

塩麴

お肉、魚、野菜など何でも使えて美味しい！

材 料

- 麴 200g
(生麴でも乾燥麴でもどちらでもOK)
- 塩 70g
- 水 250cc

1. 瓶に麴と塩を入れて、スプーンなどでよく混ぜる。

2. 水を加えてさらにスプーンで混ぜる。

3. ヨーグルトメーカーの場合
60度で6時間で出来上がり。

常温の場合

1日1回、スプーンで混ぜて、麴が指で潰せるようになり、甘い香りがしたら出来上がり。
(夏は約5日、冬は約2週間)

4. 出来上がったら、冷蔵庫で保存。
麴の粒が気になる場合、フードプロセッサーで粒を攪拌してもOKです。

玉ねぎ麴

コンソメの代わりに使える万能調味料

材 料

- 麴 100g
(生麴でも乾燥麴でもどちらでもOK)
- 塩 40g
- 玉葱 1個

1. 玉ねぎをすりおろす。

2. 瓶に麴、塩を入れて、スプーンでよく混ぜる。

3. 玉ねぎのすりおろしを加えてよく混ぜる

4. ヨーグルトメーカーの場合
60度で6時間で出来上がり。

常温の場合

1日1回、スプーンで混ぜて、麴が指で潰せるようになったら出来上がり。

5. 出来上がったら、冷蔵庫で保存。

醤油麹

醤油代わりに手軽に使える！納豆のタレの代わりにもなります

材料

●麹 100g
(生麹でも乾燥麹でもどちらでもOK)

●醤油 150cc

1. 瓶に麹を入れる。
2. 醤油を加えて、スプーンで混ぜる。
3. ヨーグルトメーカーの場合
60度で6時間で出来上がり。

常温の場合

1日1回、スプーンで混ぜて、麹が指で潰せるようになったら出来上がり。

4. 出来上がったら、冷蔵庫で保存。
麹の粒が気になる場合、フードプロセッサーで粒を攪拌してもOKです。

ニンニク麹

材料

●麹 100g
(生麹でも乾燥麹でもどちらでもOK)

●塩 20g

●ニンニク 80g (約2こ)

●水 適量

1. ニンニクの皮を剥いて、すりおろす。
2. 瓶に麹、塩を入れて、スプーンでよく混ぜる。
3. ニンニクのすりおろしを加えてよく混ぜる。
4. しっとりするぐらいまで水を入れる。
5. ヨーグルトメーカーの場合
60度で6時間で出来上がり。

常温の場合

1日1回、スプーンで混ぜて、麹が指で潰せるようになったら出来上がり。

6. 出来上がったら、冷蔵庫で保存。
色はニンニクの質によって、黄金色になったり緑色になったりします。

手作り麺つゆ

いろんなお料理に使えて美味しいです。

材 料

- 醤油 1リットル
- 本みりん 500cc (~1リットル)
- 鰹節 1袋 (約80g)
- あれば、昆布や干し椎茸、
いりこなど 適量

(半量で作られてもOK)

1. 全ての材料を鍋に入れて中火で加熱する。
2. 沸騰したら、弱火にして10分加熱する。
3. 一晩おいて、ザルなどで漉したら出来上がり。
4. 醤油の瓶などに入れて冷蔵庫で保存。
冷蔵庫で4~5ヶ月ぐらい保存可能です。

☆みりんによっても甘さが変わります。

甘さが足りない場合、みりんの量を調整されて下さい。
醤油と同量の1リットルまで増やせます。

☆出汁をとった後の鰹節は、細かく刻んだり、フードプロセッサーなどで細かくして、青菜に混ぜたり、豆腐かけたら、調味料いらずです。

ふりかけにしたり、ご飯に混ぜて、焼きおにぎりにしても美味しいです。

