

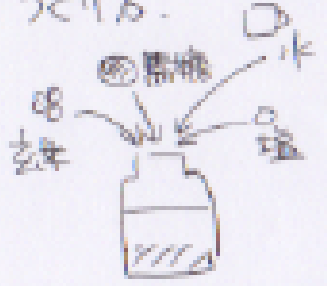
☆ 万能酵母液のつくり方:

- 材料:
- 浄水器を通した水道水 → 200g
 - 玄米 (新米) → 20g
 - 市販黒糖 → 65g
 - 自然海塩 (ぬま塩) → 7g

この分量で
6L ほど
万能酵母液が
できます。

道具: 350ml の PETボトル
材料を入れる 3つと。
6L ほど入る容器など。
茶こし (玄米をこすため)

つくり方:

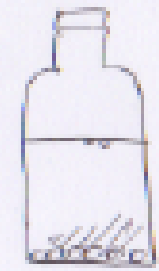


PETボトルに材料を
入れよく混ぜる。



お風呂の中に入れて

24時間おく

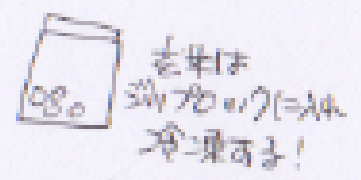


発酵のしきりめ

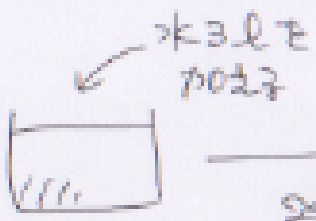
- PETボトルがふくらむ。
- 小さな泡が1~2コ出ると。
- 瓶=ボトルをこす! と置く。泡が出ると。
- ② 茶こしを用いると「チコ」と音がする。
↳ コロコロ音がする!



大きな容器に
水と玄米とを
合わせる。



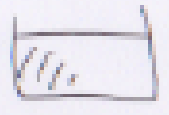
玄米は
30gほど入れ
冷凍庫で!



水3Lを
加える

24時間
おく。

さらに!
水3L
加える



1時間
おく。

できあがり!



• この発酵液を仕込みの塩を入れる
ことも可能である。(25g)
• 玄米はPETに浸すので
入らなくてもいい。
• 発酵は佳し酸味が少なければ。
• 2ヶ月も経たずありません!