

【健康鯉節味噌】と【健康唐辛子味噌】の作り方

【健康鯉節味噌の簡単レシピ】	【健康唐辛子味噌の簡単レシピ】
<p>☆材料</p> <p>① 酵素味噌⇒500g    ② 上白糖⇒400g                  ③ 酵素密⇒150g    ④ 鯉生利節⇒250g                  ⑤ 煎り胡麻⇒10g</p>	<p>☆材料</p> <p>① 酵素味噌⇒500g    ② 上白糖⇒400g                  ③ 酵素密⇒150g    ④ 唐辛子⇒10g                  ⑤ 煎り胡麻⇒10g</p>
 <p>(味噌・市販の酵素味噌可)    (上白糖)    (酵素密)</p>	 <p>(唐辛子)    (味噌)    (酵素密)</p>
 <p>(鯉生利節)    (煎り胡麻)</p>	 <p>(上白糖・白砂糖)    (煎り胡麻)</p>
<p>☆作り方</p> <p>1: 上白糖400gと酵素密150gを一緒の鍋に入れ、飴状になるまで煮込む                  2: 鯉生利節250gと煎り胡麻10グラムを入れる                  3: 味噌酵素(市販の酵素味噌可)を全部入れてから十分攪拌する                  4: 冷まして出来上がり</p>	<p>☆作り方</p> <p>1: 上白糖400gと酵素密150gを一緒の鍋に入れて飴状になるまで煮込む                  2: 唐辛子10gと煎り胡麻10グラムを入れる                  3: 味噌酵素(市販の酵素味噌可)を全部入れてから十分攪拌する                  4: 冷まして出来上がり</p>
<p>※手作り味噌の保存は常温・冷蔵庫・冷凍庫(家庭の冷蔵庫では不可)手作り味噌は一年程度で完食するのがベストです。保存方法により2~3年もつこともある。味噌は、温度管理が難しいされていて、変色或は酸味がすると、食べられなくなります。発酵が進んで来ると徐々に色が濃くなります。冷蔵庫に保存すると発酵や菌の繁殖を抑えるので効果があります。</p> <p>※ベストな保存方法・場所⇒タッパーに入れ、ラップを被せて密閉し冷蔵保存が一番長期間保存できる方法です</p>	

§ 特定非営利活動法人『みどりと大地の会』では、上記のレシピの他にも『健康リンゴ味噌』『健康大根味噌』『健康梨味噌』『健康菊芋味噌』『健康玉葱(たまねぎ)味噌』『健康大蒜(ニンニク)味噌』などの「レシピ小冊子」を取り揃えて、お待ちしております。

その他にも、健康に関する「健康読本」や家庭で作れる「ドクダミ茶」「桑茶」又、「旬野菜の応用レシピ」などの「小冊子」も取り揃えて、お待ちしております。是非、「お立ち寄り下さい。」