

糀納豆

【材料】

生こうじ 100g / 納豆 120g / 人参 1/2本 / 醤油 大さじ5 / 酒 大さじ5
炒り白胡麻 40g / 塩昆布の細切り 25g

【作り方】

- 1 人参は千切りにする
- 2 鍋に酒を入れて火にかけ煮切り、醤油を入れる
- 3 人参を入れたら火を止め、納豆と塩昆布、ほぐした生麴と白胡麻を加える
- 4 1週間ほど冷蔵庫で保存したら完成

片の商店の糀を使ったレシピの御紹介です。
食卓の一品に是非加えていただきたる発酵食品です。

糀納豆

糀に納豆としょうゆの
糀づくしの一品です!

納豆は大粒、小米立、引き割りなど
好みのものを使い、
昆布なども入れ、常備菜の
感覚で仕上げます。

にんじん しょうゆ 昆布 納豆 炒り白胡麻 生こうじ

納豆特有のにおいを糀がカバー!!!

糀豆同様に、
ご飯を
美味しく食べる
ほか、麺や野菜との
組み合わせにも
使えます。

ポイント 糀は両手のひらを使い、
こみほぐしておきます!!!

木杓米斗 糀 100g・納豆 120g
にんじん 1/2本・しょうゆ 大さじ5
酒 大さじ5・炒り白ごま 40g
塩昆布の細切り 25g

- 1 にんじんを切り、煮立てた調味料に
加えます。酒 煮立ったら、
しょうゆ にんじんを加えて
サッと混ぜ、
火を止める
- 2 1に糀を加えて混ぜます。
ぽろぽろにした糀 ぽろぽろにした
にんじん入りの
調味料
- 3 納豆と塩昆布を混ぜます。
粗熱がとれたら、納豆と塩昆布を加えて
混ぜ合わせる

冷蔵で
1か月ほど
保存できます

味のなじんたら
白ごまを
加えて混ぜる

丸山製菓