



Fermented Mustard and Sauerkraut

基本のマスタード



材料(メイソンジャー4oz)

- ・イエローマスタードシード ()g
- ・ブラウンマスタードシード ()g
- ・チアシード ()g
- アップルサイダービネガー ()ml
- 海塩 ()
- 生蜂蜜 ()
- ターメリック ()
- 好みのスパイス・ハーブ(別途参照) ひとつまみ

★EX バージンオリーブオイル 適量

- ① 全てのシードを合わせ、茶漉しなどを使い、きれいな水ですすぎ洗いの後、よく水気を切ってメイソンジャーに移す。
- ② ●の材料を入れ、箸などでよくかき混ぜる。
- ③ 蓋を閉めて2~3日常温放置する。(ここで発酵が始まる)
- ④ 2~3日経ったら、箸でかき混ぜる。を繰り返し最低1ヵ月常温で発酵させる。
※夏場は、3週間~1ヵ月、冬場は1ヵ月~2ヵ月ほど発酵に時間がかかります。
(だんだん発酵熟成により苦味が取れていくので、好みの苦さで発酵終了)
- ⑤ 発酵期間終了時に、★のオリーブオイルを全体が被るくらいの回し入れ、空気と遮断するようにオイルで膜を張る。

《ポイント》保存方法：出来上がり後、常温で2年
使用開始後、冷蔵庫にて保管してください。

MEMO



基本のザワークラウト



材料

- ・キャベツ () g
- ・海塩 ()
- ・好みのスパイス・ハーブ (別途参照) お好みで

- ① キャベツの一番外側の葉を剥き、ひと玉丸洗いする。(汚れを落とす程度)
- ② キャベツを半分に切り、細めの千切りにして、大きめのボウルに入れる。
- ③ 塩を振り入れ、全体を揉む。水気が出たら好みのスパイスを入れ、更に5分程揉む。
- ④ ジップロック使用の場合：キャベツとキャベツから出た水分をジップロックに全て入れ、更に揉み込み水気を十分に出す。その後空気を抜くようにしてジップを閉じ、真空状態にする。
常温にて5日程発酵。(塩気が強いときはさらに2～3日発酵)

メイソンジャー使用の場合：キャベツと汁を全て入れ、清潔なスプーンや重石で上から押さえつけ、キャベツ全体が汁に浸かる様にする。
水分が足りない場合、少し水を足す。上からふたを閉めて
常温にて5日程発酵。(塩気が強いときはさらに2～3日発酵)

※夏場は、3日～1週間、冬場は1週間～10日ほど発酵に時間がかかります。

- ⑤ 好みの酸っぱさになったら、冷蔵庫にて保存。賞味期限の目安は1ヶ月。

MEMO



ハーブとスパイス

- ・ターメリック
- ・ガーリックパウダー
- ・胡椒
- ・ディル
- ・カルダモン
- ・フェンネル (キャラウェイ)
- ・カイエンペッパー
- ・ローリエ
- ・ラベンダーとオレガノ

HONEY MUSTARD Dressing



材料

- | | | |
|-------------|----|---|
| ・マスタード | (|) |
| ・ハチミツ | (|) |
| ・ビネガー | (|) |
| ・EX バージンオイル | (|) |
| ・ガーリック | (|) |
| ・海塩・胡椒 | 少々 | |

① 全ての材料をブレンダーで攪拌して出来上がり。

※冷蔵庫にて保存してください。賞味期限は約2週間ほどです。

MEMO