

自家製・無添加だからうれしい

おいしいパンづくり 天然酵母の発酵

- 材料**
- ・天然酵母（粉末状）……100～300g
 - ・ぬるま湯（約30℃）……200ml～600ml
- ※ぬるま湯は酵母の倍の重さが目安です

作り方

- ①消毒した内容容器に天然酵母を入れ、ぬるま湯を加えて混ぜます。
※しばらく混ぜると酵母が水分を吸収して、おから状になります。
- ②内容容器に内ぶたをはめ、ネジぶたをしっかりと閉めた後、本体に入れ、外ぶたをします。
- ③温度を27～30℃、タイマーを24～26時間にセットし、スタートボタンを押して下さい。
- ④出来上がったら、冷蔵庫で保管して下さい。
※酵母の種類によって設定温度や時間が異なる場合がありますので、ご使用になられます酵母パン種の説明書をご確認し、発酵の状態を見て調整して下さい。



大豆の味がする最高のおいしさ 自家製 納豆

- 材料**
- ・豆（大豆や黒豆等）…… 300g
 - ・市販のパック納豆 …… 1/4パック

作り方

- ①大豆をよく洗い、3倍程度の水に12時間浸します。
- ②水を捨て、圧力鍋に大豆が隠れる位の水を入れて20～60分煮ます。
※圧力鍋、豆の種類によって煮る時間が異なる場合があります。指でつまんで簡単に潰れる位の柔らかさが目安です。納豆になると少し固くなります。
- ③大豆が熱いうちに消毒した内容容器に入れ、納豆と混ぜます。
混ぜ終えたら、内ぶたをせずにネジぶたを閉め、本体の上にガーゼハンカチなど薄い布を被せ、本体のふたをずらしてのせてください。
※納豆が発酵するには空気が必要です。
- ④温度を45℃、タイマーを24～48時間にセットし、スタートボタンを押して下さい。
※時間が長い程、発酵が進みます。
- ⑤できあがり。
※できあがった納豆は1～2日程冷蔵庫で寝かすと大豆の中まで発酵が進み、味がこなれておいしくなります。



YOGURTIA

を使っておいしい
発酵食を作ろう!

発酵ミニレシピ

はっこう



誰でも
手軽に!

自家製天然酵母



自家製納豆



白味噌(西京味噌)



醤油麹



自家製甘酒



塩麹



麴の旨味が引き立つお手軽レシピ

日本の伝統的調味料

塩麴

- 材料**
- ・米麴（乾燥）……200g
 - ・水 ……250ml~300ml
 - ・塩 ……60g

作り方

- ①消毒した内容容器に一粒ずつほぐした米麴と水と塩を混ぜてよくかき混ぜます。
- ②内容容器に内ぶたをはめ、ネジぶたをしっかりと閉めた後、本体に入れ、外ぶたをします。
- ③温度を60℃、タイマーを06時間にセットし、スタートボタンを押して下さい。
- ④指で米麴が潰れるくらいになったら完成です。一度全体をよくかき混ぜ、冷蔵庫で保管して下さい。
※冷蔵庫の中でも熟成されますので、たまに全体をかき混ぜてください。



何にでも合う万能だれ

醤油麴

- 材料**
- ・米麴（乾燥） ……200g
 - ・水 ……100ml
 - ・醤油 ……200ml~300ml

作り方

- ①消毒した内容容器に一粒ずつほぐした米麴と水と醤油を混ぜてよくかき混ぜます。
- ②内容容器に内ぶたをはめ、ネジぶたをしっかりと閉めた後、本体に入れ、外ぶたをします。
- ③温度を60℃、タイマーを06時間にセットし、スタートボタンを押して下さい。
- ④指で米麴が潰れるくらいになったら完成です。一度全体をよくかき混ぜ、冷蔵庫で保管して下さい。
※冷蔵庫の中でも熟成されますので、たまに全体をかき混ぜてください。



簡単おいしい自家製甘酒づくり

自家製 甘酒

- 材料**
- ・米 ……1合
 - ・水 ……400ml
 - ・米麴（乾燥） ……200g
 - ・水 ……200ml
- 炊飯

作り方

- ①米を洗い、400mlの水でご飯を炊きます。
- ②米を炊飯している間に、米麴を一粒一粒ほぐして下さい。
- ③消毒した内容容器に①で炊飯したごはん200mlの水を入れしっかりと混ぜます。
- ④米麴を入れ、さらに混ぜます。
- ⑤内容容器に内ぶたをはめ、ネジぶたをしっかりと閉めた後、本体に入れ、外ぶたをします。
- ⑥温度を60℃・タイマーを06時間にセットし、スタートボタンを押して下さい。
- ⑦6時間後、甘みがでていけば出来上がりです。
※できあがった甘酒はお湯でのばしたり、生姜を絞って混ぜたりしてお飲み下さい。



麴のカでほんのり甘い

白味噌(西京味噌)

- 材料**
- ・米麴（乾燥） ……200g
 - ・乾燥大豆 ……100g
 - ・塩 ……30g

作り方

- ①大豆をよく洗い、3倍程度の水に12時間浸します。
- ②水を捨て、圧力鍋に大豆が隠れる位の水を入れて20~60分煮ます。
※圧力鍋、豆の種類によって煮る時間が異なる場合があります。指でつまんで簡単に潰れる位の柔らかさが目安です。
- ③煮汁200mlを別の容器に移してください。
- ④大豆が熱いうちに大豆をすりつぶします。（フードプロセッサーを使用すると簡単です。）消毒した内容容器に一粒ずつほぐした米麴とすりつぶした大豆と煮汁と塩を入れてよくかき混ぜます。
- ⑤内容容器に内ぶたをはめ、ネジぶたをしっかりと閉めた後、本体に入れ、外ぶたをします。
- ⑥温度を60℃、タイマーを08時間にセットし、スタートボタンを押して下さい。
- ⑦全体をよくかき混ぜ、冷蔵庫で保管して下さい。（もう一度すりつぶすとペースト状の味噌になります。）
※冷蔵庫の中でも熟成されますので、たまに全体をかき混ぜてください。
※1ヶ月程度を目安に使い切ってください。

