

# 自家製「醗酵ミネラルエキス」の作りかた (出来上がり目安 14日～21日)

## 【 材料 】\*1:1:1

無農薬果物等 1kg ※露地物の旬の果物がお勧めです。

葉物で作る場合は 500g

甜菜(てんさい)糖【グラニュー糖もしくは上白糖】1kg

スワンウォーター 1リットル

スワンミネラル原液 5 スポイト (1 スポイト=約1mL)

蓋つき広口瓶 4.2～4.5リットル用(ガラス瓶でもプラスチック瓶でも可)

※蓋つき広口瓶は、スワンウォーターを入れてすすぎ洗いしておく。



## 【 作 り 方 】 保管場所:直射日光の当たらない風通しの良いところで、醗酵させましょう！

- ① 果物(葉物)はよく洗い、スワンウォーター3リットルにスワンミネラル原液を1mL 入れて、5～10 分程 浸け置き洗いをします。(無農薬のものは軽く洗うだけで良いです。)  
※バランスの取れたミネラルは、キレート作用によって、汚れや農薬などを落とせます。
- ② 果物を、最終的にどの様に使いたいかを考えてカットします。(皮や茎・葉なども使いましょう。)  
醗酵ミネラルエキスが出来上がった後、果物をドライフルーツやジャムなどに加工をすることを考えて、お好みのサイズにカットします。(薄く小さいカットの方が、浸透圧面積を増やします。)  
梅などのカットできないものは、竹串で数か所穴をあけます。
- ③ 容器に砂糖 1kg、スワンウォーター1リットルを入れて、右回しで砂糖が溶けるまで手で良くかき混ぜます。(手で混ぜることに抵抗のある人は、「しゃもじ等」でかき混ぜてください。)
- ④ 砂糖が溶けたら、スワンミネラル原液 5 スポイト(約 5mL)を加え、混ぜた後に果物等を入れて、さらに空気を入れ込むように優しく混ぜます。(混ぜた後は、毎回味見をしましょう！)
- ⑤ 1日1回、優しくしっかりと空気を入れ込むように右回しで混ぜます。(毎日 1回 2 週間)
- ⑥ 3日ほど過ぎると「ぶくぶく」と泡が出てきます。(味も変わってきます。)
- ⑦ 1週間ほどで、「ぶくぶく」からたくさんの泡に変わり、「しゅわっ！」の泡ができます。味は、酸味が増してきます。
- ⑧ 2週間程すると泡も落ち着いて、まろやかな美味しい醗酵ミネラルエキスが出来上がります。
- ⑨ 出来上がった醗酵ミネラルエキスは、具材と分けてエキスはペットボトルに入れて、冷蔵庫で保管します。
- ⑩ 具材は、ドライフルーツやジャムに加工、スイーツや料理にも使えます。

## 【 醗酵の工程 】-----砂糖は多糖体から単糖体に醗酵分解！

- ※ 砂糖が「バクテリア」の餌になり、そのバクテリアが エタノールと炭酸ガスを出します。
- ※ 発生したエタノールが「酢酸菌」の餌になり、味が酸味に変わっていきます。
- ※ 最後に「乳酸菌」が酸味をまろやかにします。(乳酸菌は植物の皮や実に着いています。)
- ※ かくはんの時には、必ず容器の蓋を開けて、エキスを 空気に触れさせ「美味しくなるように！」と混ぜます。

毎日 1回混ぜて、14 日から 21 日程で醗酵完成となります。

(保存場所温度によって、完成日数は変動します。)

