

2024

9月



第106回

残暑厳しい、まだ暑い日が続いている。
皆様いかがお過ごしでしょうか?

ニたまねぎ麹のつくり方

(消費期限:3ヶ月以内に食べきる)

(材料)(つくりやすい量)

乾燥米麹 ... 100g

玉ねぎ ... 300g

塩 ... 35g

(つくり方)

① 麹をほぐし、塩を混ぜる

ボウルに麹を入れ、固まっていたら手でほぐす。塩を入れて混ぜ合わせる。

② 玉ねぎをペースト状にする

玉ねぎを洗浄して、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手でこねる。)

③ 麹に玉ねぎを混ぜる

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

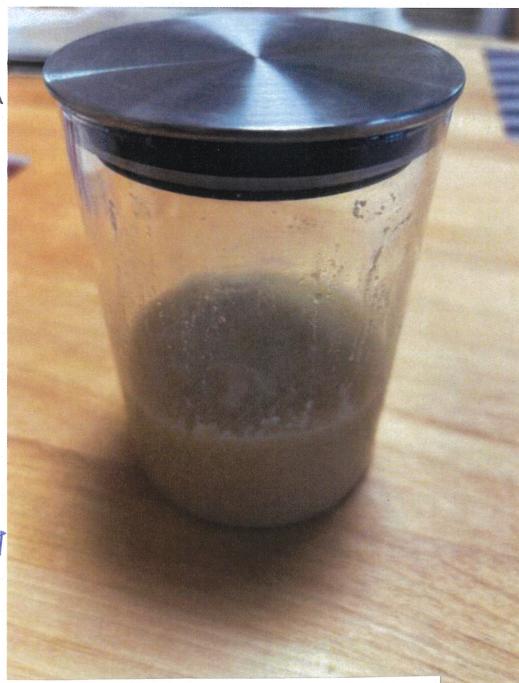
消毒した保存容器に移して、常温で発酵させる。

1日1回、清潔なスプーンでかき混ぜる。

気温によって4~10日ほどで完成する。

冷蔵庫で保存し、3ヶ月以内に食べきる。

玉ねぎの色が茶色っぽくなれば
ほのかに甘いにおいになると
たら完成!



(出展)阿部かなこ/体の内側からきれいになる麹のレシピ/(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

