

発酵生姜ペースト



作りやすい分量



8 時間

材料

米麹・・・50g

生姜（すりおろす）・・・50g

レモン輪切り・・・1枚

煮切りみりん・・・80cc

（メイプルシロップで代用可）

作り方

- 1）みりんは150cc位を、アルコール臭がなくなるまで煮詰めて80ccにする。
- 2）生姜は皮ごとすりおろし、1と米麹とあわせる。
- 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。
- 7）お好みでブレンダーなどでペースト状にする。

賞味期限は

冷蔵庫で3か月くらいです。

ジンジャーティゼリー



10分

直径5cmのカップ5個分（冷やし固める時間を除く）

材料

紅茶のティーバック・・・2個
水・・・400cc
メイプルシロップ・・・大さじ2
発酵ジンジャーペースト・・・大さじ2
カルダモン（お好みで）・・・1個
シナモンパウダー・・・少々

ゼラチン・・・5g

作り方

- 1）ゼラチンは大さじ2の水（分量外）に振り入れふやかしておく。
カルダモンは半分に切る。
- 2）鍋に水、メイプルシロップ、発酵ジンジャーペースト、カルダモンを合わせて沸騰させ、紅茶のティーバックを入れる。アボカドは皮と種を除き、
- 3）一度ザルで濾し、シナモンパウダーを加える。
1のゼラチンを加えて余熱で完全に溶かす。
- 4）さっと濡らした器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

