



## Recipe

まいにちの発酵レシピ

# だし麴

## Ingredients 材料 / 作りやすい分量

米麴	200g (塊があればほぐす)
醤油	150g
みりん	150g (煮切る：沸騰して弱火で1分煮て粗熱をとっておく)
昆布	10g (細かく切っておく)
粉末だし	20g (できれば無添加のもの)

## Directions 作り方

- ①全ての材料を容器に入れてよく混ぜる。
- ②ヨーグルトメーカーの場合：56℃で8~10時間  
常温の場合：キッチンペーパーと輪ゴムで蓋をして1日1回混ぜて1週間~10日間ほど置く。  
米麴が指で潰せるくらいになったらOK。  
途中で麴が水分をすって表面が乾いているようなら醤油を足してください。

※昆布など気になる方はブレンダーをかけてください。そのままでも大丈夫です。

※お味噌とだし麴とお湯で即席お味噌汁、お肉や魚の照り焼きのたれなどに活用できます。

活用レシピは随時配信していきます。

冷蔵庫で1ヶ月保存可