

2020 エーナ健幸

発酵レシピ12

発酵食品を簡単においしく食べられるレシピ



応募いただいた252品の中から、日々の食生活に手軽に発酵食品を取り入れることができるおいしくて簡単なレシピ12品を紹介します。

発酵食品とは

微生物の働きにより、食物の中の炭水化物やたんぱく質などが分解された食品

みそ、しょうゆ、酒、みりん、納豆、チーズ、ヨーグルト、塩麴、甘酒など

エーナ健幸 発酵レシピ12には塩麴を使ったレシピが多く掲載されています。

塩麴には様々な酵素が含まれており、その酵素の1つが肉や魚のたんぱく質を分解するため、やわらかくなり、うま味もアップするといわれています。

塩麴を使うときのポイント

★ 使用量

肉や魚の重量の10%を目安に …… 例) 肉300gなら塩麴30g

★ 漬け込み時間(冷蔵)

薄切り肉：30分程度／厚切り肉：2時間～1日程度／魚(切り身)：30分～1日程度

★ 保存

冷蔵または冷凍保存可

★ 加熱

焼くときは麴が焦げやすいため、弱火～中火で焼くことをおすすめします。



マルコ醸造 賞

塩麴が上手に使ってあり、ささみがやわらかくなっている。
食物繊維の多い細寒天を使ってあるのもよい。



① 塩麴のササミサラダ



武並町 宮地 里歩さん 考案

材料・分量 (2人分)

- ささみ …………… 1.5本
- 細寒天 …………… 3g
- 塩麴 …………… 大さじ1/2
- A
 - しょうゆ …………… 大さじ1/2
 - ごま油 …………… 大さじ1/2
 - 中華顆粒だし …… ひとつまみ
 - 酢 …………… 大さじ1/2
 - 砂糖 …………… ひとつまみ
- ごま …………… ひとつまみ
- トマト …………… 1/4個
- きゅうり …………… 1/4本

考案者のひとこと

塩麴でつけることで肉がやわらかくなり、高齢者でも飲み込みやすくなります。基本的に放置しておけば出来上がります。

※お好みで鷹の爪やブラックペッパーを入れてもよい。

作り方

🕒 所要時間: 15分

- ① ささみの筋を取り、フォークで刺し、ビニール袋に入れ、塩麴を加え揉みこむ。
- ② 冷蔵庫で30分以上漬け込む。
- ③ 水が沸騰したら火を止め、ささみをビニール袋ごと入れ15分放置する。
- ④ 3cmに切った細寒天を熱湯に入れ10分放置する。
- ⑤ ささみは手で食べやすい大きさに裂いて、
〈A〉と細切りにしたきゅうりと細寒天を混ぜ合わせる。
- ⑥ トマトを盛り付け、上に⑤をのせ、ごまを散らす。



1人あたり

野菜量

33g

塩分

1.5g



岩村醸造 賞

発酵食品と野菜の味がとても合っていておいしい。



2 夏野菜のサラダ



長島町 ニックネーム：S.Hさん 考案

材料・分量（2人分）

- 赤たまねぎ …… 1/4個
 - きゅうり …… 60g
 - パプリカ(黄色) …… 1/4個
 - オクラ …… 2～3本
 - ミニトマト …… 6個
- A [● マヨネーズ …… 大さじ1
 ● 塩麹 …… 小さじ2
 ● ヨーグルト …… 大さじ2

考案者のひとこと

子供も野菜好きになるよう、食材を信号の赤緑黄の色にしてあります。最後にヨーグルトをかけて食べるのは、盛り付けに雪の様に冷たさが出ないかと考えたからです。冷やしてパリパリと食べるサラダ。サラダ用の豆を入れればたんぱく質もOK。

