

# 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)

1本のさやから10g弱の豆がとれますのでさや24本(800g)位準備をお願いします。

そら豆のゆで汁・・・120cc位

米麴・・・50g

塩・・・20g

韓国唐辛子・・・15g

味噌・・・小さじ1

## 作り方

- 1) そら豆は柔らかめに茹でて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、すり鉢であったり、ペースト状にする。
- 3) 米麴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。(今回は大さじ4入りました)
- 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。

賞味期限は  
冷蔵庫で3か月くらいです。

# 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
- 豆板醤・・・こさき
- 味噌・・・大さじ1と1/2
- 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。

