

ここからハサミでお切りください。  
開封後は↓チャックを合わせ端から軽く押さえてください。



**チャックのレール部分に「ぬか」が付着しますと、乾燥や液漏れの原因になります。  
必ずふき取ってからチャックをしっかり閉めてください。**

◎つくり方

①野菜を水洗いして水気を切り、表を参考に適当な大きさに切ります。

②①の野菜をぬかどこの袋に入れて冷蔵庫で漬けます。

③表の漬け時間を目安に、ぬかどこから出してさっと水洗いし、お召し上がりください。



●漬け込み時間は野菜の種類、大きさ、温度により異なります。  
●ぬかどこ内に小さな白い粒が見られることがありますが、原料の米ぬかに由来する破砕米ですので、品質には問題ありません。

野菜	漬け込み量と下準備方法	漬け時間の目安
きゅうり	2~3本 (長いものは半分に切る)	12~18時間
かぶ	葉を切り落とし、皮をむいて縦半分に切ったもの4~6個	22~32時間
大根	5cmの輪切りを縦に1/4に切ったもの6~8個	18~24時間
なす	少量の塩で紫色が流れるまで塩でもみ、水洗いし、縦半分に切ったもの4~6個	16~24時間

◎お手入れの仕方

- あらかじめ発酵させてある「ぬかどこ」です。開封後すぐに野菜を漬けてお召し上がりいただけます。
- 毎日のかき混ぜは不要ですが、一週間に一度程度は、よくかき混ぜてください。
- 二週間以上お手入れせずに放置しておきますと、ごまめに白い斑点が発生する場合があります。これはぬかどこ内の酵母の生育に由来するものですが、気になる場合は取り除き、食塩を大さじ2杯程度加え、かき混ぜてご使用ください。
- 野菜から出た水分でぬかどこがゆるくなりましたら、清潔なペーパータオル等で水分を吸い取ってください(ぬかどこの固さの目安は味噌程度です)。
- 酸味を強くせず塩味を強くしたい場合や、5回以上漬け込んで塩味をうすく感じる場合は、食塩を大さじ1~2杯を目安にお好みに合わせて追加してください。
- 酸味が気になる場合は、卵殻(内側の薄皮を取り除いたもの1個分)をできるだけ細かく粉砕して入れてください。2~3日置きますと味がなじみ酸味が和らぎます。
- 賞味期限は未開封時の使用の目安です。開封後はお手入れ次第で繰り返し長く使えます。ぬかどこが少なくなりましたら「発酵ぬかどこ 補充用」を補充してください。
- お手入れをしても青カビ等の雑菌が繁殖する場合は、使用を中止し、新しいぬかどこに買い換えてください。

ご注意

- 開封後はお早めにご使用ください。
- 他社製品のぬかどこやいりぬかを追加しないでください。
- 常温での漬け込みは味がばらつきやすくなりますので、冷蔵庫で漬けてください。

無印良品 発酵ぬかどこ

●名称：発酵ぬかどこ●原材料名：米ぬか、食塩、昆布、唐辛子、ビール酵母●内容量：1kg●賞味期限：表面下部に記載●保存方法：直射日光・高温多湿の場所を避けて保存してください。●販売者：株式会社良品計画 東京都豊島区東池袋4-26-3

栄養成分値(100g当り)	
エネルギー	195kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	9.0g
炭水化物	21.5g
ナトリウム	2.4g
食塩相当量	6.1g

この表示値は、目安です。

製造者 みたけ食品工業株式会社 鴻巣工場 埼玉県鴻巣市八幡田690

万一お気付きの点がございましたら、下記お客様室又は、お買上げの店までお問い合わせください。  
株式会社良品計画 お客様室電話 0120-14-6404  
インターネットアドレス <http://www.muji.com>  
日本製 MADE IN JAPAN

