

ハクア入り 作りおき発酵調味料レシピ集

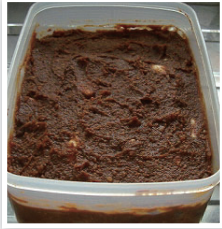


いも床 ————— 《材 料》

- ジャがいも 1Kg
- てんさい糖 600g
- 塩 400g
- ハクア 60cc

《作り方》 —————

- ① ジャガイモを洗い皮ごとゆでる
 - ② 湯を切り、熱いうちにつぶす
 - ③ 砂糖を入れよく混ぜる
 - ④ 塩を入れよく混ぜる(冷蔵庫保存)
- ※ 3日~1週間すればより味がなじむ



ニンニク味噌床 ————— 《材 料》

- 味噌 1Kg
- にんにく 2個
- 酒 140cc
- ハクア 50cc

《作り方》 —————

- ① にんにくの芯をとり薄切りにする
 - ② 他の材料と混ぜ合わせる(冷蔵庫保存)
- ※ 牛肉を漬ける(10日~2週間後)
野菜を漬ける(牛肉を漬けたあと~)
調味料使いもできる(1か月後)

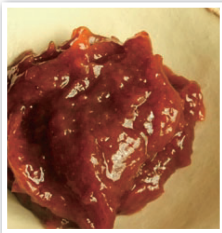


大葉にんにく醤油 ————— 《材 料》

- 大葉 20枚
- にんにく 1個
- 醤油 300cc
- ハクア 60cc

《作り方》 —————

- ① 大葉とにんにくを切る
- ② 醤油に漬け一晩冷蔵庫で寝かせる



梅びしお ————— 《材 料》

- 梅干 40個
- てんさい糖 120g
- みりん 60cc
- ハクア 40cc

《作り方》 —————

- ① 梅干を塩抜き後、裏ごしする
- ② ホウロウ鍋に材料を入れ、弱火で練る
- ③ みそ程度の硬さになったら荒熱をとる(冷蔵庫保存)



塩レモン ————— 《材 料》

- レモン(国産) 4~5個
- 塩 100g
- ハクア 15cc

《作り方》 —————

- ① レモンを切る(輪切りなど)
 - ② 塩とレモンを交互に重ねる
 - ③ 1日1回振ってなじませる
- ※ 10日後から冷蔵庫保存



塩麴 ————— 《材 料》

- 米麴(乾燥) 200g
- 塩 90g
- 水 190cc
- ハクア 20cc

《作り方》 —————

- ① 麴と塩を良く混ぜ容器に入れる
- ② 麴が隠れる程度水を入れる
- ③ 半日ほどしたら、水を追加する
- ④ 1日1回混ぜ10日で完成



トマト塩麴 ————— 《材 料》

- 米麴(乾燥) 200g
- 塩 60g
- トマトジュース(無塩) 190g
- ハクア 10cc

《作り方》 —————

- ① 塩麴と同じ(水の変わりにトマトジュース使用)



醤油麴 ————— 《材 料》

- 米麴(乾燥) 200g
- 醤油 200cc
- ハクア 100cc

《作り方》 —————

- ① 材料を混ぜる
- ② 1日1回混ぜ10日で完成