

2024

5月

# 第102回

さわやかに澄み渡る空の下、魚の(ま)りが  
元気よく泳いでいます。皆様いかがお過ごしですか？

～塩麴レシピ2～

＜生野菜の塩麴浅漬＞

麴の力で素材のおいしさを引き出す  
シンプルなメニュー

(材料) 2～3人分

キャバツ ... 2枚
にんじん ... 半分
塩麴 ... 大さじ1

きゅうり ... 1本
塩麴 ... 大さじ1

(作り方)

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 保存袋に野菜と塩麴を入れて、袋の上から手でもみ込む。  
空気を抜いて冷蔵庫で1日寝かせて完成。

## MEMO

トマト、レタス、大根、山芋、アボカドなどを  
切って漬けてもおいしい。旬の野菜で色々  
試してみたいかがですか？

※素材に応じて塩麴の量は調整して下さい。

初夏の風もさわやかな頃、心身共に十分に癒し  
暑い季節に備えましょう。



 NORITOMI

TEL:0944-74-1000

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当：金納・小野・乗富



@RE\_NORITOMI

