

～万能調味料「塩麴」の作り方～

材料（作りやすい分量）

麴（乾燥または生） ……100g

塩 ……30g

水 ……1/2 カップ強（120ml）

※ 塩は麴の 30%、水は麴の 1.2 倍の重量が目安。

1. ほぐす

麴を手でもむようにして、パラパラになるまでよくほぐす。

2. 容器に入れる

麴を密閉容器に移す。

熟成が進むと二酸化炭素が発生するので、大きさに余裕のある容器を選ぶこと。

3. 塩を混ぜる

塩を加えてよく混ぜ合わせる。

4. 水を加える

水を加えてよく混ぜ合わせる。

5. 途中で混ぜる

常温で 7～10 日かけて熟成させる。

熟成中は 1 日 1 回、全体をよく混ぜ合わせる。

6. ふっくらと完成

麴がふっくらとしたら塩麴の完成。

冷蔵庫で保存し、3 か月以内に使い切ること。