

一寸そら豆を使った 自家製豆板醤

<< 作れば簡単！そら豆のコクを活かして自家製ならではの味わいを >>



----- 材料（200 ml瓶 2 本分） -----

一寸そら豆 = 鞘をむいたもの 300 g
(鞘付きで約 10 本分)

A

米麴	30 g
塩	45 g
粉唐辛子	30 g



----- 作り方 -----

- ① 一寸そら豆は 10 分間茹でてザルに空け、粗熱が取れたら皮をむく。ゆで汁は取りおく。
- ② 大きめのポリ袋に、皮をむいたそら豆を入れ、上から麺棒をかけて潰す。Aを加えてよく混ぜ合わせる。ゆで汁を加えて、味噌と同じ固さに調整する。
- ③ 消毒した保存瓶に空気が入らないように詰め、表面にピッタリとラップを貼る。直射日光の当たらない場所で、半年間常温保存する。

※POINT

固めの味噌と同じ固さが目安です。粉唐辛子は日本唐辛子では辛味が強く、韓国唐辛子では少しマイルドに仕上がります。少量の粗切り唐辛子を混ぜても美味です。