

塩 麴

材料

- 麴 150g
- お湯（60℃以下） . . . 140g
- 塩 15g（麴の1割）

作り方

- ①煮沸消毒した清潔な容器を準備する。
 - ②容器に、麴と塩を入れて混ぜて、お湯を加える。
 - ③容器に蓋かラップをして、発泡スチロール箱に入れる。
 - ④きれいなスプーンで1日に1回かき混ぜる。
（かき混ぜることで発酵が均一になる。）
 - ⑤3日ほどで完成
- ※冬季はもう少し時間がかかります。
（お米の芯がなくなり、とろっとしてきたら完成）
※完成後は、必ず冷蔵庫で保存ください。

きゅうりの塩麴漬

材料

- 塩麴 大さじ1~2
- きゅうり 1本
- 塩 少々

作り方

- ①きゅうりをななめ切りにする。
- ②塩を一つまみ加えて揉みこむ。10分ほど置き、水気を絞る。
- ③ボウルに入れて、塩麴を加えて和える。