



発芽玄米黄麹づくりメモ



2～4日前（発芽するまで）（ 月 日 : ）

下準備

1. 洗米 流水でざっと洗う。
2. 浸漬 たっぷりの水に2～4日（発芽するまで）浸ける。
泡がたったり、においを感じたら水を替える。
胚芽からピョコッと発芽していたらOK

1日目（ 月 日 : ）

準備

3. ざる上げ ～水切り～
ざるに上げて5分ぐらい水切り。乾燥注意！
※0' MUSUの準備。
水をMINとMAXの間まで入れて、水切り筒をセット。
1000wで沸かしておく。

蒸し

4. 蒸し
（ : ） 蒸籠にテトロンを敷いて玄米を入れる。
1000wで40～60分。
5. 蒸し上がり ～蒸しチェック～
（ : ） しゃもじで天地返し。「ひねりもち」チェック。
5か所ぐらいでチェックする。
（硬かったら+10～15分加熱）

菌つけ

6. 種麹菌つけ
（ : ） ※0' MUSUの準備。100wで予熱。水切り筒は外す
℃ ※窓閉め、エアコンOFF！
蒸した玄米を、クッキングシートに広げ粗熱をとる。
（温度計をセット）43℃まで下げる。
茶こしで3～4回種麹菌をまぶす。34℃前後までに終わらせる。

発芽期

7. 包み込み ～蒸籠で醸す～
 - ①包み込み 蒸籠にさらし、テトロンを広げ、菌つけした玄米を入れたら
（ : ） 温度計を真ん中に差し込み小さく包む。
℃ 温度が34℃になるように0' MUSUで100w10分加熱。

34～36℃ 8～12時間キープ

培養8～12時間後（予定 : ころ）

- ②切り返し（36℃前後）
（ : ） 手でほぐしながら酸素を供給。36～38℃をキープ。
℃

36～38℃ 12～24時間キープ

培養12～24時間後（予定 : ころ）

2日目（ 月 日）

- ③盛り 36～38℃目安。
（ ） 菌糸の成長が1～2割。
℃ 麴っぽい香りが立ってきたら「盛り」 さらしをとる
まんべんなく混ぜ、34℃まで下げ、真ん中を凹ませる。

36～38℃ 4時間キープ

培養28～30時間後（予定 : ごろ）

- ④仲仕事 36～38℃目安。2回目のお手入れ「仲仕事」
（ ） 菌糸は表面3～5割に成長。
℃ 全体をまんべんなく混ぜて酸素を供給。
湿度・温度の条件を均一にする。

38～40℃ 4時間キープ

培養32～34時間後（予定 : ごろ）

- ⑤仕舞い仕事 38～40℃目安。3回目のお手入れ「仕舞い仕事」
（ ） 菌糸は表面6～8割に成長。
℃ 麴っぽい発酵の香り。栗のような甘い香り。
全体をまんべんなく混ぜて酸素を供給。

「花道」を作る。
3本線の溝を引き畝を作る。
テロンをたたみ、濡らしたキッチンペーパーをかけて保湿
※これ以降は麴に触らない！

38～40℃ 4時間キープ

培養36～38時間後（予定 : ごろ）

- ⑥最高温度をチェック
（ ） 温度が38～43℃になったら8～12時間温度をキープ
℃ ※麴は混ぜない。
※キッチンペーパーのチェック！

作りたい酵素に合わせて温度を決める。

- * 40～43℃ 甘みが強い
- * 38～40℃ お料理に適した甘さ
- * 30～36℃ うまみが多い

12時間キープ

培養48～60時間後（予定 : ごろ）

3日目（ 月 日）

- ⑦出麴 菌糸が十分に成長。
℃ 玄米を割ってみると内側にもしっかり菌糸が

菌糸成長期

酵素蓄積期

食い込んでいれば出翹OK。