



## Recipe

まいにちの発酵レシピ

# にんにく麴

## Ingredients 材料 / 作りやすい分量

麴	150g
にんにく	60g
水	80g
塩	35g

## Directions 作り方

- ① にんにくと水を合わせてブレンダーにかけペースト状にする。  
(ブレンダーがない場合はにんにくをすりおろす)
- ② ①を袋に入れて麴を加えて袋の上からよく揉み込む。  
(臭いが移ってもよければ瓶などを使ってください)
- ③ ヨーグルトメーカーの容器にぬるま湯を張って②の袋を入れる。  
(瓶などの場合はそのままセットする)
- ④ 蓋をしてヨーグルトメーカーで56℃10時間おく。
- ⑤ 出来上がったら、そのままでも大丈夫ですが、お好みで袋の上から揉み込むか、ブレンダーを使ってペースト状にする。

※常温で作る場合は、一日一回混ぜて1週間ほどで完成。

※冷蔵庫で3ヶ月保存可能