



塩麴・醤油麴

はじめてガイド



発酵くらしサロン

麴調味料作りに必要な道具や材料

麴調味料づくりの大まかな手順

- 1 容器に米麴やその他の材料（塩や醤油や水など）を入れる。
- 2 スプーンなどで混ぜて、軽くふたをする。
- 3 常温またはヨーグルトメーカーなどで発酵させる。

必ず必要な物

1 キッチンスケール



材料の重さをはかるのに使用します。
安いものでも大丈夫です。

2 米麴（乾燥米麴 か生米麴）

手に入りやすいもの
からでOK。



乾燥米麴

- 常温保管しやすい
- 日持ちしやすい
- スーパーでも
手に入りやすい

生米麴

- 酵素の働きが活発な
ことが多い
- 風味豊かに仕上がり
やすい
- 柔らかくなじみやすい

3 容器



500ml程度の蓋つき容器が使いやすい。
「ジップロックMサイズ」でもOK。

ガラス容器を使う方が多が、ご家庭にある
保存容器から試してみてもOK。

※プラスチック容器は匂いうつりしやすいことあり

塩・醤油・水の選び方



塩

精製されていない海塩（海水自然塩）がおすすめ。
ミネラルが豊富で、うま味も感じやすい。



醤油

原材料が「大豆・小麦・食塩」のみのもの
天然醸造のものがおすすめ。



水

浄水器を通した水、ミネラルウォーター、
ウォーターサーバーの水がおすすめ。
水道水は煮沸してから使用。

あと便利なもの

アルコールスプレー

食品に使用できる、
アルコール度数70～80%
程度のものが便利。



- 熱湯消毒でもOK
- 機械での加温発酵では不要
- ジップロックを使用する場合は不要

ヨーグルトメーカー

加温発酵なら6～8時間
程度で作りやすく
失敗しにくい。



- 炊飯器の保温機能でも代用OK

ヘラ

シリコンヘラがあると
瓶の内側まできれいに
混ぜやすく便利です。



準備チェック

☐ キッチンスケール

☐ 塩 or 醤油

(☐ アルコールスプレー)

☐ 米麹

☐ 水

(☐ ヨーグルトメーカー・ヘラ)

☐ 容器

↑ 常温発酵や
炊飯器の保温機能でもOK

＼まずは“今あるもので始める”で大丈夫です／