



親子で作ろう！
「食育レシピ」

こうじ 万能玉ねぎ糀

こもろ健幸応援団に登録いただいた、食ママ倶楽部代表
高地清美さんに教えていただきました！

コロナに負けない体づくりと夏の暑さを
乗り切るために、地元タマネギと米糀を
使用した万能発酵調味料！！



【材料(つくりやすい分量)】

米糀(生)	100g
天日塩	35g
玉ねぎ	300g(約1個半)

※塩分が少ないと腐敗してしまう恐れがあるので、塩は米糀の
35%程度にしてください。

【作り方】

①米糀と塩を良く混ぜる。全体がしっとりとし、手でギュッと握っ
て固まるくらいがめやす。

【ポイント】塩が全体に行き渡らないと、塩糀が腐ってしまいます。

②分量のタマネギをすりおろし、①と混ぜ合わせる。

③②を殺菌したビンに入れ、常温で直射日光の当たらない場所
で1週間発酵させる。全体がなじむよう、しゃもじ等で一日
一回、空気を含ませるようかき混ぜる。

※全体が糀の香りに変わります。その後は冷蔵庫で保存してください。
冷蔵庫で3ヶ月、冷凍なら1年保存可。

●和洋中どれにも合う優れもの

塩糀と同様に使え、うまみと甘みが強いので、コンソメ代わ
りとしても、そのまま野菜と和えて即席漬物、梅酢とオイル
を混ぜてドレッシングにも。

原液を水で薄めるだけで美味しい麺つゆに。+ゴマ油で冷
やし中華風、+オリーブ油で冷製パスタ、+醤油でそうめん・
そばつゆにもなります。

肉・魚を漬けて焼いてもふっくら美味しくいただけます。味
玉は最高です。野菜と一緒に漬けて！

図 健康づくり課 保健予防係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記

ミヤマカラスアゲハ



暑い日が続き、夕立が降った次の日は、山あいの
林道に行くことにしている。林道といっても古くから
の道で、山菜を採ったり山仕事をするための地元の
人が利用する軽トラが入るぐらいの小さな道だ。

そんな場所には、たいてい何匹かのチョウがとま
っている。梅雨明けの頃ならスジボソヤマキチョウ、
7月末から8月ならミヤマカラスアゲハなどだ。とき
には何匹も群れている。チョウは水を飲んでいるの
だ。見ているとさかんにおしっこをしている。それで
も水を飲み続けているのだから、のどが渇いたとい
うだけではない。実は、チョウは水に含まれるナトリ
ウム分が欲しくて水を飲んでいるのだということがわ
かっている。

慌てて近づくと、チョウは驚いて飛び立ってしまう。
1匹が飛び立つと、他のチョウも一斉に飛び立って、
どこかへ行ってしまふ。そんな時はしばらく、じっとし
て待つ。蝶が何匹もとまっていた場所なら、それは
チョウが好むミネラルを豊富に含んだ水がある場所
だ。しばらく待っていれば、必ずまたチョウがやって
くる。



今、多言語対応が常識です ●WEBサイト・資料制作・各種印刷物など

翻訳

ほんやく

対応言語
中国語(簡体)
中国語(繁体)
韓国語
ロシア語
タイ語
インドネシア語
マレー語
ベトナム語
英アラビア語
イタリア語
ウクライナ語
オランダ語
ギリシャ語
スウェーデン語
スペイン語
スロバキア語
セルビア語
チェコ語
デンマーク語
トルコ語
ドイツ語
ノルウェー語
ハンガリー語
フィンランド語
フランス語
ブルガリア語
ポルトガル語
ポーランド語
ルーマニア語
日本語
ほか



小諸市御幸町2-12-1
Tel.0267-23-4474
www.aic-ad.co.jp

アイクにお任せください! ●言語、原稿量に応じて御見積致します。
お気軽にお問い合わせください!