副食

小豆麹

［1人分］ エネルギー：670kcal　塩分：1g

材料［4人分］

- 小豆：100g
- 水：100～150ml
- 北海道玄米糀：100g
- 塩：少々

※エネルギー670kcalは、できあがりの分です。

作り方

1
小豆を分量外の水で軟らかくなるまで煮ます。(なるべく水分を飛ばす)

2
炊飯釜の内釜に、小豆と水を入れ適度に潰し、玄米糀を加えよく混ぜます。

3
保温状態の炊飯器にセットします。

4
軽く絞った厚手の濡れ布巾またはタオルを炊飯釜にかぶせます。※布巾やタオルに焦げ跡がつく場合がありますので、ご注意ください。

5
フタを開けたまま6時間程保温、発酵させ、塩を加えて完成です。

6
すぐに食べきらない場合は、加熱して一度沸騰させてから冷蔵、または冷凍で保存して早めにお召し上がりください。

［ワンポイントアドバイス］

- 砂糖を全く使わずに、小豆を発酵させて自然の甘さであんこを作ります♪

- 炊飯器で炊かずに鍋で小豆を炊くと、早く軟らかくなります。

- 北海道玄米糀は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。
  TEL:03-3632-5533