

サーモンのぬか漬けオードブル風

(2人分)

サーモン(刺身用) **1 柵**

キャベツ **2 枚**

エキストラバージン
オリーブ油 **少々**

ぬか床

米ぬか	500g
水	500ml
塩	65g
かつお削り節	各適量
乾燥昆布	
赤とうがらし	
乾燥ゆずの皮	

作り方

- 1** ぬかをサランラップに取りサーモンを包んで冷蔵庫で半日漬ける。キャベツは1日ぬか漬けにする。
- 2** サーモン、キャベツ共に水でぬかを洗いおとし、サーモンはそぎ切り、キャベツはせん切りにする。
- 3** サーモン、キャベツを器に盛り、エキストラバージンオリーブ油を回しかければ完成！



ぬか床の作り方



①水と塩で食塩水を作る。



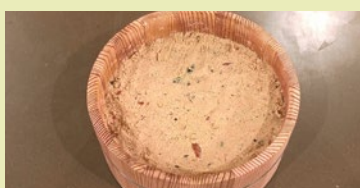
②米ぬかに①を半量加えてよく混ぜる。残りを加えながらみその固さくらいにする。



③かつお削り節、乾燥昆布、赤とうがらし、乾燥ゆずの皮を準備する。



④②のぬかに③の材料をいれ混ぜ合わせる。



⑤④に捨て野菜を入れ、野菜が隠れるようにぬかに漬け、捨て野菜を2~3回入れ替えながら、毎日朝夕混ぜれば一週間ほどで完成！



好きな野菜や魚などをつけておいしいぬか漬けを
ご家庭でお楽しみください！