

2024

6月

第103回

やわらかな初夏の日差しがバテよいこの頃、
皆不兼いかがお過ごしですか？

≡ 醤油麴の作り方 ≡



<材料>

乾燥米麴 … 200g

醤油 … 200ml

(ヨーグルトメーカーで作る場合、醤油は1.5倍の300mlにする)

<きほんの作り方>

① 麴をほぐし、醤油を混ぜる

ボウルに麴を入れ、固まっていたら手でほぐす。醤油を入れて混ぜ合わせる。腐敗しにくくなるようにしっかり混ぜる。

② 発酵させる

消毒した保存容器に移して、常温で発酵させる。(1日1回清潔なスプーンでかき混ぜる。麴が水分を吸ってしまったら浸かるように(50mlすうくらい)醤油を足す。気温により4~10日ほどで完成する。

◆ 麴がやわらかになったら冷蔵庫で保存し、3か月以内に食べきる

<醤油麴のここがすごい！>

① 旨みが塩麴の10倍以上

旨み成分であるグルタミン酸が塩麴の10倍以上

② 醤油を使うより減塩になる

一般的な醤油の塩分量は15%前後。醤油麴の場合、半分は麴なので、およそ8%。旨みはアップして減塩！

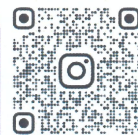
※ 醤油の代わりに使うときは、焦げやすいので、火加減は弱火に。炊め物に使うときは最後に加える。

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