

# 玄米酵母水の作り方

## ①材料を用意します

材料 500cc ペットボトル 2本以上

じょうご

無農薬玄米 33g

水 325ml

黒糖 18g

塩 4.6g



②じょうごを使って、材料を全て入れます







③**全て材料を入れたら、ペットボトルの蓋を閉めて、10回程度振ります。塩、黒糖が溶けていないようでしたら、再度、数回振ります。**

④出来上がりは、黒糖の影響で茶色い液になります。

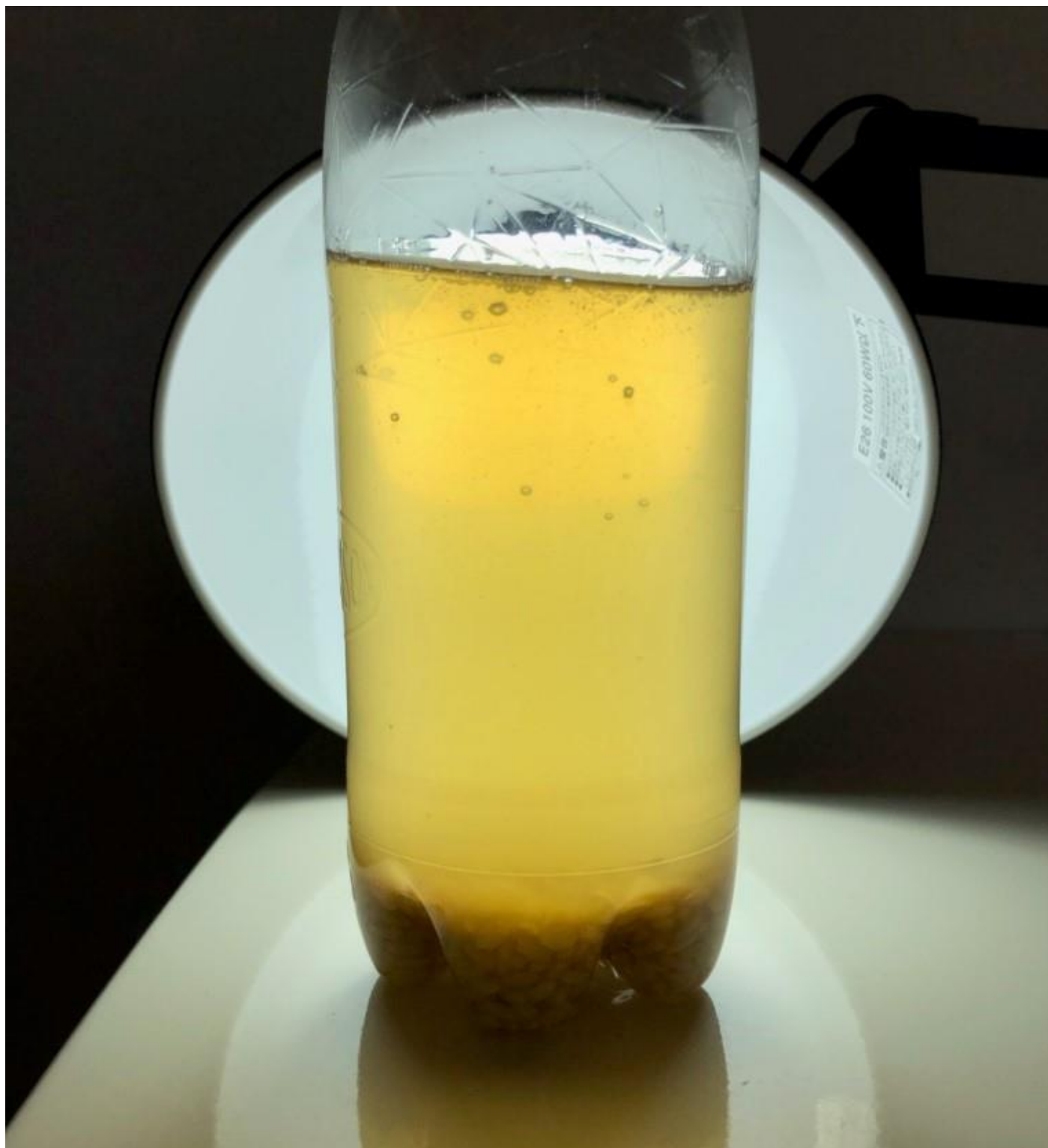


⑤このまま、発酵を待ちます。

(季節の気温により発酵時間は変わります)



⑥小さな泡が湧いてきたら、原液の出来上がりです。キャップを開ける時、「プシュ」という音がサインです。



⑦原液を水で 12 倍に希釈した後、24 時間放置して、完成です。



# 注意事項

※ペットボトルの大きさ（今回は 500 cc を使用）の 65% が水の量、その水の量に対して、玄米 10%、黒糖 5.6%、塩 1.4% を混ぜる。

※容器の 35% の空間を空けるのは、発酵を助ける為で、それ以下ですと発酵が鈍ります。

※ペットボトルは発酵すると膨張するので、炭酸水の物を利用すると丈夫なので良いです。

※原液を 12 倍に希釈する際、原液に対して 5% の塩を入れると、発酵が進むのを遅らせることができます。

※発酵の過程で、液の中に、浮遊物（おり）が出来ますが、カビではありません。そのまま、飲んで頂いても問題はありません。

※発酵が進み過ぎると、すっぱくなります。

※塩と黒糖が水を混ぜた時に、サツと完全に溶けないと、玄米菌が直ぐに栄養として使えず、雑菌が繁殖してしまう。

※水は、水道水でも良いのですが、ミネラルウォーターを使う場合、軟水をお使い下さい。ミネラルが多いと発酵し難いです。

※玄米は、新米より古米、古米より古々米の方が良く発酵します。

※発酵の適温は、35～45度です。40度ですと18時間、30度ですと24時間が目安です。

※発酵してくると、玄米から小さな泡が出てきます。これにより、ペットボトルの内圧が上がりますので、キャップを開けると「プシュ」という音がします。

※玄米は、3回程度使えます。後は、食べて頂いても良いです。

※使用済みの玄米は、乾かさずに冷凍保存して、再利用します。使用回数が増える程、発酵時間は5～6時間短縮されます。

**※玄米は再利用できますが、段々と玄米がかけてきます。そうになると、別の菌が出始めて、それぞれパワーダウンしますので、玄米の形が崩れ始めたら交換して下さい。**

**※発酵を止めることは、出来ませんが冷蔵庫に入れることで、遅らせることは出来ます。**