

食べる喜びを助けたい  
振りかけるだけの  
糀パウダー

塩の代わりに使えば減塩に。  
水を加えれば、あつという間に  
なめらかな塩糀ができます。  
糀のツブツブがないので焦げにくく、  
使いやすい抜群です。

# これは便利! 粉末タイプの塩糀 「キスケ糀パワー塩25」

## おすすめポイント

- ◎初心者にも簡単
- ◎酵素が手軽にとれる
- ◎塩糀の代わりに使える
- ◎常温のまま1年間保存OK
- ◎軽くて持ち運びに便利、海外にも

## 使いやすさを追求した糀の進化形

日本人の健康生活を支えてきた伝統の米糀をいつでもどこでも手軽に取り入れられるように、独自の技術で乾燥&微粉末化しました。酵素が活きているので、素材の旨みや甘みを引き出す働きは生の糀と同じ。サラサラのパウダーでクセがありません。そこに海のミネラルをたっぷりと含んだ長崎県五島灘の塩を合わせました。糀と塩の割合は3:1。塩の代わり、塩糀の代わりにお使いいただけます。

## 超簡単!「なめらか塩糀」の作り方

材料 ●キスケ糀パワー塩25(150g入り):1袋  
●水:180ml

- 作り方
- ①ボウルの中に「キスケ糀パワー塩25」と水を入れてよく混ぜる。混ぜ始めはもったりしますが、よく混ぜて常温に置いておけばトロリとしたなめらかな塩糀ができます。
  - ②翌日から使えますが、常温で3日ほど置くと塩の角が取れたおいしい塩糀が完成。
  - ③冷蔵庫で保存し、糀屋本店の「塩糀」と同じように食材の重さの10%を目安にお使いください。



水を入れるのも面倒!という方は、  
塩糀をつくる手間を省いても大丈夫!

「キスケ糀パワー塩25」をそのまま「塩糀」の代わりにお使いください。

使い方は簡単!塩糀の半量使用でOK!

塩糀を料理に使う場合は、食材の10%使い。キスケ糀パワー塩25を料理に使う場合は食材の5%使いが黄金ルール。

## ■糀の効果、ここに注目!

糀に含まれる注目の酵素	働き	効果
アミラーゼ	糖質をブドウ糖に分解	甘みが出て、消化されやすくなる
プロテアーゼ	たんぱく質をアミノ酸に分解	うまみが増し、肉などの繊維がやわらかくなる
リパーゼ	脂質を脂肪酸とモノグリセリドに分解	消化しやすくなり胃もたれしにくくなる

## 総合的な健康効果

- 体に負担をかけずに栄養補給ができ、疲労回復に役立つ。
- 糀の酵素から生み出される「オリゴ糖」で、腸内の善玉菌が増え、腸内環境が整う。



キスケ糀パワー 塩25  
150g袋入り / 35g

米糀・塩  
保存方法:常温  
賞味期限:製造日より1年 常温

糀で世界中の人をお腹の中から元気に幸せにしたい

## 糀屋利本店

# 簡単!おいしい! 塩糍一本勝負!のレシピ

『キスケ糍パワー塩25』を粉末のまま使う場合は  
『塩糍』の半量に置き換えて♪



ふわふわ!

## 塩糍スクランブルエッグ



### 材料

- ・卵…3個 ・塩糍…小さじ3 (キスケ糍パワー塩25…小さじ1.5)
- ・バターまたはオリーブオイル…適量

### 作り方

- ①ボールに卵を割り入れ、塩糍を加えてよく混ぜる。
- ②フライパンを熱し、バターまたはオリーブオイルをなじませる。
- ③中火で焦がさないように、中心に向かって卵を集めるように混ぜながら仕上げる。

## 塩糍でつくる ほうれん草の白和え



### 材料

- ・ほうれん草…150g(1/2束) ・塩糍… 15g(ほうれん草の10%)
- ・人参… 50g(中1/2本) ・塩糍… 5g(人参の10%)

- 【和え衣】 ・絹ごし豆腐…200g(1/2丁)  
・塩糍…大さじ1 (キスケ糍パワー塩25…大さじ1/2)  
・砂糖…大さじ1 ・すりごま…大さじ1

### 作り方

- ①ほうれん草、人参は5cmの拍子切りにしナイロン袋に入れる。塩糍を加え、よくなじませて30分おく(一晩おいてもよい)。
- ②【和え衣】をつくる。豆腐は水を切り、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って、②の和え衣と合わせる。

基本の和え衣を覚えれば、四季折々の野菜でアレンジが広がります。

## 冷めてもおいしい! 塩糍から揚げ



### 材料

- ・鶏むね肉…200g ・塩糍…20g (キスケ糍パワー塩25…10g)
- ・片栗粉…10g ・米粉…10g ・揚げ油…適量

### 作り方

- ①鶏むね肉は一口大に切り、塩糍を揉みこむ。一晩置くと、さらに旨味が増して美味しいです。
- 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170℃に熱し、②を入れてカラリと揚げたら出来上がり。

黄金ルール=肉の重さの10%の塩糍。鶏もも肉、豚肉、魚、野菜でも◎

## おいしい塩加減♪ さつまいもご飯



### 材料

- ・米… 2合 ・さつまいも…200g
- ・塩糍…大さじ2 (キスケ糍パワー塩25…大さじ1)

### 作り方

- ①さつまいもは、一口大に切って、水にさらす。
- ②米を研いで炊飯釜に入れ、水は通常通り2合の目盛まで入れる。
- ③釜に塩糍を加え、混ぜ合わせる。さつまいもをのせて炊飯する。
- ④炊き上がったら、軽く混ぜ、器に盛る。

炊き込みご飯の基本の分量は、お米1合に対し塩糍大さじ1です。

