

## 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

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>使用量</b>             | 肉や魚の重量の10%を目安に<br>例) 肉300gなら塩麴30g                |
| <b>漬け込み時間<br/>(冷蔵)</b> | 薄切り肉: 30分程度 / 厚切り肉: 2時間~1日程度<br>魚(切り身): 30分~1日程度 |
| <b>保存</b>              | 冷蔵または冷凍保存可                                       |
| <b>加熱</b>              | 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

#### 塩麴のササミサラダ

めやす 15分  
野菜量 (1人あたり) 33g

考案者: 宮地 里歩さん(武並町)

##### 材料・分量(2人分)

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

※お好みで鷹の爪やブラックペッパーを入れてもよい。



- 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のをのせ、ごまを散らす。

### 料理人・恵庵会 賞

#### ささみと野菜の塩麴焼き

めやす 15分  
野菜量 (1人あたり) 95g

考案者: 伊藤 咲菜さん(明智町)

##### 材料・分量(2人分)

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



- 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。

### みかさぎ麴屋(体が喜ぶ発酵料理教室講師/麴士) 賞

#### 鶏肉のカリカリチーズ焼き

めやす 15分

考案者: (ニックネーム) シーちゃんさん(中津川市)

##### 材料・分量(2人分)

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



- 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。

### 恵那市食生活改善連絡協議会 賞

#### 里芋と塩麴の炊き込みご飯

めやす 60分

考案者: 原 芽生さん(中津川市)

##### 材料・分量(米1合分・3人分)

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



- 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。

### 岩村醸造 賞

#### 夏野菜のサラダ

めやす 10分  
野菜量 (1人あたり) 85g

考案者: (ニックネーム) S.Hさん(長島町)

##### 材料・分量(2人分)

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



- 1 赤たまねぎ、きゅうり、パプリカは長さ4cmくらいの千切りにする。
- 2 オクラは生でも良いがかたかったらレンジで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。

### 市長 賞

#### 恵那鶏の塩麴焼き ネギ味噌ソースがけ

めやす 20分

考案者: (ニックネーム) なつ密柑さん(中津川市)

##### 材料・分量(2人分)

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



- 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 皿に鶏肉を盛り付け、③のソースをかける。