作り方

🕒 所要時間：10分

- ① 赤たまねぎ、きゅうり、パプリカは長さ4 cmくらいの千切りにする。
- ② オクラは生でも良いが加熱したらレンジで40秒。
- ③ ミニトマトは縦半分に切る。
- ④ ①、②の材料を〈A〉と混ぜ合わせ、皿に盛り付け、まわりにミニトマトをあしらう。
- ⑤ ヨーグルトは最後にお好みでかけて混ぜる。



1人あたり

野菜量

85g

塩分

1.0g



料理人・恵庖会 賞

ソテーすると身が締まってしまう、どうしても硬くパサついてしまうささみですが、塩麴の特徴を生かして漬け込む事によって、柔らかくなり、下味もしっかり付いている。



3 ささみと野菜の塩麴焼き

明智町 伊藤 咲菜さん 考案



材料・分量 (2人分)

- 鶏ささみ …………… 2本
- エリンギ…………… 1/2本
- にんじん…………… 1/2本
- レタス…………… 2～3枚
- 塩麴…………… 大さじ2
- 黒こしょう…………… 適量
- オリーブオイル …… 大さじ1

考案者のひとこと

高たんぱく低カロリーの鶏ささみを塩麴でつけておくことでお肉が柔らかくなり、味もしっかり染み込んでいるので、美味しく簡単にできます。



作り方

🕒 所要時間: 15分

- ① 鶏ささみはひと口大のそぎ切りにする。
- ② にんじんとエリンギは短冊切りにする。
- ③ 塩麴と①、②を袋に入れよく揉みこむ。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて、肉が重ならないように入れ、動かさず中火で焼く。
- ⑤ うっすら焼き色がついたらレタスを加え、蓋をし、弱めの中火で蒸し焼きにする。
- ⑥ レタスがしんなりしたら全体をざっくり混ぜ合わせ、黒こしょうを振る。

1人あたり

野菜量

95g

きのこ量

18g

塩分

2.6g

**みかさぎ麹屋（体が喜ぶ発酵料理教室講師/麹士）賞**

発酵調味料やチーズなど、テーマである発酵食品をうまく取り入れている。
お肉も柔らかく、冷めても美味しいのでお弁当にも入れたい一品。

**4 鶏肉のカリカリチーズ焼き**

中津川市

ニックネーム：しーちゃんさん 考案

材料・分量（2人分）

- 鶏ムネ肉 …………… 200g
- A
 - 塩麹 …………… 大さじ1
 - 生姜チューブ …………… 1cm
 - しょうゆ …………… 小さじ1/2
 - 酒 …………… 小さじ1
- 片栗粉（衣用）………… 大さじ4
- チーズ …………… 70g

考案者のひとこと

カリッとしたチーズがやわらかい鶏ムネ肉の
アクセントになってとてもおいしいです。

作り方

🕒 所要時間：15分

- ① 鶏ムネ肉を一口大の大きさに切る。
- ② ビニール袋に鶏ムネ肉と〈A〉を入れ、よく揉みこむ。
- ③ 片栗粉をつける。
- ④ フライパンにチーズを全体にしき、その上によく揉みこんだムネ肉をおく。
- ⑤ 中火で6分程熱し、チーズに焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 一度火を止めてから裏返し、5分程焼き色がつくまで中火で焼き、火から下ろす。



1人あたり

塩分

2.2g



恵那市食生活改善連絡協議会 賞

里芋はいも類の中でもカリウムが多く、高血圧予防にも効果的。
ぬめり成分に免疫力を高める効果があるといわれています。



5 里芋と塩麴の炊き込みご飯

中津川市 原 芽生さん 考案



材料・分量(米1合分・3人分)

- 米 …………… 1合
 - 鶏モモ肉 …… 1/2 枚 (130g)
 - 里芋 …………… 3個 (130g)
 - しめじ …………… 1/4 パック
 - 塩麴 …………… 大さじ1
 - 水 …………… 適量
 - 細ねぎ …………… 適量
- A
- 酒 …………… 大さじ1/2
 - しょうゆ …………… 大さじ1
 - みりん …………… 大さじ1

