

和 物

材料

- ・豆腐
- ・フグニ草
- ・イケゴ
- ・調味
 - { 味噌
 - { 砂糖
 - { コマ



飯

発酵玄米

材料

- ・玄米
- ・シタケ、小豆
- ・干タコ、ゴボウ
- ・サツマ、寒天
- ・十人穀米
- ・塩麹、酵素
- ・梅干



※ 左記の材料を水洗した玄米の中に20時間以上
入れから(玄米と発酵させ)電気釜で炊きす
それからさらに24時間以上保温して頂きす