

# いつもの食材を発酵の力でもっとおいしく 備前長船 名刀味噌本舗 ひしおの糀 **はな**

## ひしおって何？

ひしおは、万葉集にも詠み込まれている「なめ味噌」の一種で、現在の醤油や味噌の原点ともいわれている日本の伝統調味料のひとつです。



名刀味噌本舗「ひしおの糀」は、完全無添加。丁寧に仕込んだこうじを独自の製法で乾燥させているため、強い酵素力を持ち、熟成が進むにつれて、味や色、香りが増していくのが特長です。

## 「ひしお」のつくり方

材料を入れて約2週間で完成。  
毎日かき混ぜれば自家製「ひしお」の出来上がり。

### 準備するものつくりかた

- ひしおの糀 1袋
- 醤油 600cc
- 水 300cc
- 容器 (2リットル用)

- ①材料を混ぜ合わせます  
本品1袋(550g)に対して、醤油600cc、水300ccを、清潔な容器に入れて、よく混ぜ合わせます。
- ②毎日かき混ぜて、2週間で完成(1日~2日混ぜられなくても大丈夫です)  
1日1回、清潔に洗った手、もしくは棒などでよく混ぜ合わせます。  
約2週間程度で自家製の「ひしお」が完成。天日に出して加温すると熟成が早くなります。

### おいしくつくるポイント

- 発酵がすすむ温度は約30℃前後です。冬期に仕込む場合はできるだけあたたかい場所で仕込んでください。

### 出来上がった「ひしお」の保存方法

- 出来上がったひしおは生きています。常温に置いておくと発酵が進んでいくので、お好みの味になったところで冷蔵庫で保存してください。
- 保存中はときどきかき混ぜてください。
- 仕込みをしてからは6ヶ月を目安に食べきってください。

## 自家製ひしおは、万能発酵調味料として活用しましょう。

- 生の野菜にそのままつけて。
- 野菜を漬けてお漬物に。(野菜はあらかじめ塩で水分を抜いておきましょう)
- 炒めもの、チャーハンの味付けに、ひと匙。
- 肉・魚などを調理前に漬けて柔らかく。
- 自家製ひしおは、ご家庭にある調味料を混ぜたり、自分流にアレンジして楽しみいただけます。

名称：乾燥ひしおこうじ  
原材料名：大麦(岡山県産)、大豆(岡山県産)  
内容量：550g  
賞味期限：本面右下部に記載  
保存方法：直射日光高温多湿を避け保存  
製造者：株式会社 名刀味噌本舗  
岡山県瀬戸内市長船町土師14-3  
TEL 0869-26-2065

栄養成分表示(100gあたり):熱量373kcal、たんぱく質15.8g、脂質5.6g、炭水化物64.9g、食塩相当量 0g

この表示値は、目安です。

- 本品は大豆を含む製品と共通の設備で製造しています。
- 開封後は冷蔵庫で保存(10℃以下)の上、お早めにご使用ください。



Made in Japan