうが・もやしを合わせて蓋をして中火にかけ、水分がなくなるまで加熱する。
- 3) アボカド・たこ・Aを合わせて再度加熱し、一煮立ちさせる。

