

春キャベツの塩麴漬け

塩麴で味わう旬の味覚は、あっさり、シンプルに。



漬け込む日数は2日〜1週間。好みのタイミングで。

材料(2人分) 春キャベツ1/4個(約200g)、しょうが1かけ、塩麴大さじ2
 作り方 ①しょうがは千切りにして、キャベツは1cmくらいの食べやすい大きさに切る。②塩麴を加えてよく混ぜ、漬物用の容器か、ジッパー付きの保存袋に入れて、空気を抜いて冷蔵庫で保存する。



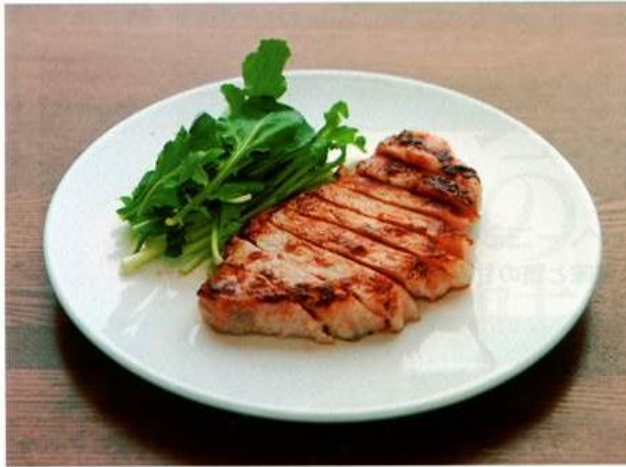
豚ロースの塩麴焼き

軟らかくてジューシー。お弁当のおかずにも最適。



漬け込む日数は1〜3日。ラップに包んで。

材料(2人分) 豚ロース肉2枚(約180g)、塩麴大さじ1強(肉や魚の重量の約1割)
 作り方 ①肉の表面の水気をキッチンペーパーでとり、塩麴をまぶす。②ラップでくるみ、ジッパー付きの保存袋に入れて冷蔵庫で保存。③塩麴は拭きとらず、フライパンや魚焼きグリルでそのまま両面を色よく焼く。



セロリとベーコンのスープ

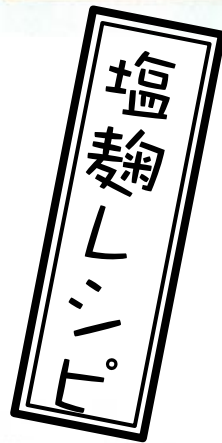
ベーコンの塩味と麴の甘みでやさしい味わい。



材料(2人分) いりこ6〜8尾、セロリ1/2本、ベーコン1枚、水300cc、塩麴大さじ1
 作り方 ①いりこは頭と内臓を取り、水をはった鍋に入れ、中火にかける。②沸騰して5分煮出したたら、いりこを取り出し、塩麴を加える。③セロリは斜め薄切り、ベーコンは1cm幅に切り、②に加えて煮立たせる。セロリが軟らかくなったら出来上がり。



味つけは、大きじ一杯の塩麴のみ。実にシンプル。



鮭の塩麴漬け

切り身魚に塩麴をまぶすだけで、驚くほどおいしい。冷めてもパサパサしない焼き魚ができます。塩麴は他のどんな魚とも相性がよいので、ぜひお試しを。

新じゃがと鶏肉の煮物

じゃがいもはより甘く、鶏肉はより軟らかく。



材料(作りやすい分量) 鶏もも肉1枚(約250g)、新じゃが10個(約500g)、昆布約5cm、塩麴大さじ1/2、みりん大さじ1、水150cc、油少々
 作り方 ①昆布を水に漬けておく。②鶏肉は一口大に切り、塩麴をまぶす。③新じゃがはタワシでよく洗い、皮付きのまま食べやすい大きさに切る。④鍋に油をひいて中火で鶏肉を炒め、色が変わったら新じゃがを加えて炒め合わせる。⑤①の昆布と水、みりんを加え、一煮立ちしたらアクを取ってフタをする。⑥時々かき混ぜ、弱火で15分ほど煮たらフタをとり、10分ほど煮込んで水気を飛ばす。



煮込む前に、鶏肉に塩麴をまんべんなくまぶす。

たこのカルパッチョ風

和えるだけの手軽さで、素材の旨みを引き出す。



材料(2人分) ゆでだこ約200g、万能ネギ3本、A(塩麴小さじ1/2、オリーブオイル小さじ1、ゆずこしょう少々)
 作り方 ①ゆでだこは一口大に切り、万能ネギは2cmくらいに切る。②Aをよく混ぜ、①を和える。



塩麴入りのドレッシングは、何にでも応用可能。

- 1 サケを50.Cのお湯に放ち、手で表面を洗い、余分な油を洗い流す。水気をふき、酒をスプレーする。
- 2 塩麴をサケにまぶしてビニール袋に入れ、空気が入らないようにしっかりと包む(写真下)。冷蔵庫でひと晩漬ける。2〜3日おいても味がなじんでおいしい。
- 3 塩麴を手でぬぐいとり、グリルで焼く。

【材料】
 生サケの切り身：2切れ
 塩麴(pH)：大さじ1
 酒：適量

【作り方】