

For those who are not good at Japanese

Easy recipes in English

Delicious dressing with fermented food ! !



We are immune by nature. But immunity is lowered to disturbed diet and lack of exercise and create a body that is prone to illness. One of the prevention is fermented food. Let's review various fermented food and add them to the dish little by little every day. Sake miso soy sauce natto kimchi yogurt cheese amazake vinegar pickles etc. It's a food you often see and eat. But you're good for your body it can be counterproductive if you eat that much. If you too much alcohol it will damage your liver. Eating too much miso or soy sauce or pickles or cheese can cause high blood pressure due to excessive salt in take. When you eat to much dairy your cholesterol rises. So it's important to eat various foods little by little every day. Use a variety of fermented foods to create a strange body that is immune to illness.

Shredded Vegetables (千切り野菜)



Amazake T1
Vinegar T2
Salt t1/2
Blackpapper
Oliveoil T1

Random cutting (乱切り)
and Boiled vegetable (湯で野菜)



Kimchi
Sesame oil
Vinegar
Soy sauce

Heating potato (加熱したじゃが芋)

Sliced onion and Cucumber
(スライスした玉ねぎ、キュウリ)

Yogurt
Mayonnaise
Salt
Blackpapper

いつものドレッシングに発酵食品を
加えるだけでおいしく健康的に。
色々アレンジできるからやってみて！

Just adding fermented food to your
regular dressing will make it tasty and
healthy. I can arrange a lot of things.
Let's try!



(日本語で)

英語で簡単レシピ 発酵食品でおいしいドレッシング ! !

私たちは生まれながらに免疫力を持っています。しかし、乱れた食生活や運動不足によって免疫力は下がっていき、病気になりやすい身体を作ってしまいます。免疫力を高める一つが、発酵食品です。色々な発酵食品を見直して、少しずつ毎日お料理に加えていきましょう。お酒、みそ、しょうゆ、納豆、キムチ、ヨーグルト、チーズ、甘酒、酢、漬物など発酵食品は日ごろよく見たり食べたりしている食べ物ばかりです。でも、身体に良いからと言ってそればかりでは逆効果になることもあります。お酒を飲み過ぎると肝臓を悪くします。みそやしょうゆ、漬物やチーズを食べ過ぎると塩分の摂り過ぎで血圧が上がります。乳製品を食べ過ぎるとコレステロールが上がります。毎日少しずついろいろな食品を食べる事が大切です。色々な発酵食品を使って、病気に負けない強い身体を作りましょう。