

へうげ 粕

自家製お漬物をつくりましょうー！

粕漬



【へうげ醬粕漬け】

- ・へうげ醬粕・・・1kg
 - ・米糠（約へうげ醬粕の1/3）
 - ・一二三糖（約30g）
 - ・昆布、とうがらし、しょうが等
 - ・捨て野菜（大根、人参などの皮やキャベツの葉も可）
 - ・だし（粉状、例えば売っている万能だしなど）
- 一ヶ月で発酵状態がよく味も良くなります。

指導（ソフテリアのシェフ）：
大和八千代



【へうげ醬粕】

～ふかふかの土みた

いなへうげ醬粕～

まるで生きているみたい。

ふかふかで癒される。そこに野菜を並べる。

お花のようにきれいに・・・

しばらくして野菜を掘り出す

まるで宝物を探している気分楽しい。

大和 八千代

