

表面 -B

保存食レシピブック Preserved food recipe book 储存食品食谱手册



MUJI 無印良品



ミックスナッツのハチミツ漬け

たっぷりのはちみつに漬けたミックスナッツは、パンケーキやアイスクリームに添えたり、ブルーチーズに混ぜてお酒のお供にも。

- 作り方**
- ① 密封ビンにミックスナッツを入れる。
 - ② ①の上からハチミツをゆっくりかけ、全体が漬かるようにする。
- ※出来上りの目安：約1週間後から食べられる。

トーストやパンケーキに添えたり、ブルーチーズなどお好みのチーズにドライフルーツと一緒に。ヨーグルトやアイスクリームに混ぜるのもおすすめです。

材料
(ソーダガラス密封ビン・約250ml 約1本分)
ミックスナッツ(素焼き) --- 150g
ハチミツ --- 200g

ソーダガラス密封ビン・約250ml
SODA GLASS STORAGE JAR / Approx. 250ml
钠钙玻璃密封瓶/ 约250ml

Mixed Nuts in Honey

Nuts marinated in abundant honey. They can be enjoyed on pancakes, ice-cream, or mixed into blue cheese to enjoy as a snack with alcohol.

Ingredients
(For about one Soda Glass Storage Jar of approx. 250 mL)
Mixed nuts ----- 150 g
(Unflavoured, Roasted)
Honey ----- 200 g

- Instructions:**
1. Put the mixed nuts into the Storage Jar.
 2. Slowly pour the honey into the Jar until all the nuts are completely covered.
- * The nuts will be ready to eat in about a week.

Serve the nuts with a piece of toasted bread, pancakes, or eat together with blue cheese or dried fruits. Mixing into yogurt or ice-cream is another delicious way to enjoy the nuts in honey.



紫玉ねぎのピクルス

紫色の玉ねぎの色が鮮やかなピクルス。お料理のソース代わりやタルタルソース、ドレッシングにも活用して楽しめます。

- 作り方**
- ① 紫玉ねぎは上部と下部を取り、縦に四分に切っておく。
 - ② 小鍋にAの材料をすべて入れひと煮立ちさせ粗熱をとる。
 - ③ 密封ビンに①を入れ②を注ぎ入れ、冷暗所に置き保存する。

※出来上りの目安：半日～翌日から食べられる。みじん切りした紫玉ねぎのピクルスと粗く刻んだ卵、マヨネーズを混ぜタルタルソースにして揚げ物に添えたり、たまごサンドに入れる。薄切りにした紫玉ねぎのピクルスとオリーブオイルを牛肉や白身魚のカルパッチョにのせソース代わりに。ピクルス液がだんだんとピンク色になる。そちらをオリーブオイルやマヨネーズ、ヨーグルト等にまぜてドレッシングにするのもおすすめです。

材料
(ソーダガラス密封ビン・約1L 約1本分)
紫玉ねぎ ----- 450～500g
酢 ----- 500g
砂糖 ----- 大さじ8
塩 ----- 小さじ2
黒こしょう(粒) ----- 15粒
ローリエ ----- 2枚

ソーダガラス密封ビン・約1L
SODA GLASS STORAGE JAR / Approx. 1L
钠钙玻璃密封瓶/ 约1L

Pickled Red Onions

Pickles with a bright colour of red onions. Use as a sauce for various dishes or mix into egg tartare and salad dressings.

Ingredients
(For about one Storage Jar of Approx. 1 L)
Red onions ----- 450 - 500 g
Vinegar ----- 500 g
Sugar ----- 8 tbs
Salt ----- 2 tsp
Black pepper (Whole) ----- 15 peppercorns
Laurier (Bay leaf) ----- 2 leaves

- Instructions:**
1. Cut off the top and bottom of the onions, then cut each onion into four.
 2. Put the ingredients A into a small pot and turn on the heat. Turn off the heat once the pot is boiled and cool it down for a while.
 3. Put (1) in the Storage Jar and pour (2) over it. Store the jar in a cool, dark place.

