

中華糎

材料（作りやすい量）

糎（生）	150 g
塩	60 g
長ネギ	75 g
にんにく	10 g
生姜	20 g
干し椎茸	5 g
干し海老	3 g
水	150 g

準備

干し椎茸、干し海老は軽く洗い、分量の水につけて戻しておく。（一晚）

1. 糎はボウルに量り入れて手のひらでこすり合わせる様にしてよくほぐす。ここに塩も量り入れてさらにすりあわせてよく混ぜる。
2. 長ネギ、にんにく、生姜、戻した干しシイタケ（大きければ切っておく）、干し海老、戻し汁を一緒にしてミキサーにかけ、細かく砕く。
3. ②と①を合わせてきれいに消毒した器に入れ、蓋をして室内に置いて醸す。

*上記の中華糎は塩分濃度が12.5%にしています。塩糎系の調味料を手作りするときは塩分濃度は12, 5パーセント以上にしてください。塩分を控えるといたみの原因になります。

*同じ小さじ1の分量のあら塩と比べると塩分濃度は大体1/5～1/6程度となります。塩糎系の調味料の計算の仕方は小さじ1で約1グラムと計算してレシピに換算してください。ちなみにあら塩小さじ1は6グラムとなります。

*低温調理器、ヨーグルトメーカー、炊飯器の保温機能を使って一晚で作ることも可能です。55度で12時間が理想。

*出来上がったものをさらにミキサーでつぶして残っている糎の粒をつぶすして滑らかにすることをお勧めします。