

基本の塩糀を簡単にちょっとアレンジ

トマト塩糀



必要な道具

500ml が入るくらいの広口の瓶、または容器

スプーン

キッチンペーパー

輪ゴム1個

ブレンダー(当日は必要なし)

必要な材料 ※表記は全てg表示で統一してあります。

乾燥糀 … 200g

塩 … 64g

食塩不使用トマトジュース … 360g

※トマトジュースがない場合は、トマトの缶詰(ダイスカット)、またはトマトペーストでも代用可能

塩分濃度…およそ10.2%

手順

<下準備>

- 乾燥糀を手でパラパラほぐし、200g をボウルに入れる
- 糀200gに30g のぬるま湯を加え、ボウルの中で手で揉んで、水分と馴染ませておく→糀を戻します

※「糀を戻す」作業を数時間前に行う場合は、ラップをかけて雑菌が入らないようにしてください。
最短でも戻してから30分くらいの時間を置けると良いと思います。

- 瓶は煮沸消毒、もしくはアルコールで中身を拭いておいてください
- 塩を計量しておきましょう

<作り方>

1. 事前に戻しておいた糀に、塩を加えてよく混ぜます。
にがりを含むお塩には塊が入っている場合がありますので、よく潰して混ぜてください。

2. 上記で混ぜたものに、所定のトマトジュースを加えて、さらによく混ぜます。

3. 全体が赤くなるように、下に混ぜ込むようにして、まんべんなく混ぜましょう。

5. キッチンペーパーで蓋をして(ここで瓶のふたは、まだしませんよ)
輪ゴムで口を留めます。

※これから数日間、発酵するため、通気性をよくするためにペーパーで蓋をします。

本日は、ひとまずこれで完成です。

6. 翌日から、毎日下からすくいこむように、毎日攪拌しましょう。

7. 糀が水分を吸って、固くなって水気が少なくなってきたら、ブレンダーで粒を潰します(2日目以降で OK)

8. 滑らかになるまで潰したら、またペーパーで蓋をして、毎日攪拌して下さい

9. 以降、毎日攪拌をするときに、味見をしてみましよう。

塩の尖った辛みが、だんだんまろやかな塩味に変化して行くのが感じられたら完成です。
当初の瓶の蓋をして、冷蔵庫に保管しましょう。