

塩麴で料理

きゅうりの塩麴あえ

材料

塩麴大さじ 1
きゅうり 2 本
塩昆布ひとつまみ
ごま油少々
シソお好きなだけ



作り方

- 1 3cm 大の輪切りにし、叩ききゅうりにする。
- 2 塩麴、塩昆布をあえて 30 分～置く。
- 3 ごま油をたらり。お好みでシソを。

たことキュウリの塩麴和え

材料 (4 人分)

キュウリ 2 本
タコ 1 パック(適量)
塩麴大さじ 1～
ごま油たらーっと



作り方

- 1 キュウリはしっかり叩いてから乱切り。タコはぶつ切り。
- 2 調味料と和える。時間をおくとよりおいしい。

さわらの塩麴焼き

材料 (1人分)

さわら 1切れ

作り方

- 1 さわらに塩麴を大さじ 1.5 を塗り 20~30 分おきます。
- 2 軽く塩麴を拭いアルミホイルにのせます。
- 3 オーブントースターで焼きます。230 度で 7、8 分位でした。



塩麴でブリと野菜の塩麴蒸し

材料

ぶり 2切れ
塩麴大さじ 1~2

小松菜二本
キャベツ二枚

作り方

- 1 ぶりは一切れを 3 等分位の食べやすい大きさに切り、ポリ袋に塩麴と共に入れる。冷蔵庫で半日~置いておく。
- 2 焼く 30 分くらい前に常温に戻しておく。小松菜やキャベツ等の野菜は食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンに野菜を敷き、上にブリを乗せ、蓋をして弱火~中火で蒸し焼きにする。
- 4 野菜がしんなりしてブリに火が通ったら完成。



コツ・ポイント

ぶりを漬けた塩麴の味で野菜も一緒に蒸すので、その他の調味料は不要です。
野菜は好きなものを好きなだけ！

豚肉の塩麴焼き

材料 (2人分)

豚肉もも 160g
塩麴 小さじ 2(14g) 片栗粉 小さじ 4(12g)
油 適量 しその葉 2枚

■ 付け合わせ お好みの野菜お好みの量

作り方

- 1 袋に豚肉と塩麴を入れ、密閉し、冷蔵庫で1時間ほどおく。
- 2 しそは細く刻む。
- 3 ①に片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンに油を熱し、③を入れて焼く。
- 5 ④に火が通ったら、しそを入れて、火を止める。

コツ・ポイント

豚肉を鶏肉にしてもおいしくできます。



鶏もも肉と野菜の塩麴炒め

材料 (4人前)

鶏もも肉 200g
じゃがいも小 3個 小松菜 1/2束
人参 1/4本 塩麴大1
醤油小1 オリーブオイル大1

作り方

- 1 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、ジップロックに入れる。塩麴を加えて、揉み込む。
- 2 じゃがいもをよく洗い、濡れたままラップに包む。電子レンジ 600w3分加熱する。あら熱が取れたら、皮を剥いて、半分に切る。
- 3 小松菜は食べやすい大きさに切る。人参は細切りにする。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて、塩麴漬けした鶏もも肉を焼く。
- 5 あらかた火が通ったら、人参、じゃがいも、小松菜の順に加えて、よく混ぜる。
- 6 すべてに火が通ったら、醤油を加えて、よく混ぜる。

コツ・ポイント

鶏もも肉は、塩麴漬けすることで柔らかくなります。時間がある方は2時間位つけておくのもおすすめです。

