

玄米味噌の つくり方

材料

玄米乾燥こうじ	1袋	500g
大豆		325g
塩		150g
大豆の煮汁		270ml(1合半)

出来上がり
約1500g

【つくり方】

- ①大豆を一晚水に漬け、2~3時間とろ火でやわらかくなるまで煮上げる。
(煮汁は分量分だけ取っておく)
- ②煮上がった大豆をザル等で引き上げ、しっかりと冷ました後、すり鉢やミキサーでつぶす。
- ③②の大豆に玄米こうじ、塩、大豆の煮汁とよく混ぜ合わせる。(混ぜ合わせただばかりの時は少々柔らかめだが、こうじが徐々に水分を吸収して適当な硬さとなる)
- ④清潔な容器に③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。

玄米塩こうじの つくり方

材料

玄米乾燥こうじ	1袋	500g
塩		170g
水		750ml

【つくり方】

- ①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水分がミルク状に濁ったら容器に移しかえる。容器は完全には密封せず、フタを緩めるか軽くラップをかけておく。
- ④冷暗所に置き、1日1回おたまなどでかき混ぜる。
7~10日ほど経ってとろみができたら出来上がり。

玄米甘酒の つくり方

材料

玄米乾燥こうじ	1袋	500g
玄米(3合~4合)		540~720g
水		270ml

【つくり方】

- ①玄米乾燥こうじ1袋に白湯(湯ざまし)または水270mlを加えてよく混ぜ、30分以上放置する。
- ②玄米をお粥状に炊き、60℃くらいに冷ましたら①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③炊飯器(保温器)などに入れ50~60℃に保つ。ときどきかき混ぜながら6~8時間保温し、冷ましたら出来上がり。
早めに使い切り、長期保存の場合は冷凍保存する。