



最新切抜きトピックス

今話題の塩麴

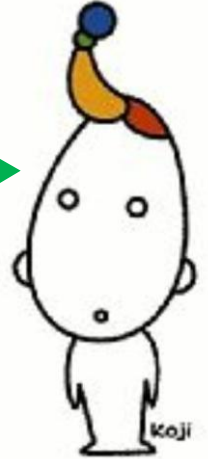
岡井です！今、食べるラー油を凌ぐ程TVや雑誌で特集され、料理に使うだけで食材の旨みを引き出し料理が美味しくなると大ブームの塩麴。

とはいえ、私は最近まで知りませんでした・・・
なので、今回特集です！

塩麴ってどんなもの？

塩麴とは、麴と塩、水を混ぜて発酵・熟成させた、日本の伝統的な調味料。日本では古くから野菜や魚漬物床として利用されてきました。

福井県の名産品で、ゆるキャラも考案されています。こいつです。
名前は、塩野コージ君。福井県出身です。
何とも牧歌的なキャラ。ザ・ゆるキャラです。



作り方

- ①麴に塩を加える。分量は重量比で塩：麴＝1：3程度が基準量となる。塩濃度は好みに応じて加減できるが、下げすぎると調味機能や保存性が低下する。
- ②米麴を良くほぐして、塩と混ぜ、全体を馴染ませる。
- ③水を加え、一週間から10日程度室温で保存し発酵させる。一日一回空気に触れさせるように混ぜると、塩味に米麴の甘さが加わり、甘塩のような風味が増す。

女性の味方の塩麴

塩麴は、女性にとってうれしい次の5つのチカラが秘められているといえます。

- <疲労回復> ビタミンB1・B2・B6などの栄養素が豊富に含まれています
- <ストレス軽減> 塩麴に含まれるアミノ酸の一種GABAが、ストレスを受けた神経を鎮める効果があります
- <便秘解消> 乳酸菌が含まれており、腸内環境の細菌を整えることで毎日の排便を整えてくれ、便秘の解消が期待できます
- <老化予防> 老化の原因である活性酸素を中和してくれるものがあり、細胞のさびつきをうまくコントロールしてくれます
- <美肌効果> お肌の老化の原因となる活性酸素の働きを抑える成分が含まれていることと、乳酸菌も含まれているので腸内環境も整って吹き出もの予防、美肌効果が期待できます

塩麴は医学的にも美容と健康にとっても優れた食材のようですね。

使い方あれこれ

肉や魚を漬けると、食品中のデンプンやタンパク質が糖やアミノ酸へと加水分解され、うまみが増します。野菜や魚、バゲット等にかけてそのまま提供する場合や、スープやソースの隠し味に利用されることもあるようです。

肉や野菜に漬ける以外でも、豆腐や玉子に漬けて、また唐揚げや菜の花などでソテーにしてもおいしいようです。

アイデア次第で、いろいろな料理が出来そうです。
大人気商品なので、品薄状態が続いております。ご注文の際には、お気お付け下さい！！