

【東欧伝統の植物乳酸菌発酵キャベツ】



材料（900ml瓶）

キャベツ・・・200gほど

（カットの仕方での入る量が異なります）

水・・・250mlくらい

自然粗塩・・・10g

a 山わさび・・・10g

にんにく・・・1～2片

b ブラックペッパーホール(粒)・・・4～5粒

ディルシード・・・小さじ1

つくりかた

- 1 まずは塩水をつくります。水を入れた鍋を火にかけ、ぬるま湯（40度くらい）にしたら、粗塩を入れて溶けるまでよくかき混ぜます。酵素を活かすため、あえて熱湯にはしません。
 - 2 キャベツを瓶に入るサイズにカット後、aを縦にスライス。そして、瓶底にaとb半分ずつを敷きます。
 - 3 キャベツを瓶のなかにできるだけ隙間のないように詰めて、残り半分のaとbを加えます。
 - 4 1でつくっておいた塩水をキャベツが完全に浸るまで注ぎます。
*瓶のなかに空気が残らないように。
 - 5 発酵が終わるまでは、瓶のフタを完全に閉めないように。埃が入らない程度にしておきます。
- * キャベツが漬け汁から出ないようにするのがポイントです！完全にキャベツが漬かった状態にしましょう。発酵には適度な「圧力」が必要になります。

☆その後の発酵中のケアは???

日当たりのよい窓際に置いて、発酵を待ちます。発酵を促すベスト環境は室温25～27℃です。3～4日ぐらいで発酵しはじめます。それよりも温度が低ければ、時間を要し1週間ほどかかります。発酵は微生物を活発化させるプロセスです。適度な熱(温度)が必要不可欠になります。

☆発酵が終われば、どうする??

完全にフタをして冷暗所に置きます。温かい場所に置き続けると、発酵がさらに進みつづけ、酸味が強くなります。

