

玉ねぎ麹作り方

材料 玉ねぎ 300 g

麹 100 g

塩 30 g

玉ねぎは、ペースト状にする。

麹と塩をよく混ぜる。

熱湯消毒した大きさの瓶に、ペースト状の玉ねぎ 塩 麹を入れよく混ぜる。

1回／1日 きれいなスプーンでいいのでよくまぜる。

夏場は4日 冬場は2週間位で少し甘い匂いがしたら完成。

完成後は冷所保存する。

かぼちゃスープ

①かぼちゃを蒸す。

②かぼちゃの皮は、苦味が残るので取り除く。

③鍋で、蒸したかぼちゃと牛乳を加えながらのぼし火にかける。

④玉ねぎ麹大さじ1～2杯 牛乳200 cc位 水適量 バター20～30 g 好みではちみつ適量を加えたブレンダーで十分混ぜる。

とろみが強いと食べにくいので、かぼちゃの量は調節する。

・かぼちゃスープに、御飯 プロセスチーズを入れリゾットにしても美味しい。

夏の胃腸に優しです。