考案者のひとこと

塩麴を鶏モモ肉につけておくことで、お肉をやわらかくして、高齢者の方でも食べやすくしてあります!! お肉は地元の恵那どりを使えますね。

作り方

🕒 所要時間: 60 分

- ① 鶏モモ肉を食べやすい大きさに切り、ボウルに塩麴を入れて混ぜ、5分以上おく。
- ② 里芋は皮をむき、1cm角に切り、水にさらす。2～3回水を変え、水気を切る。
- ③ しめじは根元を落としほぐす。
- ④ 炊飯器に米、〈A〉を入れ、1合の目盛まで水を加え、鶏肉、里芋、しめじを加えて混ぜ、炊飯する。
- ⑤ 器に盛り、細ねぎをまぶす。



1人あたり

きのこ量

15g

塩分

1.9g



市長賞

ムネ肉でもやわらかくなっており、ソースもおいしく、
ごはんがすすむ1品!!



6 恵那鶏の塩麴焼き ネギ味噌ソースがけ



中津川市

ニックネーム：なつ密柑さん 考案

材料・分量 (2人分)

- 恵那鶏 …………… 2枚
(ムネでもモモでもOK)
- 塩麴 …………… 大さじ1
- ねぎ …………… 2本
- A
 - みそ …………… 小さじ2
 - みりん …………… 小さじ1
 - マヨネーズ …… 小さじ2
 - ごま …………… 適量

考案者のひとこと

鶏肉を塩麴につけることにより、肉がやわらかくなり、
お年寄りも食べやすい。



所要時間：20分

作り方

- ① ビニール袋にひと口大に切った鶏肉と塩麴を入れて揉みこむ。
- ② 漬け込んでいる間に、ねぎを小口切りにする。
- ③ 〈A〉とねぎをボウルに入れよく混ぜる。
- ④ フライパンに油をひいて、鶏肉を皮目から焼き両面焼く。
- ⑤ 皿に鶏肉を盛りつけ、③のソースをかける。

1人あたり

塩分

2.1g



7 やわらか チキンソテー

東野 ニックネーム：りんごさん 考案



考案者のひとこと

鶏肉がやわらかく、食べやすいです。玉ねぎを残った漬けだれで炒めるため、無駄がありません。

材料・分量（2人分）

- 鶏肉（ムネでもモモでもOK）…………… 1/2枚
- みそ…………… 大さじ1/2
- ヨーグルト…………… 大さじ2・1/2
- 塩こしょう…………… 少々
- たまねぎ…………… 1/2個
- サラダ油…………… 適量

作り方

🕒 所要時間：15分

- ① 鶏肉を一口大に切り、みそ・ヨーグルト・塩こしょうを混ぜたタレに漬け込む。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①を弱から中火でじっくり焼く。
- ③ 肉を取り出し、残った漬けだれと一緒にスライスしたたまねぎを強火で炒める。
- ④ お皿にたまねぎソテーをのせ、上に鶏肉を盛り付ける。

1人あたり	野菜量	塩分
	55g	0.6g

8 トマト味噌つくね

大井町 柳原 果穂さん 考案



考案者のひとこと

地元食材であるトマトとみそを合わせ、うまみがUP! チーズとの相性も抜群! 地元食材のブロッコリーの芯が食感の良いアクセントになっています! 冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもピッタリです!!

材料・分量（2人分）

- 鶏ひき肉（ムネ）150g
- 卵…………… 1/2個
- まいたけ…………… 50g
- えのきだけ…………… 50g
- ブロッコリー…………… 50g
- ベビーチーズ…………… 2個
- 大葉…………… 4枚
- ごま油…………… 適量
- トマトみそ…………… 大さじ1

