

2024

9月



# 第106回

残暑厳しく、まだ暑い日が続いています。  
皆様いかがお過ごしでしょうか？

## たまねぎ麴の作り方

(消費期限: 3ヵ月以内に食べきる)

(材料) (作りやすい量)

乾燥米麴 ... 100g

玉ねぎ ... 300g

塩 ... 35g

(作り方)

① 麴をほぐし、塩を混ぜる

ボウルに麴を入れ、固まっていた手でほぐす。塩を入れて混ぜ合わせる。

② 玉ねぎをペースト状にする

玉ねぎを乱し切りして、フードプロセッサーに入れてかくはんし、ペースト状にする。

(フードプロセッサーがない場合はすりおろす。)

③ 麴に玉ねぎを混ぜる

①に玉ねぎペーストを混ぜ合わせる。腐敗を防ぐために、底からしっかりと混ぜ合わせる。

④ 発酵させる

消毒した保存容器に移し、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。

気温によって4~10日ほどで完成する。

冷蔵庫で保存し、3ヵ月以内に食べきる。

玉ねぎの色が茶色(ほくたれ) →  
ほのかに甘いにおい  
になったら完成!

玉ねぎ麴のすごいところ  
① 玉ねぎの栄養成分がそのまま摂れるので、血液サラサラ、高血圧予防、腸内環境を整える作用も  
② 代謝や免疫力アップにつながる  
③ 旨みとコクがあるので、市販のコンソメの代わりになる。  
そのまま使うドレッシングにも、スープやグラタンなどの加熱料理にも!



(出展)阿部かなこ/体の内側からきれいになる麴のレシピ/(株)KADOKAWA/2023年/P66

NORITOMI

有限会社乗富材木店

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

最新商品やキャンペーン  
情報を配信中!



公式LINE

おすすめ商品や  
お役立ち情報を配信中!



Instagram

