

ヨーグルトでカンタン漬け物!!!

材料

- 塩ヨーグルト床
 - ・ヨーグルト（適量）
 - ・塩（ヨーグルトの5%）
- プラスお好みで
 - ・昆布や顆粒だし（適量）…風味が増します
 - ・食パン（適量）…酵母が活性化され、より芳醇で熟成されたあじわいに
- 味噌ヨーグルト床
 - ・ヨーグルト（適量）
 - ・味噌（ヨーグルトと同量）…塩の代わりに、塩よりも早く漬かります
- お好みの野菜



作り方

- ジップ付き食品用保存袋やタッパーにヨーグルト床の材料をすべて入れてしっかり混ぜ合わせる。
- お好みの野菜をヨーグルト床の中に入れます。
（袋の場合）袋の中の空気を抜き、しっかりと口を閉じて冷蔵庫へ。
（タッパーの場合）蓋を閉めて冷蔵庫へ。
- 浅漬けがお好みならば1日くらい、しっかりした味が好みなら2～3日くらい漬けましょう。
- ヨーグルト床は通常2～3回使えます。
水分が多くなったら、ヨーグルトと塩（味噌）を足してください。
- ヨーグルト床は肉や魚を漬けても美味しいのでオススメです（1日でOK）。
ただし肉や魚を漬けた後のヨーグルト床は再利用しないでください。
1～2回野菜を漬けて、最後に肉や魚を漬けるのがよいでしょう。



おすすめ野菜

- 大根、にんじん、きゅうり、かぶなど、ぬか漬けにできるものは大抵ヨーグルト漬けても美味しく漬かります。
- 漬かりにくい野菜は、全体を塩（分量外）で軽く揉んでから床に入れると漬かりやすくなります。
- 塩ヨーグルト床…ズッキーニ、パプリカ、オクラなどもオススメ
- 味噌ヨーグルト床…ごぼうやかぼちゃなどもオススメ
- ほかに、みょうが、セロリ、キャベツ、ゴーヤなどがオススメです。
- 是非いろいろな野菜で試してみてください！