

玄米味噌のつくり方

材料(標準)	出来上がり約1500g
玄米こうじ	1袋 500g
大豆	325g
塩	150g
大豆の煮汁(1合半)	270ml

塩麴のつくり方

材料	
玄米こうじ	1袋 500g
塩	170g
水	750ml

甘酒のつくり方

材料	
玄米こうじ	1袋 500g
白米(3~4合)	540~720ml
水(1合半)	270ml

名称	乾燥米こうじ
原材料名	玄米(岡山県)
内容量	500g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	高温多湿を避け冷暗所に保存してください。
販売者	オーサワジャパン株式会社 東京都目黒区東山3-1-6 TEL 03-6701-5900
製造所	株式会社 名刀味噌本舗 岡山県瀬戸内市長船町土師14-3

- ① 大豆を一晩水に浸け、2~3時間とろ火でやわらかくなるまで煮上げる。※煮汁は分量分とっておく。
- ② 煮上がった大豆をザル等で引き上げ、よく冷ました後、すり鉢やミキサーでしっかりとつぶし、玄米こうじ・塩・大豆の煮汁とよく混ぜ合わせる。
- ③ 清潔な容器に②をすき間なく詰め、押さえ蓋をして重石(出来上がりの5~10割の重さ)を載せ、密封して半年~1年ねかせる。

- ① 玄米こうじに塩をまんべんなくふりかけ、手の中で握り込むようにしてよくなじませる。
- ② ①に水を入れ、手のひらですり合わせ、さらに全体をよくなじませる。
- ③ 水分が乳白色になり、こうじがちょうど浸かるくらいまでの量になったら、清潔な容器に移し替える。容器は密封せず、フタを緩めておくか、ラップを軽くかけておく。
※翌日、こうじが水を吸い、水位が低くなった場合は水を加える。(加水は2日目まで。)
- ④ 常温で保管し、1日1回かき混ぜる。1~2週間塩角がとれ、とろみが出てきたら出来上がり。
※その後は冷蔵庫に保存し、6ヶ月を目安に使い切る。

- ① 玄米こうじ1袋に白湯(湯ぎまし)または水270mlを加えてよく混ぜ、30分以上置く。
- ② 粥状に炊いた白米を人肌くらいに冷まし、①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 炊飯ジャー(保温器)などに入れ、50~60℃に保ち、ときどきかき混ぜながら6~8時間保温して出来上がり。
※お好みで湯または水で薄めて飲む。
※十分に冷めたら冷蔵庫で保存し、数日中に使い切る。(長期保存する場合は冷凍。)

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	367kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	3.0g
炭水化物	78.5g
食塩相当量	0g

(サンプル品分析による推定値)



オーサワジャパンはマクロビオテックの総合会社です。