

ONCC 11期 発酵を学んで健やかライフ科 京都お漬け物のもり めか漬け実習



日時： 2月2日 10時45分： おつけもの“もり”に集合

会場： 本社三条店に於いて 受講生： 19名 CA2名



大根、カボチャは5%の食塩水につけておくと良い

- ・映像で漬物ができるまでの工程や、含まれる栄養分などについて学ぶ。
- ・その後めか漬けの実習をしていく。
- ・材料：米ぬか 1kg・塩（ぬかの3~10%）100g・水 1ℓ



1班



2班



3班



まずはキュウリから漬けます



なすも塩もみして漬けます



表面きれいに 漬け終わりました



中の様子