

# 旨塩麴

## Ingredients

- 塩・・・30g
- 米麴・・・100g
- 水・・・130cc  
(乾燥麴の場合は150cc～200cc)

## Directions

- 1) 米麴と塩は手でよく擦り混ぜる。
- 2) 水を加えて混ぜる。
- 3) 発酵器（ヨーグルティア）に入れて58度で8時間加温する。

または 炊飯器に入れて  
蓋はせず、保温ボタンを押して8時間  
加温する。

または容器に入れて毎日  
底から3、4回混ぜ麴が溶けるまで室温で  
発酵させる。

## Notes



# 照り甘

## しょうゆ麹

### Ingredients

米麹・・・100g  
切り昆布・・・2g  
かつおぶし・・・4g  
しょうゆ・・・120cc～  
みりん・・・大さじ2

### Directions

- 1) 米麹は手でよく擦り混ぜる。
- 2) 切り昆布、かつおぶしを1に合わせ、みりんとしょうゆを灌ぐ。
- 3) 3) 発酵器（ヨーグルティア）に入れて58度で8時間加温する。

または 炊飯器に入れて  
蓋はせず、保温ボタンを押して8時間  
加温する。

または容器に入れて毎日  
底から3, 4回混ぜ麹が溶けるまで室温  
で発酵させる。



### Notes

自分の手で混ぜることで常在菌が入り  
自分の身体に合った発酵調味料が  
出来ます。

ヨーグルティアで作る場合も2時間ごと  
くらいに混ぜると発酵ムラがなくなり  
り甘みが早く出てきます。

# お重前菜7種

## カニのクリーム寄せ

### Ingredients

- カニ缶・・・ほぐし身小1缶
- クリームチーズ・・・100g
- 豆乳・・・100cc
- 生クリーム・・・200cc
- 旨塩麴・・・小さじ2
- くず粉・・・30g

いくら

木の芽・・・適量

### Directions

- 1) フライパン、または小鍋に、豆乳と生クリーム、くず粉をあわせてくず粉を溶かす。
- 2) 旨塩麴、カニ缶を缶汁ごと加え、室温に戻したクリームチーズを加える。
- 3) 弱火にかけ、チーズをとかす。
- 4) 鍋底をゴムベラでかきながら中火にかけ、とろみがつくまで加熱する。
- 5) さっと濡らしたバットに流し入れ冷やし固める。
- 6) スプーンなどですくって器に盛り、いくらと木の芽を飾る。

## 更紗白和え

### Ingredients

- 白菜・・・1/8個 (300g)
- 人参・・・1/2本 (100g)
- いんげん・・・8本
- =和え衣=
- 絹ごし豆腐・・・150g
- 照甘しょうゆ麴・・・大さじ1
- すりごま・・・大さじ1

### Directions

- 1) 白菜は2, 3ミリ幅に切る。人参は千切りにする。いんげんは斜め薄切りにする。
- 2) 1を塩(ふたつまみ:分量外)を加えた熱湯でゆで冷水にあて、水気を切る。
- 3) 和え衣を混ぜる。
- 4) 食べる直前に和え衣と2の野菜をあわせる。



## 海老ともちきびのお団子

### Ingredients

- もちきび・・・大さじ2
- 水・・・100cc
- えび・・・300g
- 長ネギ・・・1/2本
- =衣=
- 米粉・・・大さじ3
- 溶き卵・・・1個分
- ぶぶあられ・・・1カップ

### Directions

- 1) もちきびは洗って水とあわせて中火にかけ柔らかくなるまでさし水をしながら炊く。
- 2) えびは殻と背ワタを除き、酒と片栗粉(各小さじ1:共に文郎外)で揉んで流水で洗う。1cm長さに刻み、粗く包丁の背でたたく。
- 3) ねぎはみじん切りにして1, 2とあわせる。
- 4) 好きな大きさにまるめ(ここでは6等分)米粉・溶き卵・ぶぶあられの順で衣をつけ180度の油で揚げる。

# 煮はまぐり

## Ingredients

- はまぐり・・・6個
- 水・・・100cc
- 酒・・・大さじ2
- 照甘しょうゆ麴・・・大さじ1
- しょうが・・・1/2かけ

## Directions

- 1) はまぐりは殻をこすりあわせて洗う。
- 2) 小鍋に1・水・酒をあわせて蓋をして、はまぐりの口があくまで加熱する。
- 3) そのまま冷まし、殻を外し、照甘しょうゆ麴としょうがを加え、一度沸騰させ、鍋の中で冷ます。



