

万能酵母液の作り方

『薬の引き出し』より

玄米に宿る酵母菌から作る発酵液です。腸の中には、人間の免疫細胞の約7割が集まっているといわれています。

材料 2リットルのペットボトル用

無農薬玄米	1合（150g）
あら塩	20g（全体の1%）
黒糖または粗糖	60g（全体の3%）
自然水	適量（ボトル上から8cm下まで）

作り方

- 1 材料をすべてペットボトルに入れる。
- 2 フタをして、日当たりのよい温かい場所に置く。
- 3 1日1〜2回、フタをゆるめてガス抜きをする。（急に開けると液があふれるので、少しずつ）
- 4 3日ほどで発酵が進み、シュワッという音が落ち着いたら完成。（pH3.0前後）

継ぎ足し方

酵母液が3分の1になったら、あら塩7g・粗糖21g・自然水を追加します。玄米はそのまま繰り返し使えます。この方法が失敗が少なく、濃くて良い酵母液になります。

この作り方は、著者の体験によるものです。体調に不安のある方、治療中の方は、かかりつけの医師にご相談のうえお試しください。

『薬の引き出し』いろはに おとは / chinseitsukilabo.com