



四季の里だより



TEL&FAX:87-3838

開館:9:00~16:30

休館:月・火・祝日の翌日

こうじの斡旋について 申込締切:9月30日(金)

緊急事態宣言により9月12日まで施設は休館となり利用できません。

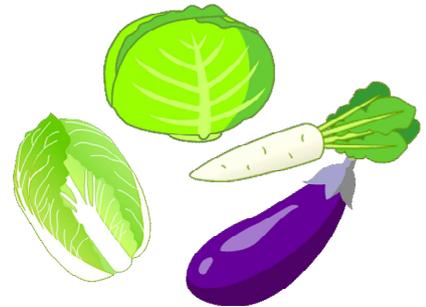
不明な点は施設まで連絡をお願いします。

今年も漬物作りの季節が近づいてまいりました。ご希望の方はこうじを斡旋致しますので、四季の里までお申し込みください。なお、こうじ加工につきましては、東鷹栖食品加工販売協議会の「かたくり会」に依頼します。

【注】緊急事態宣言により「かたくり会」のこうじ加工施設が閉館になっているため、こうじの引き渡し時期が不明となっています。開館後、すぐに製造を始めるとは聞いていますが、例年通り10月中旬頃にお渡しできるかわかりませんので、ご了承下さい。

【加工料金】

数量	米持ち込み	料金	備考
5kg未満	持込不可	650 円/kg	加工料に米代含む
5kg以上	しない	650 円/kg	加工料に米代含む
	する	360 円/kg	



★ **5kg 以上の方は米を持ち込むこともできます。(屑米不可)。**

※ 他の方のこうじに影響するので、米を持ち込む場合は令和2年度産以降の白米(玄米から糖と胚芽を取り除き、見た目が白い物)のみを持参してください

※ 米持込を希望の方には、加工日が決まりましたら電話連絡させていただきますので、袋に氏名(フルネーム)と電話番号を記入し、『四季の里』まで持参してください。

★ 持込以外の米は、**当方で手配**します。

【引き渡し】 こうじは200kg単位で加工しますので、こうじが四季の里に届き次第
随時、四季の里から連絡します。

・漬け物用こうじ申込書

氏名		TEL
住所	鷹栖町	

数量	米持ち込み	加工数量
5kg未満	持込不可	kg
5kg以上	しない	kg
	する	kg

・申し込み方法

(下記窓口へ申込書を提出またはFAXにてお申し込みください)

四季の里 FAX 87-3838

【注】加工数量を記入して申込みをしてください。

こうじ(糀・麴)について

今回斡旋をするこうじは「米こうじ」です。米こうじは日本の伝統的食文化『発酵』の始まりとされています。こうじに含まれている酵素は食材の栄養を体に吸収する手助けをしてくれます。また、オリゴ糖を生成する働きもあるので、乳酸菌の活動をサポートしてくれる役割もあり、乳酸菌等の善玉菌が活性化することで腸内環境が整い、免疫力がアップし、消化・吸収をスムーズに行うことで、胃腸の働きを助けると考えられています。

ところで皆さんは、こうじと聞いて何を思い浮かべますか？こうじ味噌、塩こうじ、醤油こうじ、甘酒も米こうじを使って作れますね。また、聞き慣れないかもしれませんが、めんつゆ麴もありますよ。

塩こうじや醤油こうじ等、市販の物を買うのもいいですが、一手間掛けて、ご家庭で作ってみてはどうでしょうか？

①塩こうじの作り方

材料 米こうじ……300g
食塩………100g
水………370ml

用意するもの ボウル
ふた付き保存容器
(800cc程度)
かき混ぜるスプーン

作り方

1. ボウルに米こうじと食塩を入れる。
2. 米こうじと食塩を3分以上混ぜる。
3. 水を入れスプーンで混ぜる。
4. 清潔な蓋付き保存容器に入れ、しっかりとフタをする。
5. 直射日光を避け室温で保管し、1日1回スプーンでかき混ぜる。
6. 1～2週間程度で甘い香りと程よい塩加減になり、米こうじの粒を指でつぶせ、とろみが出たら完成！

②醤油こうじの作り方

材料 米こうじ……300g
食塩………23g
しょうゆ……440ml

用意するもの ボウル
ふた付き保存容器
(800cc程度)
かき混ぜるスプーン

作り方

1. ボウルに米こうじと食塩を入れる。
2. 醤油を入れ、とろみができるまでスプーンで混ぜる。
3. 清潔な蓋付き保存容器に入れ、しっかりとフタをする。
4. 直射日光を避け室温で保管し、1日1回スプーンでかき混ぜる。
5. 1～3週間程度で甘い香りと程よい塩加減になり、米こうじの粒を指でつぶせ、とろみが出たら完成！

塩こうじや醤油こうじを作ったらいよいよ実食です！

朝食・・・朝は納豆から始めましょう！まずは醤油こうじです。付属の納豆たれは冷蔵庫にしまい、納豆に大さじ1～2の醤油こうじを混ぜましょう。大豆とこうじで体にいいこと間違いなし！

昼食・・・昼はあっさりご飯と漬物！キュウリ1本分に塩こうじ大さじ1～2をまぶし、15分程度揉み込みましょう。これだけでご飯2杯はいけちゃいます。

夕食・・・待ちに待った夕食！魚も肉も食べちゃいます。鮭1切れに大さじ1程度の塩こうじ。1時間程度漬け込んでから、軽くぬぐって調理です。豚肉には醤油こうじ。300gの豚肉に30g程度の醤油こうじ。30分程度つけ込んでから、軽くぬぐって調理です。うまい！明日も元気に頑張るぞ～！！