トマト…100g
減塩みそ…100g
を合わせて
1日おいたもの

作り方

🕒 所要時間：15分

- ① まいたけ、えのきだけ、茹でたブロッコリーを5mm程度の大きさに切る。
- ② ①、鶏ひき肉、卵、トマトみそ、5mm角に切ったベビーチーズを合わせてよくこねる。
- ③ ②を適当な大きさに形成し、お好みで大葉をのせる。
- ④ フライパンにごま油をひいて、③を両面焼く。

1人あたり	野菜量	きのこ量	塩分
	31g	50g	0.5g



えな「たべる」
プロジェクト

9 お酢と甘酒の ドレッシング和え

瑞浪市 梅屋 晃明さん 考案



考案者のひとこと

材料を切ってドレッシングと和えるだけなので、火を使わず安全で短時間で簡単に作ることができます。

材料・分量 (2人分)

- きゅうり 中1本
- ちくわ 1本
- 紫玉ねぎ 1/4個

ドレッシング

- 酢 大さじ1
- 甘酒 大さじ1強
- オリーブオイル .. 大さじ1/2
- 塩こしょう 少々
- ブラックペッパー 少々

作り方

🕒 所要時間: 5分

- 1 きゅうりとちくわを一口サイズに切る。
- 2 紫玉ねぎを薄く切って、水に浸してから水分を取る。
- 3 ドレッシングの材料をすべて入れ、混ぜる。
- 4 切った具材とドレッシングを和える。

1人 あたり	野菜量	塩分
	75g	0.2g

10 にんじんの 塩麴いため

大井町 横山 朋佳さん 考案



考案者のひとこと

食事に色どりがほしいと感じたらぜひつくってほしい!! また、今回の炒め物に肉を巻き、黒こしょうをかけ焼いても、おかずになる。

材料・分量 (2人分)

- にんじん 70g
- 塩麴 5g
- ごま油 小さじ2
- ごま 適量

作り方

🕒 所要時間: 10分

- 1 にんじんを千切りにする。
- 2 フライパンをあたため、ごま油をひき、中火でにんじんがしなしなになるぐらい炒める(3分程)。
- 3 火を止め、塩麴を入れ混ぜる。
- 4 お皿に盛り付け、ごまをかける。



1人 あたり	野菜量	塩分
	35g	0.3g

11 小松菜の 塩麴煮びたし

長島町 加藤 真大さん 考案



考案者のひとこと

サクラエビの香りと風味がおいしい、さっとできる1品です。

材料・分量 (2人分)

- 小松菜 1/2袋 (100g)
- 塩麴 小さじ1弱
- サクラエビ 3g
- だし汁 100ml

作り方

所要時間: 10分

- ① 小松菜をざく切りにし、食べやすい大きさにする。
- ② 鍋に塩麴、サクラエビ、だし汁を入れて火にかけ煮立てる。
- ③ 煮立ったら、②に①を入れ、小松菜がしんなりするまで煮る。



12 おからとヨーグルトの チョコバナナケーキ

中津川市 ニックネーム: ゆきりんごさん 考案



考案者のひとこと

おからが使われているのでとてもヘルシーでおいしいです。甘さも控えめなのでカロリーもあまり気にせず食べられます。もう少し甘さがほしい場合は無糖ではなく加糖のヨーグルトを使うと良いと思います。

材料・分量 (13cm ケーキ型1台分 またはカップ小20個分)

- おから 100g
- 無糖ヨーグルト 200g
- ホットケーキミックス 100g
- 卵 1個
- 砂糖 20g
- バナナ 1本
- チョコレートまたはチョコチップ 30g

作り方

所要時間: 40分

- ① バナナは半分を粗くみじん切りに、もう半分はフォークでつぶす。
- ② ボウルにおからを入れてよくほぐす。
- ③ ヨーグルト、①のバナナ、卵、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ④ ホットケーキミックスを入れて混ぜ、チョコチップ (または刻んだチョコレート) を入れてさらに混ぜる。
- ⑤ 型またはカップに入れる。
- ⑥ 180度のオーブンで約30分焼き、粗熱をとる。

1人 あたり	野菜量	塩分
	50g	0.5g