

玉ねぎ麴の作り方

(材料)

- 玉ねぎ 1玉 約300g
- 米麴 100g
- 塩 35g

※保存容器は煮沸消毒かアルコール消毒をする

(作り方)

- ①ボウルの中で米麴と塩を混ぜる
- ②①の中に玉ねぎをすりおろす
- ③よく混ぜる
- ④保存容器に入れて常温に置き、毎日1回かき混ぜる。
- ⑤1～2週間ほどで茶褐色になり、とろみと香りが出てきたら完成！



ジップロックに入れ、袋は少しすきまを開けて、炊飯器に入れ、ふたを開けたまま保温で一晩置く方法でも作れます。

(保存方法)

冷蔵庫で保存して、約1カ月くらいを目安に使い切るようにしましょう♪

即席！ 玉ねぎ麴ドレッシング

（材料）

- 玉ねぎ麴 大さじ１
- オリーブ油 大さじ１
- 酢 大さじ１
- 豆乳 大さじ１
- アガベシロップ 小さじ１
- コショウ 少々

（作り方）

- ①ボウルに材料を全て入れ、混ぜ合わせる。

（アレンジ）

☆酢をレモン汁に変えたり、豆乳を野菜ジュースに変えたり、アガベシロップの代わりにメープルシロップや甘酒を使っても○。

☆すりおろしにんにくを少量加えると、バーニャカウダ風ソースに。
お肉料理、お魚料理にも合いますよ。



玉ねぎ麴の 肉だんごスープ

(材料)

- ・豚肉 200g
- ・木綿豆腐 50g
- ・ネギ 適量
- ・すりおろし生姜 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ2
- ・白菜 4枚
- ・人参 1/2本
- ・大根 1/4本
- ・玉ねぎ麴 大さじ4
- ・醤油麴 大さじ1
- ・コショウ 少々



(作り方)

- ①豚肉にすりおろしショウガ、米粉、片栗粉、玉ねぎ麴大さじ1を入れ混ぜ合わせて練る。
- ②白菜、人参、大根は短冊に切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、人参、白菜、大根を入れて煮込み、①を2本のスプーンですくいながら団子状にして鍋に入れていく。
- ④赤ちゃん用に取り分ける。
- ⑤玉ねぎ麴、醤油麴などで味を整え、小口ネギ、コショウをトッピングして完成。