

副食

かぼちゃ麴

[1人分] エネルギー：571kcal 塩分：0g



材料 [1人分]

- 北海道玄米糰：100g
- かぼちゃ：500g（可食部）
- 水：50～100ml（お好みで）

※エネルギー571kcalは、できあがりの分です。

作り方

1

かぼちゃをふかして皮をむいてつぶし、粗熱が取れたら玄米糰を加えます。

2

お団子くらいの硬さになるように、水を少しずつ加えながらこねます。（一つにまとまる程度の硬さ）

3

炊飯器に入れ、軽く絞った厚手の濡れ布巾を炊飯釜にかぶせます。

4

ふたを開けたまま発酵させて、十分甘くなったらできあがり。（6時間程度が目安）

【ワンポイントアドバイス】

- かぼちゃの種類によっては、水が必要ない時もあります。
- 硬いかな？と思うぐらいの水分量で十分です。
- 水分が多いと発酵が早く終わる半面、柔らかくなりすぎる場合があります。
- 最初は非常に混ざりにくいので玄米麴が舞わないように注意してください。

- パンに付けるジャムの代わりや、パイのフィリングなどお菓子の甘みとして使用できます。

- さつまいも、ジャガイモでも作ることができます。

- 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