

しおこうじ

塩糍(麴)

自然派、旨み調味料

料理に使うだけで格段に美味しくなる**魔法**の調味料と言われている塩糍(麴)。

和風にも洋風にも合うと注目をされ、ちょっとしたブームを巻き起こしています。

材料はとってもシンプルで麴、塩、お湯のみ。

(甘口の場合：麴 200g、塩 60g、お湯 300cc)

見た目はトロ～としたお粥のようなもの。

味は塩っぱいですが、後味にはほんのり甘さがあります。

スーパーなどでも手軽に買えるようになったのも魅力ですね。



なぜブームなのかというと...

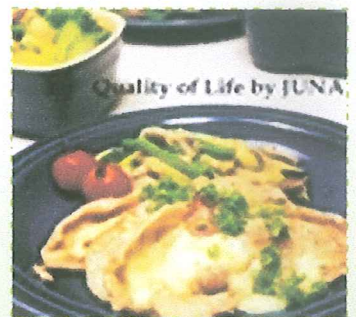
☆ 麴菌による健康パワー

腸内環境を整える、消化を促す、免疫力を高めるなど、発酵食品の持つ力が注目されています！女性にはうれしい効果です。

☆ 料理がおいしくなる

肉や魚の場合は、たんぱく質が分解されてうまみ成分のアミノ酸が生まれおいしさがアップして肉が柔らかくなります。

野菜は甘みが引き出されたり、保存性が高くなります。



塩糍の使いかた

塩を使うシーンで塩糍を手軽に使って美味しさアップ

- ◎ 野菜に混ぜて半日置くと浅漬けに。イカに混ぜるだけで即席の塩辛になります。
- ◎ 煮物に混ぜると砂糖や醤油を使わなくてもまろやかな塩味が染み込みます。
- ◎ ハンバーグに使うとつなぎがいらないといえます。
- ◎ 塩を使うパンやビスケット、クッキーなどにも活用できます。
- ◎ ご飯を炊くとき、米3合に対して小さじ1の塩糍を入れるともっちり炊けますよ。



食材の黄金比 材料[10]：塩糍[1]

例えば、肉や魚、野菜が100gの時、塩糍10g

塩糍の魅力はまだまだありそうです、ぜひ、お試しください。