

あまいキャベツを使った お手軽ザワークラウト

<< キャベツの乳酸菌が美味しさの決め手！ >>



材料（キャベツ 1 玉分）

あまいキャベツ 1 玉（約1kg）
塩 18g
酢 1/4 カップ

A

黒コショウ粒 小さじ1/2
キャラウェイシード 小さじ2/3
赤唐辛子 1 本
ローリエ 1 枚



作り方

- ① キャベツは芯を取り除き、葉を2～3mm 幅に切る。芯は極薄切りにする。ポリ袋などに入れて塩を加え、キャベツのカサが減るまで全体にもみ込む。
- ② Aを加えてしっかり空気を抜き、口を閉じて常温に丸1日放置する。
- ③ 出てきた水分を捨て、酢を加えて口を閉じる。冷蔵庫に入れて半日以上おく。冷蔵庫で7日間保存可能です。

※POINT

- ・キャベツは外皮をはがし、内側のきれいな部分を使う。洗いすぎると乳酸菌が流れて腐敗の原因となります。
- ・作り方②について、夏場は丸1日。冬場は丸2日間常温で放置して乳酸発酵させてから酢を加えて下さい。
- ・クローヴやカルダモンを加えると、より風味豊かになります。