



【材料】(40切れ)

かぶ	2 k g
塩	3~4%
塩サバ	40切れ
酢	100 c c
米糀	240 g
米	240 g
軟飯の水加減	480 c c
人参	40 g

【作り方】

- ①軟らかめのご飯を炊き、粗熱を取り、糀と混ぜてポリ袋に入れる。
- ②電気釜にアルミホイルを敷き、①を入れて2~3時間保温状態にすると甘酒ができる。
- ③かぶをザルに上げ、軽い重石にして水分を取る。
- ④塩サバは3枚に下ろし、そぎ切りにし、酢に浸す。
- ⑤かぶにサバを挟む。
- ⑥容器の中に甘酒、かぶ、人参の順に交互に重ねる。
- ⑦全体の重量以上の重石をのせ、1週間ほど冷暗所に保存した後食べられる。