* The pickles will be ready to eat in about a half day or on the next day. Make egg tartare with finely chopped, pickled red onions, chopped eggs and mayonnaise to serve with fried foods, or use in an egg salad sandwich. Slice thinly and serve the pickled onions with olive oil as sauce for a carpaccio of meat or white fish. The pickling liquid gradually turns pink. Mix the liquid with olive oil, mayonnaise and yogurt to make a salad dressing.

紫洋葱泡菜

将紫洋葱制成颜色鲜艳的泡菜。其也可活用于作为菜肴酱汁的替代品、塔塔酱以及沙拉酱时品尝。

材料(钠钙玻璃密封瓶/1L 1瓶量)
紫洋葱 ----- 450～500g
醋 ----- 500g
砂糖 ----- 8大勺
盐 ----- 2小勺
黑胡椒(颗粒) ----- 15粒
香叶 ----- 2片

- 制作方法**
- ① 将紫洋葱的上端和下端部分去除后，纵向切成4等分。
 - ② 将A的所有材料都放入小锅中煮沸一次后，冷却。
 - ③ 将①放入保存容器后注入②、放置冷暗处保存。

※完成の参考時期：半日至次日后可食用。将切细碎的紫洋葱泡菜、相称切碎的鸡蛋和蛋黄酱一起搅拌后制成塔塔酱。与油炸类食品一起品尝或混入鸡蛋三明治食用。将切成薄片的紫洋葱泡菜和橄榄油放在牛肉或白鱼的意式鲜鱼片上，作为酱汁的代替品。泡菜液逐渐变为粉红色。建议也可将其和橄榄油、蛋黄酱以及酸奶等混合后制成调味汁。



梅酒

手作り果実酒の定番といえば梅酒です。作り方はシンプルですが、一粒一粒丁寧に下ごしらえするのがポイントです。

- 作り方**
- ① 梅は竹串や楊枝などでヘタを取り除き、水洗いして水気をしっかりふき取る。
 - ② 密封ビンは消毒し乾燥させる。 ※「密封ビンの煮沸消毒の方法」を参照。
 - ③ 密封ビンの中に①の梅、氷砂糖を交互に入れ、最後にホワイトリカーを静かに注ぐ。蓋を閉め冷暗所に保存する。

※出来上りの目安：約2～3ヶ月。一年以上熟成させてもおいしい。梅はそのままでも食べられるが、梅ゼリー、梅ジャム、煮梅、しそ巻き、煮魚(いわしなどの臭い取り)などに利用できる。

材料(密封ビン各サイズの分量表)

	約1L	約2L	約4L
青梅	250g	0.5kg	1kg
氷砂糖 (または はちみつ)	130～200g (100ml)	250～400g (200ml)	500～800g (400ml)
ホワイトリカー	約450ml	約900ml	約1.8L(1升)

ソーダガラス密封ビン・約4L、約2L
SODA GLASS STORAGE JAR / Approx. 4L、Approx. 2L
钠钙玻璃密封瓶/ 约4L、约2L

Japanese Plum Wine

Plum wine is a Japanese classic homemade fruit liqueur. It is very simple to make. The key is to carefully prepare each plum, one by one.

- Instructions:**
1. Remove the stem of the plums with a toothpick. Wash them and thoroughly wipe off droplets from them.
 2. Sterilize and dry the Storage Jar. *Refer to "How to Sterilise the Storage Jar in Boiling Water".
 3. Alternately layer the plums and rock sugar, then slowly pour white liquor into the jar. Close the lid and store the jar in a cool, dark place.

* The wine will be ready to drink in about two to three months. The plum wine will mature and can be enjoyed over a year later. The plums after making plum wine can be eaten as they are, as well as used as an ingredient for jelly, jam, simmered plums, and Shiso-wrapped plums. Also, they can be used when simmering fish (to remove smell of fish such as sardine).

