

# — 塩麴レシピ集 —

## — 塩麴の作り方 —



### 《材料》

- ・ 米麴（生） . . . . . 400 g
- ・ 塩 . . . . . 120 g
- ・ 水 . . . . . 400～450 g

### 《作り方》

- ① ボウルに麴を入れ、両手でパラパラにもみほぐす。
- ② 塩を加え、ほぐした麴とムラなく混ぜ合わせたら、手のぬくもりを移すように握るようにしながらよくもむ。
- ③ 麴の香りが広がり、全体がしっとりなじんで、握った時に指の跡が残るくらいになったら、水を入れてOKというサイン。
- ④ 分量の水を注ぎ、手のひらで米麴をはさんでこすり合わせるようにし、水と麴が分離しないように、とろみがくるまで、全体がミルク状になるまで、よく混ぜる。
- ⑤ 大き目のタッパーに入れ、少しずらしてフタをして、常温におき、1日1回混ぜて、空気を含ませ、1週間～10日おいて熟成させる。
- ⑥ タッパーを開いて香りが広がり、麴がやわらかくなれば出来上がり！

(味をみて、塩の角がとれ、あと味にほんのり甘みを感じられるようになれば上出来！！)

## — 塩麴の茶わん蒸し —

### 《材料（4人分）》

- |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| ・ 卵 . . . . . 大2コ     | ・ かまぼこ . . . . . 適量         |
| ・ 鶏もも肉 . . . . . 60 g | ・ 三つ葉 . . . . . 適量          |
| ・ しいたけ . . . . . 2コ   | ・ 水（ぬるま湯） . . . . . 400 c c |
| ・ ぎんなん . . . . . 4コ   | ・ 塩麴 . . . . . 小1/2         |

だしがいらない！  
手軽にできる  
味わいに感動！！

### 《作り方》

- ① ボウルに水を入れて、よく溶いた卵を混ぜ、ザルでこす。塩麴を加えて混ぜる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩麴をまぶす。しいたけはうす切り、又は4つにきりわけ。かまぼこはうす切り、三つ葉は3cm位に切る。
- ③ 器に三つ葉以外の②を並べ①を流し入れ、湯気の上った蒸し器に入れ、強火で2分、表面が白くなったら弱火にして13分程蒸し、三つ葉をのせてさらに1分蒸す。

## — チキンの塩麴揚げ(焼き) —

### 《材料》

- ・ 鶏胸肉 . . . . . 1枚
  - ① ( ・ 塩麴 . . . . . 120g
  - ・ おろしニンニク . . . . . 1片分
  - ・ てんぷら衣 (市販の天ぷら粉)
- つけ合わせ
- ・ キャベツ (せん切り) . . . . . 適量
  - ・ 紫玉ねぎ (うす切り) . . . . . 適量

### — 塩麴タルタルソース —

- ゆで卵 . . . . . 1コ
- マヨネーズ . . . . . 大3
- ② ( ・ 塩麴 . . . . . 小1
- ・ パセリ (みじん切り) 適量
- ・ 玉ねぎ (さらす) . . . . . 50g
- ・ 酢 . . . . . 小1/2

### 《作り方》

- ① 鶏胸肉は厚い部分に切り目を入れて開き、半分の大きさに切る。ポリ袋などに入れて、①をまぶし、冷蔵庫に1時間～1晩おく。
- ② ゆで卵を粗く刻み、②を混ぜ合わせて、タルタルソースを作る。
- ③ 鶏肉にうすく小麦粉をまぶし、てんぷら衣をつけて、170℃の油で、うすく色づくまで揚げる。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、キャベツと紫玉ねぎを混ぜ合わせたものとともに盛り、②をかける。

## — 豆苗のおひたし —

### 《材料 (4人分)》

- ・ 豆苗 . . . . . 1袋
- ・ 人参 . . . . . 3cm (せん切り)
- ・ うす切りハム . . . . . 2枚 (細切り)
- ・ 白すりごま . . . . . 大1 (いりごまをすり鉢でする)
- ・ 削り節 . . . . . 適量
- ・ 塩麴 . . . . . 小1/2



### 《作り方》

豆苗と人参はゆでて、うす切りハムとともにボウルに入れ、塩麴と混ぜ合わせる。さらにすりごま、削り節を加えてよく混ぜ合わせ、器に盛る。

ごはんが  
おいしいよ!



★米1合に塩麴小さじ1強を混ぜて普通に炊く!  
塩麴を入れて炊いたご飯はうま味倍増 . . . . .  
米本来のおいしさをひきだします!!