

2024

3月

第100回

見え隠れする春の兆しにバカが躍る
今日この頃、皆様いかがお過ごしですか？

「塩麴」の作り方



※今回は乾燥米麴を使用

＜材料＞（つくりやすい量）

- ・米麴 … 100g
- ・水（初めの量）… 150ml
- ・塩 … 35g

POINT

- 生麴を使用する場合は、麴と水の割合は1:1に！
- 塩分濃度が10%を下回ると腐敗しやすいため、塩を減らすのはおすすめしません。



米粒がやわらかくなり、（ほんのり）甘酒のような香り

完成の目安

- 見た目、米粒の芯がなくなった
- ちょっとなめてみて塩気が
まろやかになった
- 水にとろみがついた

＜きほんの作り方＞

① 麴をほぐし、塩を混ぜる

ボウルに麴を入れ、固まっていたら手でほぐす。
塩を入れてよく混ぜ合わせる。

② 水を混ぜる

①に水を加え、混ぜ合わせる。腐敗を防ぐために、
底からしっかりと混ぜ合わせる。

③ 発酵させる

保存容器に移して、常温で発酵させる。気温により
1～2週間ほどで完成する。麴がやわらかになったら
冷蔵庫で保存し、3か月以内に食べる。

1日1回清潔なスプーンで全体をしっかりと
混ぜる

（参考文献）：体の内側からきれいになる麴のレシピ
／（株）KADOKAWA



NORITOMI

TEL:0944-74-1000

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5
担当：金納・小野・乗富



@RE_NORITOMI