

副食

コンソメ麴



材料 [4人分]

- 北海道玄米糰：100g
 - 玉ねぎ：220g
 - にんじん：50g
 - セロリ：25g
 - にんにく：5g
 - 塩：40g
- ※野菜は全てすりおろす

作り方

1

全ての材料を混ぜ、消毒した耐熱性の容器やチャックつき袋に入れて封をします。

2

炊飯器に1を容器または袋ごと入れ、2/3がつかる程度まで水を入れます。

3

軽く絞った厚手の濡れ布巾を炊飯釜にかぶせる、もしくは炊飯器の蓋にテープを貼るなどをして少し開けた状態にします。

4

保温モードで6～7時間以上発酵させてできあがり。

5

完成後は冷蔵庫で保存して1カ月以内にお召し上がりください。

【ワンポイントアドバイス】

- コンソメ麴をお湯で溶くだけで簡単コンソメスープが作れます。
- 季節や室温によって発酵速度は異なります。発酵時間を調節してください。

- 北海道玄米糴は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533