



# アンドな暮らしノート

暮らしにほんの少しの楽しみと安心を届けたい… &アンドな暮らしノートです。

## おいしい発酵食や保存食と暮らす。

作って育てるだけで愛情もむくむく湧いてくる、発酵食と保存食。

寒くなってくると、免疫力も低下しがち。そんな時は、発酵食や保存食を上手に取り入れて、体の中から元気に過ごしませんか？お家で過ごす時間が増えている今だからこそ、料理を作る楽しさや、手作りの美味しさが注目されています。今回は初心者でも簡単にできる酵素シロップや、切って干すだけの干し野菜をご紹介します。時間とともに味わいが変わっていく変化もまた楽しみのひとつ。旬の味わいを長く楽しみたい時にも持ってこいです。



毎日、愛情を込めて混ぜてあげましょう！

りんごやパイナップル、金柑、苺でもオススメ！



全体に白い泡がシュワシュワと広がり、材料が浮き上がってきたら完成！濾して容器に移し、冷蔵庫で保存します。



果物の皮をむく（柑橘系は白い薄皮も取り除く）。



### 季節の果物の酵素シロップ



#### 【材料】

- レモン……………4個
- オレンジ……………1個
- ピンクグレープフルーツ……………1個
- ライム……………1個
- バナナ……………1本
- ハーブや野草……………適宜（今回はローズマリーとチャービルを使用）
- 上白糖……………材料の重さの1.1倍



瓶の底に砂糖を敷きつめ、材料と砂糖を交互に加えていく。何枚か外側に向けて詰めると、フォトジェニックな仕上がりに。



輪切りやくし切でOK!

混ぜやすい大きさに果肉と皮をカットしておく。

一番上を砂糖で覆い、ふたを閉めて直射日光が当たらない風通しの良い場所に置く。毎日1・2回手でかき混ぜて熟成させる。

### 酵素シロップの大人な楽しみ方

【モヒート】炭酸とラムで割って、ミントを添えて…。炭酸水のみで割れば、ノンアルコールで楽しめます。



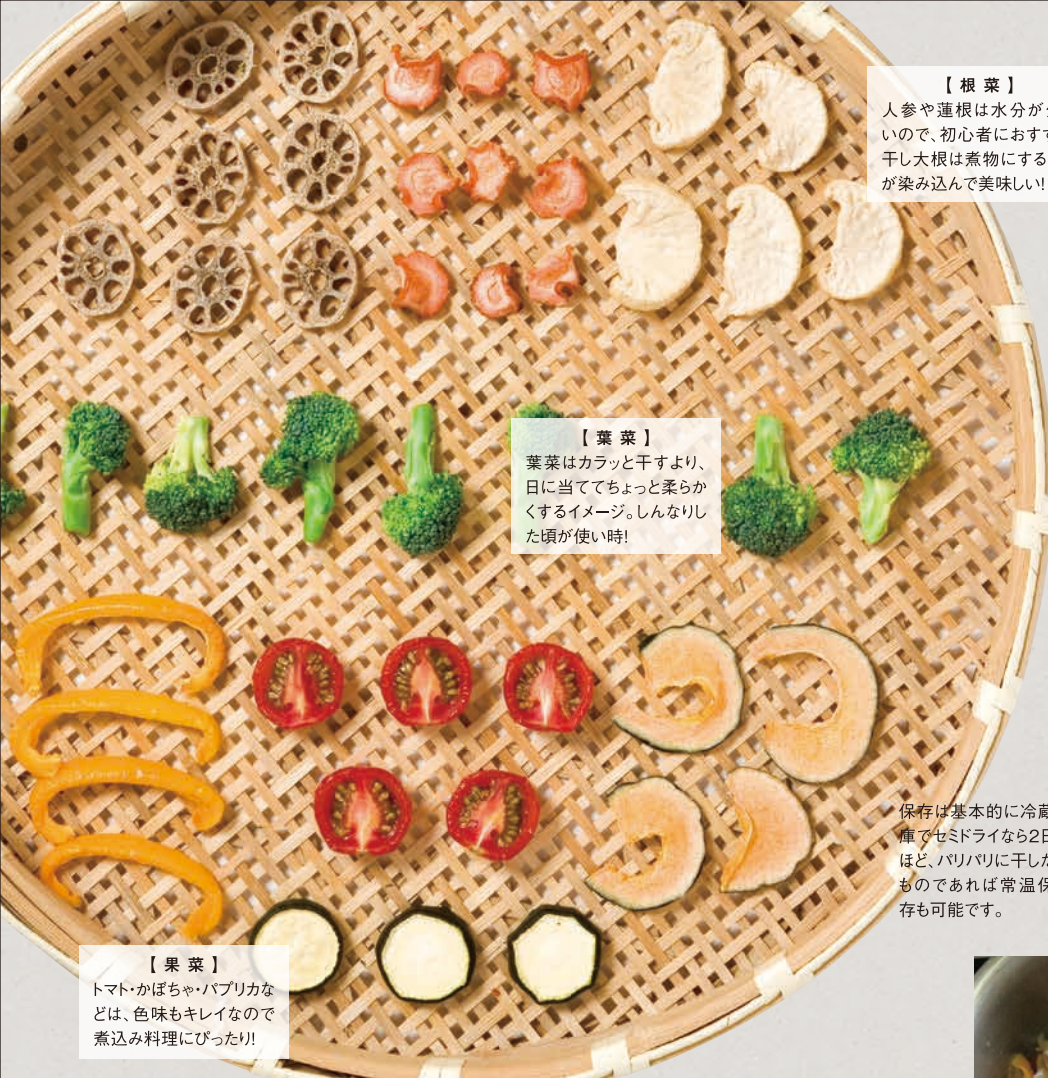
【サングリア風】白ワインで割れば、サングリアのようにさわやかで飲みやすいドリンクに。



