

玄米味噌のつくり方

材料:有機乾燥玄米こうじ 500g 煮大豆 1kg
塩 200g ポリ袋 1枚 輪ゴム1個
2~2.5ℓ程度の容器 ※出来量:約 1.5kg

- 1 玄米こうじと塩を合わせる
塩10gを取り置き、残りの塩(190g)と玄米こうじをポリ袋に全部入れます。
その時に空気を一緒にに入れて膨らませ、ポリ袋の口をしっかりとおさえて振り混ぜます。
- 2 ①に大豆を加えて、よく混ぜる
大豆を加え、口をしっかりとおさえて振り混ぜ、よく混ぜたら空気を抜いてポリ袋の口を輪ゴムできつく縛り閉じます。
- 3 よくつぶす
手や足を使い、ポリ袋の上から大豆をつぶします。
つぶし具合はお好みですが、
粒が残っている味噌が好きな人は粗めに、粒がない味噌が好きな人は細かくつぶしてください。
- 4 丸めて容器へ
大豆の形がほとんどなくなったら、ポリ袋を開いて少しずつおにぎりを作るように両手で丸め、空気を抜きながら、容器に投げ入れていきます。
- 5 表面をならしてラップをする
味噌の表面(容器に近いフチ部分を重点的に)に取り置き塩を振り、ぴったりとラップをします。
- 6 暗所で保管
押し蓋、重石(水を入れたペットボトルなど味噌の2割程度の重さ)のをせ、ホコリ等が入らないよう、覆いを被せます。
- 7 仕込み後の手入れ
月に1度ほど容器の味噌の状態をみます。
全体をヘラなどでかき混ぜ、ざっくりと上下を入れ替える天地返し作業をします。
平にならした後、再び密閉し保管してください。



オーサワジャパンは
マクロビオティックの
総合商社です。



4 932828 045092



産:PE,PA

玄米塩こうじのつくり方

材料:有機乾燥玄米こうじ 150g 塩 45g 水 200ml

- 1 ボウルに玄米こうじと塩を入れよく混ぜます。
- 2 ①へ水を加え、塩が溶けるまで混ぜます。
- 3 保存容器に②を入れ、蓋は少し緩めたまま常温に置いていたら出来上がりです。

玄米甘酒のつくり方

材料:有機乾燥玄米こうじ 300g 水 600ml

- 1 水を沸かして冷まし 60℃にしておきます。
- 2 玄米こうじと①を合わせて炊飯器の内釜に入れ、保温モードにします。炊飯器の蓋は閉めないでください。
- 3 厚手の布巾などを濡らして硬く絞り、②にかけます。
- 4 途中、温度は何度か計って 60℃を超えないように注意してください。
- 5 7時間後、まだこうじに芯があるようなら1~2時間そのまま様子を見て柔らかくなったら出来上がりです。
- 6 お好みでフードプロセッサーやミキサーにかけて滑らかにしてください。

名 称	有機玄米こうじ(乾燥品)
原材料名	有機玄米(国産)、麴菌
内 容 量	500g
賞味期限	袋上部中央に記載
保存方法	直射日光・高温多湿を避け、 冷暗所で保存してください。
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
加 工 所	有限会社豆太郎 本庄工場 埼玉県本庄市寿 3-3-16

栄養成分表示(100g当たり)			
エネルギー	363kcal	炭水化物	77.1g
たんぱく質	6.2g	食塩相当量	0.01g
脂 質	3.3g		

(サンプル品分析による推定値)

*開封後は密封して冷蔵庫で保管し、お早めにご使用ください。

*商品についてお気付きの点がございましたら、現品を保管の上、オーサワジャパン(株)までご連絡ください。