

# 塩麴作りに挑戦！

- ◆ 麴の酵素が甘味やうま味を作りだすので、塩のカドがとれたまろやかで甘味のある調味料になります。栄養豊富で、とても便利な万能調味料です。

## 塩麴のつくり方（簡単に作りやすい分量です）

1. 麴（200g）をよくほぐして、塩（60g）と混ぜる。ねっとり、おにぎりが握れるくらいまで混ぜます。  
力を入れて、ちょっと時間をかけて・・・
2. お水（200cc）を入れて、軽く混ぜる。
3. ミルク状になったら、出来上がり

常温で1週間、1日1回混ぜて  
冷蔵庫に入れたら、半年くらいもちます

麴をしっかり混ぜたので、手もすべすべになりました！

## 塩麴の使い方10%の法則

- ① 例えば、ハンバーグの場合、ひき肉100gに対し塩麴10g。  
これは、他の魚料理や肉料理でもこの割合が最適ということです。
- ② 漬け込むとおいしさアップ。  
例えば、魚の切り身なら密閉の袋に漬け込むことでOK。最短30分漬け込むほど味が染み込むとのこと。

## 塩麴を使った簡単レシピ

### 1. 塩麴ドレッシング

- 材料： ●塩麴 大さじ1 ●酢 大さじ2 ●オリーブオイル 大さじ1  
●ブラックペッパー 粗挽き 小さじ1 ●砂糖 小さじ1/2 ●醤油 小さじ

### 2. 塩麴しゃぶしゃぶ

野菜たっぷり！ まろやか仕上げの塩麴しゃぶしゃぶ

塩麴でうまみアップ！ まろやかさもアップ！

具材を数点に厳選したしゃぶしゃぶをご提案。少人数でもおいしくいただけます。

- 塩麴しゃぶしゃぶの材料（2人分）

- 水：1000ml ●昆布：10cm ●塩麴：大さじ1

具材

- 豚ロース肉：しゃぶしゃぶ用の薄切り 200g ●レタス：1/2玉  
●ほうれん草：サラダほうれん草 1株 ●エリンギ：1本

土佐酢と薬味：鰹節3g・水：1/3カップ・酢：1/4カップ・薄口醤油：大さじ1  
・砂糖：小さじ1/4・塩：小さじ1/4・柚子：1/2個・豆板醤：大さじ1/2

作り方・手順

1：昆布だしをとる

土鍋に水と昆布を入れ、弱火でじっくりとだしをとります。お湯が沸騰する寸前で昆布を取り出します。

2：具材の下ごしらえ

ほうれん草とレタスはよく洗って、食べやすい大きさにちぎります。エリンギも食べやすい薄切りにします。

肉もとりにやすいようお皿に盛り付けておきます。

### 3：薬味の用意

土佐酢を作ります。小鍋に水と鰹節を入れ、弱火にかけて沸騰したら火を止めます。鰹節を濾したら容器に入れて、酢・薄口醤油・砂糖・塩を加えてよく混ぜ合わせます。小皿に切った柚子と豆板醤を盛り付けておきます。

#### 4：塩麴を入れる

昆布だしに塩麴を入れ、沸騰させます。

#### 5：準備完了

- まずはそのままいただいてお味を確認。次からはさっぱり仕上げの土佐酢や、ゆず・豆板醤などの薬味をプラス。いろんな味わいをお楽しみください。

### 3. 塩麴で仕上げる、さつまいもの塩きんぴら

#### ◆ さつまいもの塩きんぴらの材料（4人分）

- ・さつまいも 350g 程度（小サイズで2個、大サイズで1個） ・塩麴 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1 ・唐辛子 1本

#### ◆ さつまいもの塩きんぴらの作り方・手順

##### 1. さつまいもを切る

さつまいもは洗ってから上下を少し切り落とし、5~6mm 角の少し太めの千切りにします。さつまいもの皮はむかずにそのまま切ってください。しっかり炒めれば皮付きでも美味しく食べることができます。

##### 2. さつまいもを水にさらす

切ったさつまいもは、水を入れたボウルの中に落とし一度水にさらします。炒める前にざる上げして、しっかり水気を切っておきます。水気が多く残っていると、油がはねる原因にもなるので、キッチンペーパーなどでしっかり水気をふき取っておくとよりよいです。

