



じすいのうきょうすい 自炊脳響水の作り方



水府病院看護部次長 看護師 中西京子 (2012/05/18)

<用意するもの>

(1) 材料：土付き里芋（3キロ）、水（7リットル）

※里芋の品種は石川早生を推奨しています。

※使用する水の量はA液、B液、C液各7リットルです。

(2) 道具：ピーラー、スライサー、ボール、ざる、鍋

※ピーラー、スライサーは京セラ製のセラミックピーラー・セラミックスライサーの使用を推奨しています。

※そのほか、野菜水切り器（里芋スライスと晒し水を分ける）やこし布（晒し水をろ過する）があると便利です。

(3) 保存容器：ペットボトル、タッパー、ガラス瓶など

※ボトリング前に、アルコールなどで容器内部の消毒をしてください。

※1週間程度で使い切ってください。冷凍すれば長期保存も可能です。

<作り方>

①里芋の皮を剥きます。

②皮を剥いた里芋を薄くスライスします。

③【1回目】里芋スライスを水に晒します。（1時間）

④里芋スライスと晒し水を分け、晒し水を加熱します。（脳響水A完成）

⑤【2回目】里芋スライスを水に晒します。（24時間）

⑥里芋スライスと晒し水を分け、晒し水を加熱します。（脳響水B完成）

⑦【3回目】里芋スライスを水に晒します。（24時間）

⑧里芋スライスと晒し水を分け、晒し水を加熱します。（脳響水C完成）

※里芋スライスに水を加えた直後と、里芋スライスと晒し水を分ける直前に、よくかき混ぜておきます。（数分程度）

※沸騰するまでの火加減は強火、沸騰後は中火です。

※沸騰前後の灰汁を丁寧にとってください。

※沸騰後、30分間加熱します。

以上

脳響水マップ 2012

NOKYOKO Water Map

脳響水のグループ：

- ご当地脳響水 "localized"

地域限定。その土地で採れた里芋と水で作られる脳響水。

- ブランド脳響水 "branding"

里芋の品種や栽培法、水へのこだわり。

- 標準脳響水 "standard"

里芋は石川早生を使用。普及タイプの脳響水。

- 自炊脳響水 "self"

ホームメイドタイプのマイ脳響水。

