

これで今日から我が家もプロの味

親展

応用簡単！塩麴床 基本①

材料： 米麴 200 g
塩 できたら、粗塩 14 g ~ 20 g
水 ミネラル不可 400m l



作り方：

- ①米麴に塩をよくなじませる。
- ②水を加える（スーパーに乾燥麴しかない場合は水を700m l にしてください）
- ③容器のまま浸漬させる。
今の時期は3日、冬は倍。常温で保管して大丈夫ですが、1日に1回かき混ぜてください。
- ④3日して麴が指で軽く潰せたら浸漬完了
- ⑤鍋にお湯を沸かし、焦がさないように10分~15分湯煎にかける。もったりしたらOK。
- ⑥粗熱を取り、冷蔵庫保存にします。
雑菌が混入しないように、きれいな容器で密封をしっかりと！

出来上がり♡

次回は塩麴を使ったやさしい料理をご紹介します

「三五八」スーパーの漬物コーナーで売っている、簡単に漬物ができる調味料です。麴が生きています。塩3：麴5：蒸し米8の「三五八」なんですって。最近麴が流行っていますが、密かに前から皆さんの近くにいたんです。ぬかみそをお持ちの方は、隠し味に入れてみてください。より一層美味しくなりますよ (^ ^) b

