

### ◆ 甘酒コチュジャン

#### 【材料】

甘酒の素	80g
豆味噌	25g
韓国の粉唐辛子	10g
料理酒	小さじ1/2
生姜(すりおろし)	大さじ1/2

### ◆ 簡単！発酵ビビンバ (4人分)

#### 【下準備】

##### ナムルダレ

ごま油	100ml
白ごま(すり)	大さじ1
塩麹	大さじ2～3
にんにく(すりおろし)※お好みで	少々

##### 合わせダレ

濃口醤油	大さじ3
炒りごま	大さじ1
甘酒の素	大さじ2
甘酒コチュジャン	大さじ1

#### 【ビビンバ材料】

牛肉	200g
甘酒コチュジャン	大さじ1
ナムルダレ	大さじ2
豆もやし	1袋(4株)
人参	1本(100g)
しめじ	1/2袋
小松菜	1袋(4株)

あたたかいごはん	2合分
温泉卵	2～3個

#### 【作り方】

- 1) 材料を全てボウルに入れて混ぜる。  
保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。  
※冷蔵庫で半年は美味しく食べられます。

#### 【作り方】

- 1) 材料を全て混ぜる。

#### 【作り方】

- 1) 材料を全て混ぜる。

#### 【作り方】

～野菜のナムル作り～

- 1) もやしは洗ってさっと茹で、ザルにあげる。
- 2) 人参はせん切りにし茹で(水から)、ザルにあげる。
- 3) 小松菜は洗って茹で、水にとり絞って2～3cmに切る。
- 4) 下処理した野菜にそれぞれナムルダレ大さじ1を加えて混ぜておく。

～お肉の準備と合わせダレ作り～

- 1) 牛肉は5～6mm幅に切り、合わせダレをもみこむ。
- 2) フライパンを火にかけ、牛肉を炒める。火が通れば取り出す。
- 3) ごま油を大さじ1くらいを入れ、温かいごはんを広げ入れる。
- 4) 火を弱火にし、ごはんの上に野菜のナムル・牛肉を彩りよく盛り付け、中央に卵を割り入れる。
- 5) ごはんが色づきカリッと焼けてきたらざっと混ぜ合わせ、合わせダレを全体にかけ、混ぜ合わせて炒めれば出来上がり。

### ◆ 夏野菜の梅出汁スープ (4人分)

#### 【材料】

じゃがいも	100g
にんじん	1/2本(100g)
たまねぎ	100g
かぼちゃ	100g
梅干し	大2個 又は 小3個
昆布水	200ml
水	600ml
濃口醤油	大さじ1

#### 【作り方】

- 1) かぼちゃは2cm角に切り、その他の野菜は1cm角に切る。
- 2) 鍋に①の野菜と梅干しを入れ、昆布水200mlと水600mlを加え弱火にかける。沸騰したらアクを取り、ふたをして野菜が柔らかくなるまで約20分煮る。
- 3) 醤油で味を調える。

### ◆ みりんピクルス

#### 【材料】

パプリカ	2個
玉ねぎ	1/4個
(合わせて350g)	
みりん	150ml
酢	150ml
塩	小さじ1と1/2
粒こしょう	適量

#### 【作り方】

- 1) 鍋にAを入れて弱火にかけ、ふつふつしてから5分ほど加熱し火を止めて粗熱を取る。
- 2) 玉ねぎは薄切り、パプリカは乱切りにし、瓶に詰めて①を注ぐ。
- 3) ピクルス液に浸かった状態にする。翌日から食べられる。

