

もち麦麴納豆

使用した指定食材
もち麦、行者菜



材 料 (4人分)

- もち麦麴(先に作っておく) 100g
- 納豆 3パック
- 行者菜 2〜3本
- にんじん 1/2本
- 切り干し大根 15g
- 塩こんぶ 15g
- 白ごま 大さじ1
- 醤油 大さじ3
- みりん 大さじ3



調理時間 30分

もち麦麴 (調理時間外)

- もち麦をよく洗い、1時間水に浸し、ざるにあげ、30分間水切りする
 - もち麦を50分蒸し、蒸し上がったもち麦をトレイなどに広げ、40度ぐらいまで冷まし、種麴をふりかけて混ぜる
 - 布巾等に包み18時間温めながら発酵させる
 - 発酵しもち麦の温度が上がってきたら、かたまりを手でバラバラにほぐして、温度を下げ、再び布巾で包み6時間発酵させる
 - この作業を何回か繰り返し、もち麦から栗のような香りがでてきたら完成(48時間ぐらいかかります)
- 1.行者菜をみじん切り、にんじんを千切りにする
 - 2.切り干し大根は食べやすい大きさに切る
 - 3.2醤油とみりんを鍋に入れ、沸騰させる
 - 4.3沸騰したら火を弱め、1の野菜を入れて混ぜ、再び沸騰したら火を止める
 - 5.鍋が少し冷めたら、もち麦麴、塩昆布、ごまを入れ混ぜ合わせる
 - 6.さらにしっかり冷めたら、納豆を加え混ぜる
 - 7.密閉できる容器に移し、常温で3日間熟成させる
 - 8.一日1回程度かき混ぜる
 - 9.もち麦麴が柔らかくなればできあがり