

【用意する容器】

- 2 リットルの空きペットボトル2本（原液うすめ液冷凍保存用）
- 500mlの空きペットボトル（原液作成用柔らかい方が発酵目安がわかりやすいので、南アルプス天然水のボトル、霧島天然水のボトルなどが適しています。）
- 1 リットルの空きガラス瓶2本（うすめ液冷蔵用）



【材料は4つ】

- 無農薬でバーナー乾燥してない玄米（私は大地を守る会で買っています）29g
- さらさらの黒糖 92g
- 塩（岩塩だとカルシウムが強すぎてだめらしい。私はグラントの塩を使っています）10g
- 浄水器を通した水（水道水は不可。たぶんカルキとか塩素がだめなんだろうと思います）285g

1：ペットボトルに全部の材料入れて、きつーーーーーく蓋をして、30回くらい激しく振る。（ここできつく蓋をしておくのは、発酵の見極めを見逃さないため）
ペットボトルの3分の1くらい空気を残しておくことがポイントらしいとのこと。

2：発酵開始。私はヨーグルトメーカーで40度にし、そこにペットボトルを入れて1時間経ったら、様子を見て、室温に置いたり、日に当てたりして、様子を見ます。だいたい3時間くらいで、原液できちゃってるかも。出かけるときは冷蔵庫に入れれば発酵は止まるし、日の当たるところにおけば、早く進む。夏は6時間、冬は30時間かかることもあるようです。季節によっても、材料によっても、発酵時間がまちまちなので、そこがちょっと最初は難しいかもしれません。発酵させすぎると、パワーがなくなるので、ここの見極めが最初のうちは難しいと思いますが、でもここが1番ポイントで大事なところ！ここさえできれば、あとはとてもとても簡単！

【発酵の目安は二つ】

- ①ペットボトルが膨張してる感じがしたら、トントンと、軽くペットボトルの底をテーブルにたたきつける。2、3個小さな気泡が上がってきたらベスト
- ②蓋を静かにゆっくり空けると、小さくプシって言う。
こうなったら、原液できあがり！

私はここで簡単なキネシオロジーテストをします。原液持たずに手をグッと握った時と、原液持って、もう片方の手をグッと握った時、持った方が力が入れば、それはよい原液と判断して、発酵時に気泡がけっこう上がってきちゃっても、次の作業に進んでます。オーリングテストもわかりやすくていいですね！