



Recipe

まいにちの発酵レシピ

ミキ

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

さつまいも	50g
米	250g
水	1ℓ

※さつまいもは皮を剥いた正味量で50gあればOK

▼必要な道具

すりおろし器（さつまいもをすりおろします）

Directions 作り方

- ① さつまいもは皮を剥いて水にさらしておく。
- ② 米を洗って水をよく切る。鍋に米と水を入れて中火にかける。
鍋底が焦げないように時々混ぜながら炊く。
- ③ 少し硬めのお粥が炊き上がったら火を止めてかき混ぜながら50℃以下に冷ます。
- ④ ①のさつまいもをすり下ろし、③に加えてよく混ぜる。
- ⑤ 鍋のままか、別の容器に移して、常温で1日一回混ぜながら発酵させる。
- ⑥ 泡が出てきたら完成。（夏場は1日から2日。冬場は2～3日。）
お好みでミキサーにかけて、なめらかにしてもOK。