【ビール割り】ビールの苦みとシロップの甘味が意外と合う！女子ウケ抜群のフルーティな味わいに。

【日本酒グラニテ風】水で割って凍らせたシロップの上に、日本酒を少しふりかけて。





**【根菜】**  
 人参や蓮根は水分が少ないので、初心者におすすめ！  
 干し大根は煮物にすると味が染み込んで美味しい！

**【葉菜】**  
 葉菜はカラッと干すより、日に当ててちょっと柔らかくするイメージ。しんなりした頃が使い時！

**【果菜】**  
 トマト・かぼちゃ・パプリカなどは、色味もキレイなので煮込み料理にぴったり！

# 【干し野菜】

お日様のパワーで、旨味をギュギュッと凝縮！

切り干し大根や干し芋はお馴染みですが、「えっ！これも干しちゃうの？」と思うものまで、干し野菜は自由なんです。トマトやキャベツ・カボチャ・人参など、どんな野菜も干すと旨味や栄養が増すので、とっても優秀なんです。作り方はシンプルで、野菜を適当な大きさにカットして、風通しの良いところで日光に当てるだけ。野菜によっては数時間干すだけでセミドライ状態になってくれるものもあり、本当に手間いらずでできてしまいます。干し野菜を使ったスープは、旨味が染み出て本当に美味！荷崩れもしにくいので、とっても便利ですよ！

保存は基本的に冷蔵庫でセミドライなら2日ほど、バリバリに干したものであれば常温保存も可能です。



干し野菜は煮込み料理にもってこい。火の通りが早く、味のしみ込みも違います。



トーストしてバターを塗ったバゲットの上のせるだけでも美味しいし、刻んでパスタに入れても絶品です。

## 干し野菜の進化版!! セミドライトマトのオイル漬け

ドライトマトは、料理に入れるだけでグンとオシャレで本格的な味わいになる万能な保存食。セミドライの状態をストックしておくのもいいけど、もうひと手間かけてニンニクを加えたオイル漬けにしました。



## 季節の健康レシピ | Vol.8

### カレーなんば味噌と 万能なんば麴

#### 【カレーなんば味噌】

- 材料  
 ・酒、味噌、醤油、砂糖、みりん、白すりごま…各大きじ1  
 ・カレーパウダー…小さじ2 ・にんにくみじん切り…1かけ分  
 ・剣崎なんば一味…小さじ1/4 ・塩…少々 ・サラダ油…大きじ1

#### ■作り方

1. 小鍋にサラダ油を入れ、剣崎なんば一味とみじん切りのにんにくを入れて炒め、香りを出す。
2. 残りの調味料を入れて少し練って完成。

#### 【万能なんば麴】

- 材料  
 ・なんば…10本 ・麴…半枚 ・醤油…230cc

#### ■作り方

1. なんばを種ごとカットする。
2. ぼぐした麴、醤油、なんばを混ぜ、容器に入れる。1ヶ月くらいで使いどきに。  
 ※醤油の量は全体に絡まる程度で、醤油と麴の量は基本的には同程度。



自家製なんば調味料で

冬もポカポカ!