梅酒

手工制作果酒中的经典当属梅酒。制作方法虽然简单，但需经过一粒一粒细心处理的准备工序至为重要。

- 制作方法**
- ① 用竹签或牙签等除去青梅的蒂，水洗后将水充分擦拭。
 - ② 将密封瓶消毒并干燥。 ※请参照「密封瓶的煮沸消毒方法」。
 - ③ 在密封瓶中放入青梅和冰糖交互放入，最后小心注入白酒。盖上盖后保存在冷暗处。

※完成の参考時期：約2～3ヶ月。花1年以上時間を熟成させた梅酒も美味しい。梅果可以直接食用，也可以用于梅果冻、梅酱、煮梅、紫苏卷、也可在煮鱼(去除沙丁鱼等的腥味)等时使用。

Ingredients (Quantity chart by size of Storage Jar) 材料(各种容量密封瓶的用量表)

	Approx. 1L	1L	Approx. 2L	2L	Approx. 4L	4L
Green plums 青梅	250g	0.5kg	500g	1kg	1kg	1kg
Rock sugar (or honey) 冰糖 (或者蜂蜜)	130～200g (100mL)	250～400g (200mL)	250～400g (200mL)	500～800g (400mL)	500～800g (400mL)	500～800g (400mL)
White liquor 白酒	Approx. 450mL	450mL	Approx. 900mL	900mL	Approx. 1.8L	1.8L

裏面

密封ビンの煮沸消毒の方法

1. 食器用中性洗剤でよく洗います。
2. 大きめの鍋に本体や蓋がひたるぐらい水道水を張った状態で、10～15分沸かします。
※カタカタと本体が動く場合は、鍋底にふきんを敷いてください。
※必ず水のうちに本体・蓋を入れてください。
3. 熱湯に注意しながらトングで取り出し、湯を切り乾燥させてください。
※急激な温度差で割れることがあります。急に熱湯を入れたり、ガラスが温かいうちに冷たいものを入れたり、ぬれたところに置いたりしないでください。乾燥させる際は乾いたふきんなどにのせ、水気がつかないようにしてください。
4. 室温に戻るまで置いてください。
※ジャムなど加熱直後のものを保存する場合は、本体が熱いうちに中身を詰め、室温に戻してください。(やけどに注意)
※冷たいジャムなどを入れると温度差で本体が割れるおそれがあります。必ずジャムなども熱いうちに詰めてください。
※煮沸消毒できない大きな密封ビンの場合は、洗剤でよく洗い、乾燥させた後、食品用アルコールやホワイトリカーなどで本体の内側や口元などを拭いてください。

How to sterilise the storage jar in boiling water

1. Wash the product thoroughly with dishwashing neutral detergent.
2. Place the body and lid of the jar and tap water enough to cover them in a large pot, and boil for 10 to 15 minutes.
* If the body of the jar rattles, place a dishcloth at the bottom of the pot.
* **Be sure to put them in the pot before heating.**
3. Remove the body and lid of the jar from the pot with a pair of tongs. Be careful not to burn yourself. Drain the water and let them dry.
* **The glass may break due to sudden changes in temperature.** Do not pour hot water, pour cold liquid while the product is still warm or put in a wet place. When drying, place on a dry cloth or the like to avoid moisture.
4. Leave the product until it cools down to room temperature.
* If putting with the food (e.g. jam) immediately after it was heated, do so while the product is also still hot, and leave them until they cool down to room temperature. Be careful not to burn yourself.
* Adding cold food (e.g. jam) in the hot jar may cause it to break due to sudden changes in temperature. Be sure to fill the it with the food while they are still hot.
* **If a product cannot be sterilised in boiling water for the size being too big, wash thoroughly with detergent, dry, and then wipe the product's inner wall and rim with food-grade alcohol or white liquor, etc.**

密封瓶的煮沸消毒方法

1. 请使用餐具用中性洗涤剂清洗干净。
2. 将主体和盖放入较大的锅中并注入自来水,在主体和盖完全浸泡的状态下煮沸10-15分钟。
※如主体出现摇晃,请在锅底垫上抹布。
※请务必在加热之前放入主体和盖。
3. 小心热水并用夹子取出,沥水后放置晾干。
※温度的急剧变化可能导致商品破裂。
请勿突然注入热水、在玻璃尚热的状态下放入冷的物品或将瓶置于润湿的地方。请放于干抹布等上面晾干,避免沾上水分。
4. 一直晾至室温状态。
※如果需要保存果酱等刚加热过的物品,请趁主体尚热时放入,再晾至室温状态。(请小心以避免烫伤)
※若放入冷果酱则可能因温度差而造成主体破裂。因此请趁果酱温热时填装。
※如因密封瓶过大而无法进行煮沸消毒,请以洗涤剂清洗并在晾干后以食品用酒精或白酒等擦拭主体内部和瓶口等。

