

# RECIPE COLLECTION of MINERALS

## 「希望の命水」レシピ集 [34]



### 簡単！ 塩麴ぶり大根

乱切りにした大根と生姜と塩麴入りのお湯で煮込んで、みりんと醤油で味を調える。だしを取るアラの代わりに塩麴を使えば、簡単に美味しくできます。

調理時間：30分（しただごしらえの時間は除きます。）

#### 材料（2人分）

- ・ぶり（切り身+アラ）：2切れ（アラはなくても可）
- ・大根：1/2本
- ・しょうが：1かけ
- ・塩麴：大さじ2
- ・みりん：大さじ1
- ・しょうゆ：大さじ2

★今回使用する「希望の命水」の量★  
：30cc（10倍濃縮液：3cc）

命水ちょこっと  
メモ  
希釈液に  
10分つけておくと  
農薬・添加物・化学物質  
を74%除去！



『農・添・化』除去で安心！  
「希望の命水」しただごしらえ



養殖の魚貝類には化学物質や抗生物質等の添加物がいっぱい！！

市販のぶりは大抵が養殖ものです。添加物や化学物質を「希望の命水」で取り除きましょう。

ボールに水1ℓあたり「希望の命水」30cc（10倍濃縮液3cc）をいれ「浸け水」をつくります。

この「浸け水」にぶりを入れ、5～10分程度つけておく。

#### 作り方

①「浸け水」につけたぶりは1切れを3つに切り分ける。

②大根は乱切りにする。

③しょうがはよく洗って、皮付きのまま薄切りにする。

④鍋にぶりとおろし大根、しょうが、塩麴を入れて水カップ3を注ぐ、強火にかけて煮立て、アクをていねいにすくい取る（塩麴を入れる分しょうゆは少なくする）。

⑤おとしブタをし、中火で約10分間煮る。

⑥みりんとしょうゆを各大さじ1加え、再びおとしブタをして煮汁が1/3程度になるまで、更に15～20分程度煮る。

⑦ふたを取り、煮汁を回しかけながら煮上げる。「おいしそう！」な色つやになったら香り出しに、残りのしょうゆを加えて仕上げる。粗熱が取れたら器に盛る。

