

発酵あんこ

麴で作る調味料

—発酵美人—

発酵あんこ

発酵あんこ Part 2

おはぎ

桜もち

豆腐餃子

黒ゴマ麴ドレッシング

レモン麴

ヨーロピアンドーナッツ

玉ねぎ麴

くるみ餅



発酵あんこ

材料（つくりやすい量）

米麴（乾燥）	200g
小豆（乾燥）	200g
塩	ひとつまみ

作り方

1. 厚手の鍋に小豆と水（小豆の 3 倍）を入れて沸騰させる。
2. 沸騰したら弱火に落とし 40 分程度煮る。
3. 小豆を冷まし、小豆と茹で汁に分ける。小豆を 60℃程度まで冷ます。茹で汁も取っておく。
4. 米麴と小豆、茹で汁を入れる（必ず、冷めた小豆を入れる）
5. ぬれ布巾を 2 重にかけ、ヨーグルトメーカーor 炊飯器の保温機能で 10 時間 保温する。（55℃-60℃程度に設定）
6. 出来上がったら清潔な保存容器にうつす。

※途中何度か混ぜ合わせ、布巾をぬらしなおすとよく発酵します。
出来上がったら塩を加え混ぜる。

8 時間に少し味をみて甘みが出てきていれば完成。まだ足りない感じがあれば 10 時間経った頃に再度味をみる。
(季節や室温によって多少違ってきます)

※温度が高すぎると、酵素が働かず甘く仕上がりにません。

発酵あんこ Part 2

材料（つくりやすい量）

煮小豆	100g
甘酒	50g
みりん	50g
塩麴	小 1/4

作り方

1. すべての材料を鍋に入れて混ぜ合わせる。
2. 火にかけて水分を飛ばしながらよく混ぜる。
3. バットに入れて冷ましておく。

※ お餅を入れてお汁粉、白玉入れて、冷やしぜんざいなど…

おはぎ

材料（つくりやすい量）

玄米もち米	3/4 カップ
玄米	1/4 カップ
塩	ひとつまみ
発酵あんこ	適量

作り方

1. もち米と玄米を一晩浸水しておく。
2. すり鉢にお米を入れて、綿棒で半分つく手に水をつけ分けて丸める。
3. 手に水をつけ、あんこを薄く広げ、真ん中にごはんをのせて包む。

※ ご飯に刻んだ青紫蘇を混ぜ合わせても良い

桜もち

材料

米粉	20G
白玉粉	20G
米飴	大 1
塩	ひとつまみ
水	80-100G
発酵あんこ	適量
菜種油	少々

作り方

1. 粉物と水、ビーツパウダーをボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
2. 米飴を加え、さらに混ぜる。
3. フライパンに油をしいて、生地を長方形の丸型にのばし両面焼く。
4. 手に水をつけ、あんこを丸め、3の生地で包む。

※ 飾りに塩漬け桜をおいても良い

豆腐餃子

材料

木綿豆腐	125g(固いもの又は水切り)
えのき	適量
切干大根	1/4 カップ
セロリ	1/2 カップ (刻む)

塩麴	大 1
----	-----

餃子の皮

地粉	1 カップ
水	1/2 カップ

ごま油	適量
-----	----

作り方

1. ボウルに豆腐をいれ、よくつぶす。
2. えのきと切干大根、セロリ、塩麴を加え手でよくもみこむ。
3. ボウルに地粉と水（様子をみながら加える）を加え混ぜわせたら、手で丸める。
4. 綿棒で平らにしながら、円形を作る。
5. 餃子の皮で2包み、水をつけてふちをしっかり止める。
6. フライパンにごま油を熱し、餃子を並べる。
7. 底を 1 分程度焼いたら、水少々を加えふたをして中火。水気がなくなるまで焼いたら火からおろす。

※ お皿に盛り、好みで醤油とお酢、辛子と合わせる

黒ゴマ麹ドレッシング

材料

黒ごまペースト	大 1
塩麹	小 2
しょうが	1 片(すりおろし)
水	大さじ 1

お好みの蒸し野菜	適量
----------	----

作り方

1. 材料をすべて混ぜ合わせる。
2. お好みの蒸し野菜と一緒に添えて出来上がり。

レモン麴

材料

レモン 1コ (100g)

【A】

水 45ml

米麴 35g

塩 20g

作り方

1. レモンはよく洗い、皮ごと一口大に切って種を除く
2. フードプロセッサーに入れ、みじん切り程度になるまで攪拌する。
3. 【A】を加え、さらに攪拌して混ぜ合わせる。

※ 水分が足りない場合は塩 12%濃度の水を加える。(50ml に月 6g)

ヨーロピアンドーナッツ

材料

地粉	2 カップ
レーズン	大 3
りんご	1 個 (いちょう切り)
水	1/2 カップ~
甜菜糖	大 1
塩	少々
ごま油	適量

作り方

1. 地粉と水、塩少々を合わせる。
2. そこにレーズンとりんご、甘味を入れて発酵させる。
3. 発酵した生地を、高温の油で揚げる。

玉ねぎ麴の作り方

材料 （作りやすい分量）

玉ねぎ	1 個
玄米麴	100G
自然塩	20g

作り方

1. 玉ねぎは皮をむいて、4等分に切り、フードプロセッサーなどで攪拌させる。
2. 攪拌した玉ねぎを混ぜ合わせる。
3. 清潔な保存容器に入れて毎日1回混ぜる。
4. 5日ぐらいから食べ頃になります。

<アドバイス>

スープに入れたり、ドレッシング、炒め物などに使えます。
1ヶ月ぐらいは食べられますが、途中、混ぜてあげること。

くるみ餅

材料

白玉粉	150g
A	
米粉	40G
甜菜糖	50G
B	
米飴	30G
醤油	小2
白味噌	小1
胡桃	35G

作り方

1. くるみをフライパンで炒っておく。
2. 白玉粉を水で少しずつ溶く。
3. A を加えて泡立て器でよく混ぜ、さらに B を加えてよく混ぜる。
4. 流し缶にシートを敷いて2を流し入れ、蒸し器で 25 分蒸す。
5. 熱いうちにくるみをうけから乗せて押し付ける。
6. 流し缶からとり出し、裏返してオーブンシートをはずす。