



# みかさぎ麴活用レシピ

## 炊飯器で作る甘こうじ

お買い上げありがとうございます  
どうぞございました

砂糖を使わず、米の自然な甘さを引き出します。  
材料を混ぜて炊飯器に入れるだけ。工程もシンプルで簡単！  
できあがりの目安は12時間です。

### <用意するもの>

※炊飯ジャー／温度計／清潔な布巾／しゃもじ

### <材料>

※みかさぎ米糀：200g

※炊きたてのご飯：250g

(甘みをあっさりさせたい場合はご飯は入れなくても良い)

※ミネラルウォーター：200cc

### <作り方>

- 1 炊きたてのご飯に水を入れて混ぜる。
- 2 温度が55℃くらいに下がったら、糀をほぐして加え、よく混ぜる。
- 3 炊飯器を保温にセットする。
- 4 蓋を開けたままふきんをかけて55℃～60℃に保ち、3時間ごとにかき混ぜる。12時間保温する。  
(温度が高くても低くても美味しくなりません)
- 5 出来上がったら容器に入れ、冷蔵庫で保存。  
(保存期間2週間)

★ヨーグルトメーカーなどご使用の場合は容器を消毒してから材料同量を入れて55～60℃で10時間で設定し、出来上がりまで3回くらいかき混ぜてください。



## 甘糀の楽しみ方

- まずはそのまま食べてみてください
  - ヨーグルト、牛乳、豆乳、スムージー、お湯や水に混ぜる
  - 砂糖代わりに甘味調味料として
  - 離乳食後期～や介護食にもおすすめしています。
- ※糖質制限やアレルギー体質の方は専門医などに相談してください。



お買い上げありがとうございました

## 塩糀の作り方

万能調味料と言われる「塩糀」。そのまま調味料として使ったり、漬け込むだけで肉や魚の生臭みや野菜の青臭さを抑え柔らかくうま味をUPさせてくれます。

### <材料>

- ✿みかさぎ糀：200 g
- ✿塩：60 g
- ✿ミネラルウォーター：200 g

### <作り方>

- 1 糀をほぐし、消毒した容器（ジップロックでも良い）に入れ、塩を入れまんべんなく混ぜ、水を入れて混ぜる。
- 2 毎日1回混ぜ、夏は1週間、冬は2週間ほど常温で熟成させる。
- 3 しっとりして糀が柔らかくなったらできあがり。冷蔵庫で保存し半年くらいで使い切ってください。

★ヨーグルトメーカーなどご使用の場合は容器を消毒してから材料同量を入れて55～60℃で8時間で設定し、出来上がりまで数回混ぜてください。

## 醤油糀の作り方

### <材料>

- ✿みかさぎ糀：200 g
- ✿醤油：250 g

作り方は塩糀と同じです。塩は入れずに醤油だけ入れて仕込みます。



## 塩糀と醤油糀のおすすめな使い方

- 魚や肉に漬けるときは食材100gに対し糀10gで1日ほど漬け込む。
- 糀は焦げやすいので弱火～中火でじっくり焼く。
- 炒め物にもおすすめ。
- 醤油糀は冷奴や厚揚げにトッピングしたり卵かけご飯や納豆にもよく合います。



みかさぎ麹屋HP

ご質問やご注文はHPのお問合せフォームからお願いします。



みかさぎ黒麹活用レシピ

## 黒甘糍の作り方

お買い上げありがとうございます  
とうございました

<用意するもの>

✿炊飯ジャー／温度計／清潔な布巾／しゃもじ

<材料>

✿みかさぎ黒糍：200 g

✿ミネラルウォーター：100cc

(甘みを増したときは炊いた飯(冷めててもOK)：200 g)

<作り方>

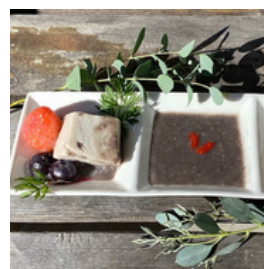
- 1 炊きたてのご飯に水を入れて混ぜる。
- 2 温度が55℃くらいに下がったら、糍をほぐし加えてよく混ぜる。
- 3 炊飯器を保温にセットする。
- 4 蓋を開けたままふきんをかけて55℃～60℃に保ち、3時間ごとにかき混ぜる。10時間保温する。  
(温度が高くて低くても美味しくありません)
- 5 出来上がったら容器に入れ、冷蔵庫で保存。  
(保存期間2週間)



★ヨーグルトメーカーなどご使用の場合は容器を消毒してから材料同量を入れて55～60℃で10時間で設定し、出来上がりまで3回くらいかき混ぜてください。

プチ情報

最初のうちはまぜるとパサパサしていて水分が足りないと思うかもしれませんが、何回か混ぜるうちにトロトロになりますので、水を足さないでください。



### 黒甘糍のおすすめな使い方

- まずはそのままデザートとして食べてみてください
- カットしたフルーツと混ぜたり、スムージーに
- 酸味の効いた料理や菓子作りに
- オリーブオイルと塩コショウでドレッシングに



みかさぎ麹屋HP

ご質問やご注文はHPのお問合せフォームからお願いします。