

# 糀あそびいろいろ

東地区研修会 平成31年2月9日

## スルメの糀漬け

### 材 料

糀	300g
醤油	120cc
酒	120cc
みりん	60cc
スルメ	1枚
昆布	15~20cm
人参	小1本
生姜	30g
たかのつめ	適量

### 作り方

- ① 右の要領で糀床を作る
- ② そのほかの材料を千切りにし、糀床と混ぜ合わせ容器に入れ保存する。
- ③ 最初の一週間は毎日混ぜ合わせる。  
(一週間位から食べられるが、1ヶ月くらいするとまろやかになる。)



- ※ 糀に対する調味料の量は  
糀10 醤油4 酒4 みりん2 にする。
- ※ するめなど中の具の量はお好みとする。
- ※ 夏に塩漬けた野菜を塩出しをして入れても美味しい。(塩は完全に抜かない方がいい)

## 糀床づくり

糀床を作るときは調味料をいったん沸騰させて、アルコールを飛ばし、殺菌したのち、炊飯ジャーに入れて、60度位にさめてから糀を入れて、2時間くらい保温する(途中で開けない)ジャーの温度により、時間を加減します。

- ※ 色々な糀漬けに応用できます。

## 鯖の糀漬け

### 材 料

塩サバ	10本
米	6合
糀	1kg
生姜	2かけ
たかのつめ	適量
塩	30g
酒	150cc
漬け樽	

### 作り方

- ① サバは3枚か2枚におろし酢(分量外)にくぐらせる
- ② 米は3割増しの水を入れて炊き、60℃位に冷ます(熱いままだと糀菌が死んでしまいます)
- ③ 生姜をみじん切り、たかのつめは小口切りにする

- ④ サバと酒以外の材料を混ぜ合わせ糀床を作る
- ⑤ 糀床がさめてから漬け樽の底に糀床を敷く
- ⑥ 酒を手水にしてサバの皮を上にながら並び、一並びしたら糀床を詰め、サバと交互に重ねる
- ⑦ 一番上にも糀床を詰め、全体の2倍くらいの重石をして冷暗所に10~14日おいて置く(水が上がってきます)

※そのまま切って食べても焼いても美味しい！！

## 椎茸の糀漬け

### 材 料

干椎茸	100g
糀	300g
粉からし	25g
砂糖	200g
醤油	130cc
酢	100cc
みりん	70cc
塩	20g
椎茸戻汁	100cc

### 作り方

- ① 干椎茸を水に戻しておく
- ② 戻した椎茸の石づきを取って、千切りをする。
- ③ 調味料を煮立て、およそ半分はジャーに入れ60℃位まで冷めてから糀を入れ2時間保温する
- ④ 残りの調味料で椎茸を水気がなくなるまで煮る
- ⑤ 椎茸・糀を合わせ、粉からしを振り入れながらよく混ぜて漬け込む
- ⑥ 毎日混ぜ合わせて、空気を入れる。一週間くらいで味がなじんで美味しくなる。

