

❀塩麹

作り方

米麹（白米麹、玄米麹）	200g
天日塩	55～60g
水	300cc～

麹に塊がある場合には手で崩しておく。塩と合わせて水を入れ、良く混ぜ合わせる。

常温（22～27℃）に置き、一日1回愛情を込めて混ぜる♡

*夏場…7～10日 冬場…2～3週間（40℃位のぬるま湯）

米がトロットしてきたら出来上がり。冷蔵庫で保存します。

*ヨーグルトメーカー…64℃で4時間

麹とは…

蒸した米、麦、大豆などの穀物に麹菌を繁殖させた加工品。日本の風土のみで育つ。

味噌、醤油、酒、酢、みりんなどの日本伝統の発酵食品は麹を用いて作られる。

麹の酵素

タンパク質分解酵素…タンパク質を分解し、うまみ成分であるアミノ酸へ変化させる。

でんぷん質分解酵素…米などのでんぷん質を分解し、脂肪酸と甘みであるブドウ糖に変化。

脂肪分解酵素…脂肪を分解し、脂肪とグリセロールに変化させる。

麹の効果

麹の働きで、タンパク質やデンプンが分解されるので消化吸収がよくなる。

酵素が作り出した「旨味」や「甘味」が食品に加わり、美味しくなる。

麹菌の働きで、ビタミン類など栄養価がアップする。

塩麹レシビ°

○鶏の麹漬け

鶏肉	1枚
塩麹	大さじ1～2
・甘麹照り焼きたれ	
甘麹（濃縮甘酒）	大さじ1
醤油	大さじ1

① 鶏肉は余分な脂と筋を取り、食べやすい大きさに切る。

② 塩麹に10分～一晩漬け込む。

③ フライパンに油を引いて、皮目から焼く。

④ こんがりと焼き色が付き、7～8割火が通ったら裏返して反対の面を焼く。

⑤ 照り焼きだれとからめる。

*焦げ付きやすいので注意する！

○切り干し大根のナムル

切り干し大根	20g
ニンジン	1/2本
小松菜	1束
・ナムルだれ	
塩麹	小さじ2
ごま油	大さじ3～4
すりごま	適量

① 切り干し大根は水で戻し、軽く水気を切る。

② 人参は千切りにし、塩茹でしてざるに上げておく。

③ 小松菜は下茹でし、3～4cm切る。

④ ①②③をボールに入れ、ナムルだれをかけ、すりごまをまぶす。

寄稿: 自然食講師 松本 晃枝先生