

【発酵ビーツ】

材料（900ml 瓶）

ビーツ　　・・・100g

ライ麦パン・・・25g（オーブンで焼いて水分を飛ばした状態）

水　　　　・・・800ml

つくり方

- 1 ライ麦パンは細くスライスして150～160度のオーブンで20～30分ほどカリカリになるまで焼き上げる。できるだけ水分を飛ばすことを目的とする。※コゲには要注意！
- 2 ビーツの皮を厚めにむき2～3cmに乱切りする。
- 3 ビーツとパンを煮沸消毒した清潔なビンの中に入れて、その上から水を加える。その際、ビーツが完全に浸るように。
- 4 日の当たる場所で4～5日間ほど静置。1日に2～3回、キレイなスプーンでかき混ぜる。
- 5 時間経過すると、液体の色がダークレッドに染まる。香りも味も軽い酸味を感じるとできあがりのサイン。
- 6 もし、ネットで通してパンとビーツを取り除いて発酵液のみを冷蔵保管するならば2～3週間で使い切るように。残ったビーツは水洗いして、スープの具にすることもできる。パンは残念ながら食べられないので、コンポスト行きか破棄するように。
一方、すべてを漬けた状態で冷蔵保管するならば7～10日で使い切るように！使う直前にだけネットを通すように！