だし麹

作りやすい分量　8時間１０分

材料

生麹・・・　100ｇ（乾燥麹の場合は80ｇ）
煮切りみりん・・・100cc
（みりん120ccを沸騰させ弱火で3分煮詰める）
しょうゆ・・・100cc
味噌・・・大さじ１
切昆布・・・大さじ１
（昆布10cmくらいのものを刻んでもＯＫ）
干し椎茸・・・1ｇ（粗く刻む）
かつおぶし・・・2パック（９ｇ）

作り方

１）生麹を手ですり合わせる。

２）１に、煮切りみりん（冷めたもの）、しょうゆ、みそ、切昆布、干し椎茸、かつおぶしを入れて混ぜる。

３）ヨーグルティアに入れて58度で８時間加熱、
または炊飯器に入れて布巾をのせ保温ボタンを押して８時間置く。

４）すぐに食べてもおいしいですが冷蔵庫で1週間位おくと
さらに味がなじんでおいしいです

賞味期限は
冷蔵庫で3か月くらいです。

米粉麺のつけめん

２人分　　２０分

材料

＝米粉麺＝
米粉・・・70ｇ
片栗粉・・・60ｇ（片栗粉４０ｇ
タピオカ粉２０ｇにするとさらに
腰の強い麺になります）
卵・・・1個（50ｇ）
水・・・大さじ３
塩・・・小さじ1/4
熱湯・・・適量

＝つけ汁＝
水・・・200cc
だし麹・・・大さじ２
にんにく・しょうが・・・各１かけ
ごま油・・・小さじ２
にぼし粉・・・小さじ２
豆板醤（お好みで）・・・小さじ1/2
すりごま・・・大さじ１

作り方

１）つけ汁を作る。
にんにく・しょうがはみじん切りにする。

２）フライパンにごま油・１をあわせて弱火にかけ、香りがたったら豆板醤を加え炒める。
さらに、だし麹・煮干し粉を加えしょうゆが香ばしく香るまでさらに炒め、水を加え沸騰させる。
火をとめて、すりごまを加える。

３）米粉の中華麺を作る。
ボウルに米粉、片栗粉、塩をあわせて軽く混ぜる。卵と水をあわせてよく混ぜる。
粉の入ったボウルに卵と水を3回にわけて加えながらよく混ぜる。
（片栗粉を４０ｇにして２０をタピオカ粉に替えるとさらにもちもちした麺になります）
４）鍋に熱湯を準備する。
１をジッパー付きのしっかりしたビニール袋に入れて袋の端を2，3mmの穴が出来るように切り、
熱湯に糸状（麺のように）に絞り入れる。浮いてきたら冷水にさらす。

５）４の中華麺をつけ汁につけていただきます。

おまけの味玉＆だし麹チャーシュウ

それぞれ作りやすい分量　それぞれ３時間位

材料

＝味玉＝
ゆで卵・・・１個
だし麹・・・大さじ１米粉
＝だし麹チャーシュウ＝
豚ロース肉・・・４５０g
だし麹・・・大さじ３

作り方

１）味玉を作る。
半熟ゆで卵を作る。（冷蔵庫で冷やした卵を沸騰したお湯に入れて１０分で半熟ゆで卵ができます）
ジッパー付きのビニール袋にだし麹とゆで卵をあわせてなじませ３時間ほどやすませる。

２）だし麹チャーシュウを作る。
ロース肉は塩コショウ（各少々：ともに分量外）をまぶし、熱したフライパンで表面を焼く。（うまみを閉じ込めるための調理過程なので中まで火を通す必要はありません。）粗熱をとったロース肉をジッパー付きのビニール袋に入れ、だし麹とあわせて絡める。

炊器のお窯に湯（４０度くらい）を張り、袋ごと入れ炊飯器のふたをして保温ボタンを押して２時間３０分放置する。

またはヨーグルティアなどの発酵器に同じように湯を張り、袋ごと入れて６３度で３時間加温する。

３）味玉、チャーシュウは好きな大きさに切りつけ麺に添える。