



Recipe 31日発酵レシピ

麴納豆

しばらく麴はかたいかも知れませんが
麴は生でも召し上がっていただけます。
だんだんやわらかくなりますよ。

Ingredients

米麴	200g	醤油	120g
納豆	300g	みりん	150g
人参	200g		
切り昆布	25g (乾燥 8g)		

Directions 作り方

- ・麴はよくほぐしておく。
- ・人参は千切りしておく。

- ① 醤油とみりんを鍋に入れて弱火で温める。
- ② ①の液に小さな気泡が出てきたら火を止め、人参と切り昆布を加えて馴染ませる。
- ③ ②を60℃以下に冷ましたら米麴を加えて混ぜ、最後に納豆を加えてさらに混ぜる。
- ④ 出来上がった麴納豆は冷蔵庫に入れて、3～4日くらいで味が馴染む。

※冷蔵庫で1ヶ月保存可能

麴納豆の食べ方

1. そのまま・・・ご飯にかけたり、焼いた油揚げやお豆腐にのせて。
2. プラスα・・・キムチや卵、長芋、オクラなどの野菜と混ぜて。
3. パンにのせて・・・パンにのせて、チーズやマヨネーズと一緒に焼く。
4. 麴納豆あん

麴納豆 200g だし汁 50g 葛(片栗粉) 2g

鍋に材料を入れてよく混ぜ、弱火でとろみがつくまで加熱する。