# いぶりがっこの粒マスタード和え

# 和風パテ・ド・カンパーニュ

## Ingredients

- いぶりがっこ・・・100g
- 粒マスタード・・・大さじ1
- 照甘しょうゆ麴・・・小さじ1/2

## Directions

- 1) いぶりがっこ食べやすい大きさに薄切りにして、粒マスタードと照甘しょうゆ麴で和える。

## Ingredients

- とんかつ用厚切り肩ロース・・・100g
- 豚ひき肉・・・150g
- 鶏モモひき肉・・・150g
- 茹で枝豆・・・150g
- 玉ねぎ・・・1/2個(中玉)
- にんにく・・・1かけ
- 旨塩麴・・・大さじ1・1/2
- 刻みのり・・・大さじ2
- たまご・・・1個
- 梅酒・・・大さじ2
- 生ハム・・・6枚



## Directions

- 1) 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。枝豆はさやから出す。ロース肉は包丁の背で叩いた後1cm角に切る。
- 2) たまねぎ、にんにく、刻みのり、ひき肉2種をあわせて粘りが出るまでよく混ぜ、ロース肉の角切り、旨塩麴・梅酒・卵を割りほぐして加える。枝豆をあわせて混ぜる。
- 3) パウンド型に紙を敷き、その上に生ハムを横に4枚、縦に2枚敷く(A) 2を入れ平らにならし(B) 生ハムで蓋をする。(c) ローリエをのせる。
- 4) オープンを160度に予熱をあげ、cのパウンド型が入るパットに湯をはり、パウンド型を入れ、パットごと60分焼く(湯せん焼き)

# 長芋のフライ

## Directions

- 1) 長芋(1本200g)は1cm角に切り旨塩麴(大さじ2)で和える。米粉(適量:大さじ5位)をまぶし、180度の油できつね色になるまで揚げる

# たけのごはん

## Ingredients 4人分

米・・・2合  
たけのこ（水煮）・・・200g  
照甘しょうゆ麴・・・大さじ2  
水・・・適量

## Directions

- 1) 米は洗う。  
たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 2) 炊飯器に1の米を入れて、照り甘麴を加える。2合の目盛りまで水を注ぎ、たけのこをのせスイッチを押す。  
（お鍋で炊く方はお水を360cc入れてください）



# もなか柚子汁

## Ingredients

もなか・・・8組  
味噌・・・小さじ4  
照甘しょうゆ麴・・・小さじ4  
柚子の皮・・・1/2個分  
てまり麴・・・8個

## Directions

- 1) 柚子の皮は千切りにする。
- 2) もなかの皮1組に味噌・てまり麴・柚子の皮  
もう1組に照甘麴をいれ挟む。
- 3) 器に2を入れてほうじ茶をそそぐ。

# 米粉のパンケーキ

## Ingredients

- 卵・・・3個
- てんさい糖・・・40g
- 米粉・・・40g
- 牛乳・・・100ccと大さじ2位
- バター・・・30g

## Directions

\*下準備\*

- ・オーブンで焼く場合は 温度を180度にあげておく
- ・セルクルの内側に薄くバターを塗っておく
- ・卵は卵黄と卵白に分ける。

1) 牛乳とバターをフライパンにあわせて火にかけ、バターが溶けたら (沸騰させないように注意!) 火を止めて米粉を入れる。

2) フライパンの中で ゴムべらで切り混ぜ一塊になったら再度中火にかけ1分間、生地全体に熱が当たるように加熱する (ここで加熱して 糊化することでもっちり感がでます。)

3) 2をフードプロセッサーに入れ (フードプロセッサーが無い場合は ボウルに出して) 卵黄を加えてよく混ぜる。なめらかに混ぜたら、ゴムべらですくって5秒位たってから ボトンと落ちるくらいの硬さになるように、様子をしながら牛乳 (大さじ2〜) を加える。

4) メレンゲを作る。きれいなボウルに卵白を入れ、泡だて器で角が立つまで泡立てる。砂糖を三回に分けて加えしっかり角が立つまで泡だてる。

5) 3に4を合わせてゴムべらで泡を消さないようにやさしく切り混ぜる。

天板にオーブンペーパーを敷いて下準備したセルクルを並べ生地を流し入れる。

(10分目まで生地を入れても大丈夫です。膨らみますが型から外すと しぼんで丁度いい高さになります。)

12分焼いて そのまま さまし、膨らんでいる方をお皿に当てて型から外す。(外し方は お好みですが焼けた底面が優しい焼き色で綺麗なので ^\_^)



# ほうじ茶甘酒アイスクリーム

## Ingredients

- 甘酒・・・150g
- ほうじ茶パウダー・大さじ2
- 生クリーム・・・200cc
- てんさい糖・・・30g
- 豆乳・・・100cc

## Directions

1) 豆乳・てんさい糖・ほうじ茶パウダーをあわせて沸騰させ、てんさい糖とほうじ茶パウダーをしっかり溶かし、冷ましておく。

2) 生クリームを8分立てにして甘酒・1をあわせて混ぜ、冷凍庫で冷やし固める。