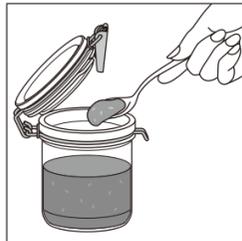
MUJI 無印良品

ver. 2021.08

密封ビンを使用したジャムなどの脱気保存の方法

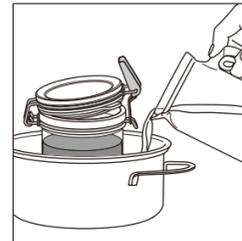
How to preserve air-sealed jams, etc. using a storage jar

使用密封瓶盛装果酱等时的保存方法



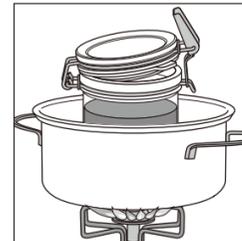
1. 将材料放入经煮沸消毒的瓶子。

1. 煮沸消毒をしたビンに材料を入れます。
1. Place the jam, etc. in a jar that has been disinfected by boiling.



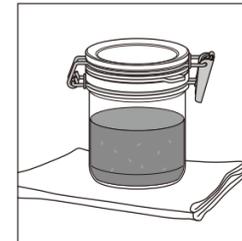
2. 在锅底垫上布,然后放入瓶子并注水。
※请务必在水处于常温状态时放入密封瓶。

2. 鍋にふきんを敷き、ビンと水を入れます。
※必ず水のうちに容器を入れます。
2. After placing a cloth in the bottom, put the jar and water into the pan.
* **Ensure that the jar is put in the water before it is boiled.**



3. 在瓶盖打开状态下加热约20分钟,马上盖上瓶盖并用卡扣扣住。(请小心以避免烫伤)

3. 蓋をあけた状態で約20分加熱し、すぐに蓋を閉じてフックを締める。(やけどに注意)
3. With the lid open, heat the jar for about 20 minutes, then immediately close the lid and tighten the hook. (Be careful of burns)



4. 取り出して十分冷まして保存します。
4. Remove, cool down thoroughly and save.

密封ビンの分解(組み立て)方法

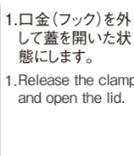
How to remove/put back the storage jar parts

密封瓶的拆分(组装)方法

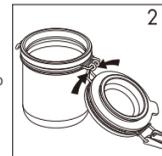
【分解】 [How to remove] 【拆分方法】



1. 松开金属卡扣(钩扣)并将盖完全打开。



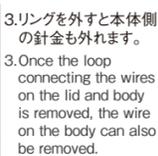
2. 用力夹住盖侧的钢丝,并将其由主体侧钢丝拆分。此时请注意避免盖脱落。



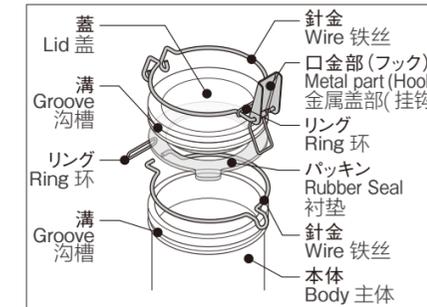
2. 蓋側の針金を強く挟んで本体側の針金から外します。この時蓋の脱落にご注意ください。
2. By tightly pinching the wire clasp on the lid, separate it from the wire on the body. Be careful not to drop the lid.



3. 取下环状配件,主体側の铁丝即可拆卸。



3. リングを外すと本体側の針金も外れます。
3. Once the loop connecting the wires on the lid and body is removed, the wire on the body can also be removed.



