

# 白老 蔵元の酒粕レシピ

## 踏込酒粕【夏編】

レシピは  
こちらにも。  
定番のなら漬け  
はこちらから！



### 基本の粕床

踏込酒粕：1kg  
砂糖：85g  
塩：20g  
これらをよく混ぜ合わせます

※砂糖や塩はお好みにより加減をしてください。こちらは基本の作り方ですが、ご家庭によっては味噌を混ぜてまろやかさを出したり、みりんを混ぜてなめらかさや味の奥行きを出したり、いろいろ工夫されているようです。



まとめて粕床を作っておき、必要な分を取り出せば気軽に使えます。

保存にはこの外袋をお使いいただけます。

※外気温が高い季節の保存は基本的に冷蔵庫に入れ、漬け込んだ後の床の保存は冷蔵10℃以下。

## 気軽に粕漬け

### 【定番野菜】 <きゅうり、なす>

- ①野菜は水洗いし軽く塩をして手でもみ、縦2つ割りにし、ざるに並べて30分ほど置く。
- ②粕床に酒少々を加え練り合わせます。
- ③容器に粕床と水気を拭き取った野菜が段々になるよう隙間なく入れ、漬け込む。
- ④3日ほどで美味しく食べられます。

野菜：500g  
粕床：500g  
酒：少々

お酒のおつまみに！

オススメ  
野菜

夏 ミョウガ  
新生姜

冬 大根、カブ  
にんじん

その他 セロリ、菜の花など  
香りや苦味のある野菜

<全ての食材共通>  
美味しく漬ける  
ポイント

- 水気をふき取る —— 粕床が傷みにくくなります。
- しっかり漬け込む —— 全体が粕に包まれるように。
- 冷蔵保存（10℃以下）—— 保存がきいて安心です。

いつもの  
食材が

ワンランク上のご馳走に

### 【魚】 <銀むつ、ぶり、鮭、タラ、イカ>

- ①魚の切り身に塩をして1晩置く。  
イカはワタを取り、皮をむき足を包丁でこそげ塩ひとつまみ入れさっと茹で水気を切る。
- ②魚をガーゼに包み、酒少々を加えた粕床に漬け込む。
- ③4～5日（イカは2日ほど）でよく漬かります。
- ④焦げやすいので火加減に注意して焼き上げます。

魚：500g  
粕床：500g  
酒：少々

### 【肉】 <豚肉、鶏肉、ウインナー>

- ①鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、塩胡椒で下味をつける。
- ②肉をガーゼに包み粕床に4～5日漬け込みます。
- ③鶏肉は串を打ち焦がさないよう皮目からこんがりと艶よく焼き上げます。

鶏手羽肉：4枚  
粕床：600g  
酒：少々

## おつまみ色々

- <チーズ、豆腐などお好みで>
- ・豆腐は重しをして水切りしておく。
  - ・基本の粕床に味噌を加えると◎

### 昔からある 手軽な夏向け 利用方法

- ・きゅうりもみ、塩いか、さらしくらげを粕あえに。
- ・イカの細切りを薄塩に3分程漬けて粕あえに。
- ・セロリ、うり、トマト等の皮を剥き塩水に半日程浸し、水を切りよく拭いて酒粕に半日ほど漬ける。  
洗わずに切ってお召し上がりください。

※製造上、木くずや異物が混入することがございます。お手数ですが、取り除いてからご使用ください。  
※アルコールを8%程度含んでおりますので、お酒の弱い方の食用にはご注意ください。※貯蔵中に熟成が進むことで、赤や茶色に変色することがあります。特に気温の高い時期は色の変化が早まりますが、品質には問題ありません。

酒粕100gには卵2ヶ、牛肉70gに相当するタンパク質、ビタミンB1・B2が含まれます！

澤田酒造株式会社  
hakurou.com

熟成酒粕やお酒はオンラインストアで  
お買い求めいただけます>>

