

塩糀の使い方レシピ

塩の代わりにお使いください

米糀に海塩と水を混ぜて熟成させてできた塩糀。メインは塩味ですが、発酵によって旨みや甘み加わるため、塩の代わりに使えば、他の調味料を色々使わなくてもおいしく仕上がります。

どんな食材や料理もおいしくなります

糀は酵素の宝庫。でんぷん、タンパク質、脂肪を分解する三大消化酵素をすべて持っているため、肉や魚は柔らかくなり、野菜も味が染み込んで旨みが増し、口に入れた瞬間「おいしい!」と感じます。



塩糀の黄金ルールは『食材 × 10%の塩糀』= 最大限に生きる素材の味

食材の重さの10%の塩糀を使います。食材に混ぜ込むほか、煮る・焼く・蒸す・揚げる・あえるなど使い方は無限大。どれもほどよい塩味に仕上がりと、料理がぐんと美味しくなります。塩糀は食材を選ばずに様々な調理法で使えるので、紹介レシピをもとに色々試してみてください♪

糀に含まれる注目の酵素

アミラーゼ

甘みが出て消化されやすくなる

プロテアーゼ

うまみが増し肉などの繊維がやわらかくなる

リパーゼ

消化しやすくなり胃もたれしにくくなる

体に負担をかけずに栄養補給ができ、疲労回復に役立つ。腸内の善玉菌が増え、腸内環境が整う。



400g 200g 220g 900g

※2.2kg/5kgの業務用もあります

塩糀 | (原材料)米糀、塩 (保存方法)冷蔵 (賞味期限)製造より6ヶ月

recipe

ムネ肉でもしっとり、ジューシーに仕上がる

塩糀から揚げ



●材料(2人分)

- 鶏肉(モモ/ムネ) …200g
- 塩糀 …20g (肉の10%)
- 片栗粉 …15g
- 米粉 …15g
- 揚げ油 …適量

他の肉、魚でも材料の10%の塩糀を使っていろいろ揚げてみてください。

●作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩糀を揉み込む。
- ②片栗粉と米粉を合わせ、①にまぶしてなじませる。
- ③揚げ油を180℃に熱し、カラリと揚げたら出来上がり。

材料3つ混ぜて焼くだけ。肉の旨みを引き出す。

塩糍ハンバーグ



●材料(2人分)

合い挽き肉…200g
玉ねぎ…100g (肉の半量) *鶏ミンチを使えば、鶏団子鍋の具材に◎
塩糍…20g (肉の10%)

●作り方

- ①粗みじん切りした玉ねぎを炒める。
- ②ボウルに、ひき肉、塩糍、①の玉ねぎを入れて混ぜる。
- ③適当な大きさに丸め中心をへこませ、中火で焼く。

旬の野菜をシンプルにいただく

塩糍で即席漬物(白菜の塩糍漬け)



●材 料

白菜…1/8株 *きゅうりなど漬物にできるもの
塩糍…白菜の重量の20% なら同じ方法でおいしくできます。
※漬物は、塩気があった方が美味しいので20%の塩糍を使います。

●作り方

- ①白菜は洗って、細切りにする。
- ②①と塩糍をポリ袋に入れて軽くもみ、30分~1時間程おく。冷蔵庫で一晩寝かせてもよい。
- ③洗わず、水気をきって器に盛り付ける

いつもの卵焼きがふわふわ。冷めてもおいしい。

塩糍の卵焼き



●材 料

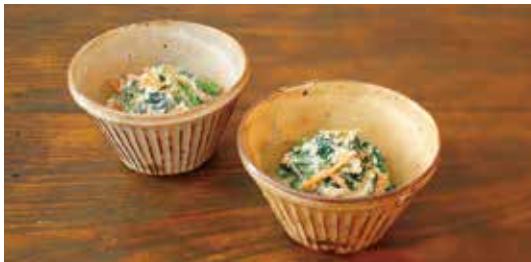
卵…3個
塩糍…小さじ2
砂糖…大さじ1

●作り方

- ①卵をボウルに割り入れ、砂糖、塩糍を加えてよく混ぜる。
- ②フライパンに油を敷き、中火で焦がさないように焼く。

1:1:1でフォークで簡単!

ほうれん草の白和え



●材料(4人分)

ほうれん草…150g (1/2束) ^ 豆腐…200g (1/2丁)
塩糍…15g 和え衣 塩糍…大さじ1
人参…50g (中1/2本) 衣 砂糖…大さじ1
塩糍…5g V すりごま…大さじ1

●作り方

- ①ほうれん草、人参を切り、それぞれナイロン袋に入れる。10%の塩糍を加え、よくなじませて15分ほどおく。豆腐は水を切る。
- ②<和え衣作り>豆腐をフォークでつぶし、塩糍、砂糖、すりごまを加えて混ぜる。
- ③ほうれん草と人参の水をしっかりと切り、和え衣と合わせる。

*基本の和え衣を覚えれば、四季折々の素材でアレンジが広がります。

(春はさやいんげんや、山菜、クレソン、夏はアスパラガス、そら豆、枝豆、秋はきのこ、冬はブロッコリー、ほうれん草、春菊など)



one point

お米がふっくらツヤツヤ!

ご飯を炊くとき、お米1合に塩糍小さじ1杯加えると、炊き上がりが違います。

その他の塩糍レシピはこちらから