- 針金を本体の溝にはめて3→2の工程で順に組み立ててください。
Set the wire on a groove of the body, and reverse the removal procedures 2 and 3. 请将钢丝嵌入主体的沟槽,按照3→2步骤的工序依次组装。

- ※ご注意: 分解、組み立ての際は金具のフチ等でけがをするおそれがあります。十分ご注意ください。
※Note: Be careful as the metal parts (e.g. edges) may cause injury during the removal and put-back actions.
※注意: 拆分、组装时,请特别注意避免被金属件的边缘割划造成受伤。

取扱い上の注意

- 使用前に水やぬるま湯で洗浄し、よく乾燥させてください。
- 蓋を閉める際、金具が勢よくガラスに当たらないようご注意ください。割れるおそれがあります。
- 耐熱ガラスではありません。ガラス本体、蓋は熱湯をかけて消毒しないでください。変形、割れの原因となります。
- 急激な温度差で割れることがあります。急に熱湯を入れたり、ガラスが温かいうちに冷たいものを入れたり、濡れたところに置いたりしないでください。
- 完全密封ではありません。横に倒したり、横向きに置かないでください。液が漏れるおそれがあります。
- キズがつくと破損しやすくなります。ガラス同士、あるいは硬いものとぶつからないように扱ってください。
- 洗浄の際、研磨剤入りのスポンジ、金属たわし、クレンザー等は使用しないでください。表面をキズつけ、本品が破損するおそれがあります。
- ニオイや色の強い食品等と一緒に使用になりますと、ニオイ移り色移りのおそれがあります。
- 電子レンジ、食器洗い乾燥機は使用できません。
- 冷凍しないでください。
- 火や熱源のそばに置かないでください。
- 金具に水分や汚れを付着させたまま保管しないでください。サビ発生の原因となります。

株式会社良品計画
お客様相談室でんわ 0120-14-6404 www.muji.com

Caution

- Wash with water or lukewarm water before use, and let dry well.
- Be careful not to let the metal parts forcefully come in contact with the glass when closing the lid. Doing so may cause the glass to break.
- This is not made of heat proof glass. Do not attempt to sterilise the body and lid with hot water. Doing so may result in deformation or cracking.
- The glass may break due to sudden changes in temperature. Do not pour hot water, pour cold liquid while the product is still warm or put in a wet place.
- The product is not completely airtight. Do not lay it down or place it sideways. Doing so may cause the liquid inside to leak.
- The product is prone to break once scratched. Handle with care not to hit other glass items or with hard objects.
- Do not use an abrasive scouring pad, wire wool or cleanser to wash. This may scratch the surface and damage the product.
- Using for food with strong colour or smell may cause staining or smell permeation.
- Do not use in a microwave or dishwasher.
- Do not freeze.
- Do not place near fire or a heat source.
- Do not store while moisture and dirt are on the metal parts. Otherwise rust may occur.

Contact Information
Please contact the store of purchase.

注意点

- 使用前请用冷水或温水清洗,并充分晾干。
- 盖上盖子时,请注意勿将金属卡扣猛力碰撞玻璃面。否则可能会造成玻璃破裂。
- 本商品非耐热玻璃。请勿对玻璃主体及盖浇上热水进行消毒。否则可能会导致变形或开裂。
- 温度的急剧变化可能导致商品破裂。请勿突然注入热水、在玻璃尚热的状态下放入冷的物品或将瓶置于润湿的地方。
- 该商品非完全封闭。请勿横向放置或将其横向倾倒。否则可能会发生漏液。
- 玻璃容易发生损伤或破裂。使用时请避免玻璃制品之间或与硬物发生相互碰撞。
- 清洗时,请勿使用含有研磨剂的海绵、金属清洁球及去污粉等。可能会损伤产品表层,导致产品破损。
- 若与气味及颜色较重的食品一同使用,可能会异味及颜色转移。
- 请勿用于微波炉、洗碗机。 ● 请勿冷冻。 ● 请勿放置于热源及热源附近。
- 请勿在金属附件附着水分或污垢的状态下进行保管。否则可能导致生锈。

委托生产商: 株式会社良品計画
地址: 日本东京都丰岛区东池袋 4-26-3
经销商: 无印良品(上海)商业有限公司
地址: 上海市静安区南京西路1601号35楼3501-3508室(邮编200040)
电话: 021-63756677 www.muji.com