



ぬかづけするとき、^{しお}塩もみするのはなぜなの

ぬかみそは、ぬか^{しお つく}と塩で作る

ぬかみそは、ぬか^{しお つく}と塩で作りますが、作^{つく}ったぬか^{なつ}どこは夏なら4日、冬なら1週間^{か ふゆ}くらいで使^{つか}えるようになります。

ぬかみそは^{にゆうさんきん}乳酸菌が^い生きていて、この^{きん くうき}菌は^い空気がないと生きていけません。ぬか^いどこをよくか^いきまぜるのは、^{くうき}空気をぬか^{にゆうさんきん}どこに入れてやり、^い乳酸菌を生かすため^{てい}なのです。手入^{あじ わる}れが悪いと、^{くうき}空気が入らず^{らくさんきん}酪酸菌が^{あじ}ふえて、^{わる}つけものの味を悪くしてしまいます。

^{しお}塩もみで、^{はや}早く、^{いろ}おいしく、色よく

ぬかづけには、かぶ、みょうが、しそ、キャベツ、なす、きゅうり、にんじん、かぼちや、セロリ、ピーマン、だいこんなど、^{やさい}いろいろな野菜がつけられます。

とくに、なすやきゅうりをつける^{しお}ときには、塩を^はふってすりこんでからつけます。こうすると、^{はや}早く、^{いろ}おいしく、色よく^{ほう}つかるからです。へたの方^{うえ}を上にして立ててつけ、4~8時間^たたった^{じかん}ら取り出^としていただきます。(監修 青木国夫)