##### 3. フライパンに油をひき、さつまいもを炒めます

4. 火加減を中弱火にして、しっかりさつまいもに火を通します。時折フライパンを振りながら炒めるのですが、フライパンに蓋をして、蒸し焼きにしながら炒めると中までしっかり火が通ります（5mm 角程度のさつまいもで、5~6分ほどを目安に炒めてください）。

##### 5. 塩麴を入れて味付けをする

##### 6. 塩麴を手早く混ぜ合わせる

手早くフライパンを振って、塩麴を全体に混ぜ合わせて完成です。器に盛り合わせたら、好みで上から黒ごまをふりかけてください。

#### ガイドのワンポイントアドバイス

さつまいもの塩きんぴらは温かくても冷めてからでも美味しく食べることができます。作った当日に余ったら、冷蔵庫で保存し、2~3日以内に食べきるようにするとよいです。

### 4. キャベツたっぷり塩麴コールスロー

複雑な味付けは一切なし。塩麴があれば、キャベツからコールスローにぴったりの甘み・酸味・塩気を引き出してくれます。あとはお好みの量のマヨネーズで野菜を和えましょう。シャキシャキの食感なのに、クリーミー。絶妙な甘み・酸味・塩気のバランス。一皿に複雑な味わいが詰まっているのに、とっても簡単、あっという間においしいコールスローができあがります。

#### ● 塩麴コールスローの材料（2人分）

- ・キャベツ：葉5枚（200g） ・にんじん：5cm（50g） ・塩麴：大さじ2
- ・マヨネーズ：大さじ2 ・塩：少々 ・レモン汁：少々（なくても可）

#### ● 塩麴コールスローの作り方・手順

##### 1：野菜を切る

キャベツとにんじんを千切りにします。2：塩麴を加える

ボウルに【1】のキャベツとにんじんを入れ、塩麴を全体に和えるようにしてもみこみ、10分置いておき

ます。3：水気を切る

野菜から水分が出てくるので、軽く絞り水気を切ります。洗う必要はありません。

4：調味料を和える

マヨネーズとレモン汁（あれば）を加えて、全体をよく混ぜます。味をみて、塩気が足りないようなら塩を足して味を調整してください。マヨネーズの分量は目安なので、お好みの量を加えてください。

## 5. その他のレシピ（6種）

1. 野菜（きゅうり、大根、カブなど）をよく洗い、水気を切って、野菜の容量の約10%の塩麹をまぶして、ジッパー付き保存袋に入れる。冷蔵庫に入れて1～2時間。1～2日置いた方がおいしい。
2. **豚肉**の表面の水気をキッチンペーパーで取り、塩麹をまぶす。ラップに包んで保存袋に入れ冷蔵庫で1～2日。塩麹を軽く落として、フライパンなどで焼く。
3. **白身魚**は水気を切って、5mm位に切る。塩麹大さじ1、オリーブオイル少々、ゆずこしょう少々を混ぜて、魚を和える。
4. **きのこ**を食べやすい大きさに切る。たっぷりのお湯できのこを入れ1分たったら、引き上げて水気を切る。熱いうちに塩麹を混ぜて保存袋に入れて冷蔵庫。スパゲッティや炊き込みごはん、スープや炒め物、ざるそば、そうめんの具に。
5. **豆腐**1丁を半分に切り、皿でおもしにするなど水気を切る。ラップを敷いて、塩麹大さじ1/3を薄くのばし、表面の水気をふきとった豆腐半丁を載せ、その上に塩麹大さじ2/3をかけて、豆腐の表面全体にまぶし、キッチンペーパーかさらしのふきんで包む。もう半丁も同様に。保存袋に入れて冷蔵庫。水気が出てきたら、そのつど捨てる。1～2日でOK。そのまま漬けておくと、沖縄の豆腐のようになる。
6. **ゆで卵**の殻をむいて、塩麹大さじ1をまぶし、保存袋に入れる。1～2日でOK。1～3週間くらいで、濃厚チーズ風味の味に。