

●材料

- ・水気を絞ったザワークラウト
100g
- ・サイボク「耳より品」 1パック
- ・玉ねぎ(串切り) 1/2個
- ・ごま油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・「耳より品」に付いている酢味噌
1袋

●作り方

- ①ザワークラウトをざく切りにする。
- ②フライパンにごま油を引いてザワークラウトをよく炒めたら、耳より品と玉ねぎを加えて炒め、酢味噌を加えてよく混ぜて出来上がり。お好みでゴマを振って出来上がり！



日本ではウインナーに慎ましく添えられるザワークラウトも、ドイツでは煮込みや炒め物にと大活躍！ 特有の酸味は、ザワークラウトに適した硬いキャベツを塩漬けし発酵させているから。ドイツの人たちに欠かせない栄養たっぷりの食材を、豚の耳をスモークしたサイボク「耳より品」&酢味噌で炒めて和風おかずの出来上がり！

カリンさん直伝

サイボク 「耳より品」を使った ザワークラウトの 酢味噌炒め