

らら横アカデミー 女子会ワークショップ ～白味噌作り～



<作り方>

- ①大豆80gを10時間前後浸水
- ②浸水した大豆を圧力鍋で25分ほど煮る
- ③白米麴250gと塩30gを混ぜ合わせておき潰した大豆と合わせる
- ④大豆・麴・塩を均等に混ぜジップロックに詰め3週間ほど温かい所におき柔らかくなったら出来上がり。



<保存方法>

ジップロックから出し琺瑯などの容器に入れ冷蔵庫保存

MEMO

<問い合わせ先はコチラ>

国際発酵食医膳協会 代表理事 河合

H P : fodfex.com