

液種の作り方

材料：	
酒粕	100g
水	125cc
きび砂糖	大さじ1弱
自然塩	ひとつまみ

- ① パッキン付の瓶を熱湯消毒し、太陽に干す。
- ② 瓶に純米酒粕 100g・水 125cc・きび糖・塩を入れスプーンでかき混ぜキッチンペーパーで蓋をし輪ゴムをかけ一晩置く。
☆毎日1~2度瓶の蓋をあけて瓶をゆする
☆毎日きび糖・塩を入れる（毎日☆これを続けて酵母を育てます）
気温によって違いますがだいたい2日~5日位したら泡が出てくる
- ③ 液種が出来上がったら同量の地粉とひとつまみの塩を入れる
- ④ これを2~3日続ける。
- ⑤ これで**元種**の出来上がり（*。*）

（一日1回蓋を開け混ぜる）

酒粕	100g
玄米	100g
水	250cc

- ① 瓶に純米酒粕 100g・玄米 100g・水 250cc を入れスプーンでかき混ぜキッチンペーパーで蓋をし輪ゴムをかけ一晩置く。 気温によって違いますがだいたい2日位したら泡が出てくる

酒粕酵母パン

材料：	
強力粉	300g
きび糖	大さじ1
塩	小さじ1
なたね油	大さじ1
元種	120~160g (酵母の状態を変える)
水	

- ① ボールに油以外の材料を入れこねる。まとまったら油を入れ捏ねる（10分くらい）
- ② 乾燥しないようにラップなどし、1次発酵させる（倍から3倍くらいになるまで）
- ③ 膨れたら分割して20分くらい置く（ベンチタイム）
- ④ 天板にならべて乾燥しないようにして2次発酵させる1.5倍くらいになるまで約2時間くらい
- ⑤ 180度のオーブンで20分くらい焼く

そば寿司

材料： 4人分

そば 240g (1束60g)

のり 4枚

自然卵 4個

干し椎茸 4枚

(だし汁 1/2カップ)

調味料：

醤油 大さじ1

黒砂糖大さじ1/2

味りん大さじ1

大葉 適宜

人参 40g

そばつゆ

かつお節 10g

味りん 大さじ3

醤油 大さじ5

水 1Cと1/2

昆布 10cm角1枚

作り方

- ① そばは1束(60g)に分け片方の端を糸でしっかりくくっておく。
- ② たっぷりの熱湯の中に入れ、箸でさばきながら、差し水を2回して水に取りざるに上げておく
- ③ 卵は塩少々を入れ、薄焼きたまごを一人1枚ずつ作る。
- ④ 椎茸は回しきりして戻し汁と調味料を入れ煮る。
- ⑤ 人参は長めの千きりにし、水に塩少々入れて煮る。(蒸しにのよう)
- ⑥ 三つ葉はさっと茹でておく。
- ⑦ 巻きすに海苔をのせその上に卵を広げ、そばの端を切って広げしいたけ、人参、大葉を乗せ寿司のように巻いていく。
- ⑧ そばつゆを作ってつけていただく
(本日は市販のつゆですが、レシピ有りますのでご自宅ではそうしてください)