

## 塩麴

お肉や魚も漬けるだけで、うまみUP、消化力UP  
ご家庭で使いやすい、基本の発酵調味料です。

### 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

お料理のベースに使える、自然な甘みと旨みの発酵調味料。

### 材料

- 麴 100g  
(生麴でも乾燥麴でもどちらでもOK)
- 塩 35g
- 玉葱 1個 (約300g)

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。

## 醤油麴

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

- 麴 100g  
(生麴でも乾燥麴でもどちらでもOK)
- 醤油 150cc(~200cc)

※ とろみが強い場合は、醤油を少し足して調整してください。  
※ さらっと使いたい方は、最初から醤油を多めにしてもOKです。

1. 瓶に麴を入れる。
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、麴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。  
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。

## ニンニク麴

### 材料

- 麴 100g  
(生麴でも乾燥麴でもどちらでもOK)
- 塩 20g
- ニンニク 80g (約2こ)
- 水 適量

豚肉を焼いて、  
醤油 + ニンニク麴  
で味付けしたら最高です♡

1. ニンニクの皮を剥いて、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. 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、麴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。  
※色の変化は品質には問題ありません。

## 手作り麺つゆ

もずくにかけたり、いろいろなお料理に大活躍。  
美腸活メニューにも使える、体にやさしい麺つゆです。

### 材料

- 醤油 1リットル
- 本みりん(500cc~)1リットル
- 鰹節 1袋(40g~100g)
- 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. 沸騰後は、弱火でコトコト10分間加熱してください。
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。

☆みりんによって甘さが変わります。  
醤油と同量を取り入れやすい分量ですが、  
甘さ控えめがお好みの方は、みりんを半量まで  
減らしてもOKです。

☆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、調味料いらすずです。  
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。

