

## Yuki's Recipe!

お好みの野菜でつくろう！

# 甘酒味噌漬け

味噌の塩味とうま味  
麴甘酒の甘味

この2つを同量で混ぜ合わせるだけで、  
バランスのとれた美味しい漬け床に！！

麴甘酒パワーで健康&美容効果も期待◎



### ■材料

#### お好みの野菜

適量

きゅうり  
セロリ  
パプリカ  
大根  
人参 など

#### 味噌

適量

(米味噌 or 麦味噌)

#### 麴甘酒

適量

※麴甘酒は、ドリンクタイプよりも  
固練りタイプや料理用の濃度  
の高いものがよい。

### ■つくり方

①野菜を適当な大きさにカットする。

大根や人参など、味の染み込みにくいものは、軽く塩(分量外)を揉み込み1時間ほど置いておく。

②保存袋に味噌と麴甘酒を同量ずつ入れ、混ぜ合わせたところに①の野菜を入れて漬け込む。

③冷蔵庫で一晩寝かせたら出来上がり。

## 味噌

北海道では、米味噌が主流ですが、味噌には他に豆味噌や麦味噌もあります。  
このレシピには、麦味噌もよく合いますので、ぜひ試してみてください！