



クセになる本格キムチ

「水キムチ 500円(900g)」は、レモンなどで漬けたサッパリ味の夏限定品。

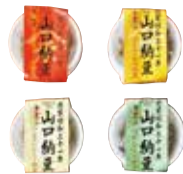


郷村 (ヒヤンチョン)
吹田市東御旅町 2-31
営 / 10時~18時 日・月曜日定休
☎06-6319-2890
Instagram @hyanchon

日本人好みの味にアレンジしたキムチが並ぶ専門店。イリコや干しエビ、椎茸など10種類以上の食材からダシを取り、唐辛子を合わせた韓国の調味料ヤンニョムを塗り込むのが旨さの秘訣。一番人気は「山芋500円(400g)」で、シャキシャキとした食感がクセになりそう。



あえて発酵させすぎないことで酸味と辛味を抑えつつ、旨味を存分に引き上げている。



食べやすい「小粒カップ納豆 各味150円(2カップ)」は山口納豆のベストセラー。



山口納豆 (ぐりとよキッチン)
豊能郡豊能町余野 532
営 / 9時~17時
※土日祝の11時~14時は食堂で納豆食べ放題のランチ営業あり(定期配送も可)
無休 P15 台有り
☎072-739-2336
<http://green-toyono.main.jp>
instagram@green_toyono

工場併設の直売所でできたて納豆を堪能

豊能の地下水を利用し、豆感しっかりの味わい深い納豆で人気。芳香な「黒豆納豆 わら350円/カップ300円」のほか、自社栽培の大粒地大豆を使用した「豊能納豆 350円」はここならではの味わい。より濃厚な味を愉しみたい人はわら納豆がオススメ! 発酵が進むととろける舌触りになるのもおもしろい。



新感覚の「もなか納豆 400円(2個入り) / 900円(5個入り)」は、お茶請けやお酒のアテにもぴったり。

発酵食品買うならココ!

能勢の里山で育まれる糀



17年に設立した、生糀・塩糀・甘糀などを製造・販売する工房。原料となる米には能勢産の無農薬米を使用している。愛情たっぷりで育てた糀にはリピーターが多数おり、生糀を使った「大豆のこうじ漬け 450円」などの加工品も好評。道の駅 能勢(くりの郷)でも購入できる。



砂糖代わりに使える「甘糀 500円」と野菜にかけてもおいしい「塩糀 500円」。



塩糀や甘糀のもとになる「生糀 500円」。善玉菌が活性化して腸内環境が整い、便秘解消やアレルギーを防ぐ効果も。



てっぺん糀工房
豊能郡能勢町山田 1249
営 / 9時~12時 日曜日定休
工房前にPスペース有り
☎090-7768-3195
<https://teppenkoji.com>



10年近く販売されている「麹甘酒 350円(税別)」とストレートタイプの「べっぴん甘酒 220円(税別)」。

全日本漬物協同組合連合会に「発酵床熟成漬物」として唯一認定された奈良漬が自慢の店。清酒「白雪」の酒粕やみりん粕などを練り合わせ、8カ月以上熟成させることでアミノ酸が増幅した漬床を使用する「白雪奈良漬 白瓜 1,000円(税別)」は、さわやかな歯切れと上品な甘みが特徴。



「酒粕 500円(税別)」は脂の分解を助けてくれる働きが。吟醸酒をやわらかく絞っているためヨーグルトのような見た目、そのまま食べても美味。



昔ながらの製法を守る
丹精こもった奈良漬



白雪奈良漬 豊中店
(シラユキナラヅケ)
豊中市玉井町 1-1-109
エトレ豊中 1F 西南角
営 / 10時半~18時
第2・第3水曜日定休
☎06-6846-3251
<http://www.konishi.co.jp/html/shirayuki/naraduke>

Let's Eat Hakkou



② 表面が白く濁るまで混ぜる
3、4分程しばらく揉みながら混ぜていくと少しずつ表面に白い旨味成分が出てくる。

① 麴に醤油と水を加える

麴に水分を含ませるように、ギュッと握り込みながら混ぜ合わせていく。



ワクワクドキドキ

醬の作り方

【材料】
・ひしおの麴(豆麴、麦麴)...550g
・醤油.....600cc
・水.....300cc
・乾燥昆布.....適量
・容器(2リットル用)



たったこれだけ!

③ カットした昆布を入れて軽く攪拌

約1cm幅くらいにカットして投入。この時、角を少し丸めて切ると混ぜ合わせやすい。



麴がふっくらしてきた!



④ 毎日かき混ぜて10日前後で完成!

醬は常温に置いておくと発酵が進む。好みの味になったら冷蔵庫で保存を。

餃子やカレーの隠し味など、ジャンル問わず何にでも合う! TKGに入れるのもオススメ!!



いろいろな料理を美味しくするぞー

おうちで簡単発酵食入門

【醬~ひしお~】

どんな料理にも合う、天然の万能発酵調味料「醬」。発酵ビギナーでも混ぜるだけで簡単に作れます。

▶ 今回教わったのは...

醸研究所

かもしげんきゅうしょ
醬・味噌などの発酵教室や、講師を招いての料理教室を開催している研究所。発酵料理のほか、50℃洗い・低温スチームグといった珍しい調理法も座学と実習で教えてくれる。教室日程の確認、お問合せ等は醸研究所のHPをチェック!
<https://kamokenlabo.com>



増田 光さん

醸研究所主宰。日本に古くからある発酵調味料や、発酵に関する微生物のことを、料理と言葉で伝える「醸せ節」として、主に北摂を中心に発酵教室等を行う。

醬の詳細やレシピは YouTubeチャンネルにて!



City Life Ty
シティライフTV で検索