



Recipe

基本の発酵調味料

お塩がわりの 塩麴

天然のお塩を毎日きちんととることはとても大切なこと。
お塩がわりに塩麴に置き換えていただくことで、いつものお料理がよりおいしく、旨味も引き出してくれます。

Ingredients 材料

米麴 300g 塩 100g 水 400cc

Directions 作り方

ヨーグルトメーカーで作る

ヨーグルトメーカーに材料を全て入れて混ぜる。
スイッチを入れて保温（56℃）10～12時間ほどで出来上がり。

常温で作る

ボウルなどに麴を入れてほぐす。①に塩を入れて手でよく混ぜ合わせる。
麴と塩がしっとりしたら水を加えて全体をよく混ぜる。
容器に移して常温におく。1日1回空気を含ませるようにして混ぜる。
1週間～10日間くらい発酵させる。→冷蔵庫で保存
※気温によって出来上がるタイミングはちがいますが全体的にとろみが出れば完成です。

Note 補足

《保存用器》ホーローや瓶、プラスチックなどの蓋つき容器がおすすめです。
塩麴は発酵中にガスを発生させて溢れてしまうことがあるので、少し大きめの容器に入れて蓋はゆるめに閉めてください。
《賞味期限》冷蔵庫で半年ですが、塩の量を増やせば保存性が増します。

Kitchen Studio

tabemonosashi