

しあわせ米の乾燥糀を使ったレシピいろいろ

塩糀（しおこうじ）



材 料 ・しあわせ米の乾燥糀 300g
 ・食塩 90g
 ・50～60℃のお湯 450ml
 （沸騰したお湯250mlと
 常温の水（水道水）200mlを混ぜる）

作り方 ①清潔なフタつきの容器に乾燥糀、食塩、お湯を入れてかき混ぜます。
 ②蓋はゆるく閉め、1日1回程度混ぜ合わせます。
 ③直射日光、高温多湿を避けて1週間～10日間程度熟成（冬期は10日～2週間）させます。

POINT ※出来上がったら冷蔵庫で保管し、3ヶ月を目安にご使用ください。

お料理活用法 お塩の代わりに毎日の料理に使えます塩よりうまみや深いコクがでます！！
 また、酵素の力でお肉が柔らかく仕上がりますので、唐揚げや焼き肉の下ごしらえにも最適です。

醤油糀（しょうゆこうじ）



材 料 ・しあわせ米の乾燥糀 300g
 ・丸大豆本醸造醤油 500g

作り方 ①清潔なフタつきの容器に乾燥糀、醤油を入れてかき混ぜます。
 ②蓋はゆるく閉め、1日1回程度混ぜ合わせます。
 ③直射日光、高温多湿を避けて1週間～10日間程度熟成（冬期は10日～2週間）させます。米糀の粒がやわらかくなり、とろみと糀の香りがしてきたらできあがりの目安です。

POINT ※出来上がったら冷蔵庫で保管し、半年を目安にご使用下さい。
 ※減塩タイプの醤油は雑菌が繁殖しやすいので使わないで下さい。

お料理活用法 醤油より少しの量でしっかりと味が付き、香ばしい香りが立つのが特徴です。お豆腐にのせたり、煮物や漬物にも。

甘酒（あまざけ）

材 料 ・しあわせ米の乾燥糀 300g
 ・お米（一合） 150g

作り方 ①お米を3合の目盛りまで水を入れて炊飯器でお粥を炊きます。
 ②お粥を60℃まで冷まして、乾燥糀を入れて混ぜ合わせます。
 ③温度を60℃に保ち、2,3回かき混ぜながら8～10時間保温したら完成！

POINT ※炊飯器を保温にセットし、フタを開けっ放しで付近をかけておくと、ちょうど55～60℃になります。

お料理活用法 甘酒と無糖ヨーグルトを同量混ぜると腸内環境を整える「甘酒ヨーグルト」の出来上がり！
 きなこやジャムを混ぜたり、牛乳と割っても美味しくいただけます。

お料理以外にもこんな乾燥糀の活用法

「糀水」作ってみませんか？

材 料 ・しあわせ米の乾燥糀 100g
 ・水道水 500ml
 ・不織布の布（三角コーナー用の不織布
 やガーゼでもOK）

作り方 ①乾燥糀を不織布で包み縛ります。
 ②清潔な容器に①と水道水を注ぎ、冷蔵庫で一晩寝かせます。
 ※冷蔵庫保存で3日以内に使い切りましょう。

飲んで腸活 ビタミンが豊富で血糖値や血圧を安定させる効果もあります。
 一日500mlが目安です。

糀水の化粧水 糀水は保湿成分たっぷり。メラニン生成を抑制するのでシミを防ぐ美白効果も！

糀の入浴剤 不織布に包まれた糀の残りは、そのままお風呂に浮かべれば、美白と保湿効果を全身に！