

道具

- 蒸し器(直径24cm以上の木製のせいろがおすすめ。ムラなく蒸せる)
- 小さめの発泡スチロールの箱(3~4L)
- ミニ湯たんぼ(箱に入る大きさ)
- 木綿の大きなふきん
- 外部センサー付き温度計
- 新聞紙

おんどかんりがだいじ。温度管理が大事。外部センサー付き温度計が便利(通販で約1,000円)



ざいりよう 材料 (できあがり750g)

- 白米 600g
- 種菌 乾燥こうじ大さじ2 または、種こうじ小さじ1

かんそう 乾燥こうじ



スーパーなどで買える

たね 種こうじ



インターネット通販などで買える

3日で作れる

こうじの づくりかた

こうじ菌の正体はカビ！
こうじ菌をお米に生やすのが
こうじづくりだよ



おうちでかんたん
こうじづくり



できあがった
こうじ
(写真・黒澤義教)

お米さん、
あま~くなあれ!



モコモコ、
まっ白に!

蒸した
お米が

おこめ&だいが
シスターズ

あたたかい初夏は、
こうじをつくりやすい季節です



おし 教えてくれる人
やまなし こうじろうし おぐら
山梨・甲州市 小倉ヒラクさん
はっごう 発酵デザイナー。初めての人でもか
んたんにできるこうじのつくりかたを
けんきゅう 研究。著書に『てまえみそのうた』、
『おうちでかんたん こうじづくり』。

こんにちは！
ボクはこうじ菌のこうじまる。
甘みや、うまみや、栄養をつくって
お米や麦をおいしい「こうじ」にする
魔法使いだよ。

できたてのこうじでつくる甘酒は、
すっごくおいしいよ。
家族でボクをそだててみてね！

ボクは、他のカビより
カラッとしたところが好き。
お米がジメジメすると、他のカビが
ふえちゃう。蒸しすぎ注意！



4

種菌をまぶす
お米が40℃以下になったら、種菌を全体に
ふりかけて、まんべんなく混ぜる

ぜんじつよる 前日夜



1

下準備
水を2~3回替えながらお米をやさしく洗
い、水にひと晩(5~7
時間)浸す。ザルにう
つして1時間半~2時
間しっかり水を切る

いちめ 1日目



2

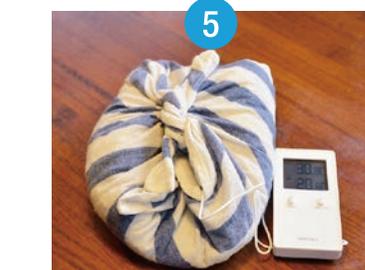
お米を蒸す
蒸し器にふきんをしき、
お米を入れて包む。下
の鍋にお湯を入れて強
火にかけ、沸騰してから
40分強火で蒸す

お米を指でつぶして、芯が残って
なかったらOK。パラッと硬めがいい



3

お米をばらす
蒸し器から出し、広げ
たふきんの上でお米を
ばらす。温度計のセン
サーをお米にさし、手
早くパラパラにする



5

ふきんをしぼる
お米に温度計をさした
まま、中の熱が逃げな
いように、ふきんをき
つーくしぼる



6

箱に入れる
箱の底に新聞紙をしき、
70℃くらいのお湯を
入れた湯たんぼをおく。
お米を入れて、ふたを
する(温度計の本体は
外に出す)