

塩糍を使ったレシピ〜2〜

- ①《塩》【小さじ1】 = 《塩麴》は【小さじ2】が目安
- ②塩麴小さじ1弱〜1 (約5〜7g) で約1gの塩分
- ③調理には、食材の重さの約10%の重量を目安に

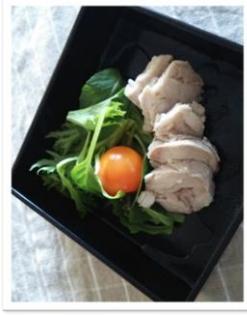
かぼちやの塩糍煮



- 【材料】
かぼちや (大) …… 1/4個
塩糍 …… 大さじ1
(すり) ごま …… 適宜

- 1) かぼちやをお好みに切って蒸す
- 2) 蒸しあがった熱いかぼちやに塩麴をいれてよく混ぜ合わせる
- 3) サラシラップで茶巾にして、仕上げに、(すり) ごまをふる

☆かぼちやの甘味が少ない場合は、メイプルシロップなどを加える



塩糍蒸し鶏

【材料】

- 鶏むね肉 …… 1枚
塩糍 …… むね肉の 10%目安

- 1) 鶏肉に塩糍をすり込み 30分〜1時間ほど、ジップロックに入れて、冷蔵庫で漬ける
- 2) 1) のジップロックをアルミホイルで包んで、沸騰したお湯に入れて、1分茹でる

- 3) お湯が冷めるまで、そのまま保存。(夜に作って朝までそのまま)
- ※むね肉を観音開きにして、千切りのニンジン巻いて上記の調理をすると見た目も綺麗

※塩糍と一緒にオリーブオイルと胡椒も加えても絶品。

塩糍だれ



- 【材料】
塩糍 …… 大さじ1
酢 …… 小さじ2
すりごま …… 大さじ2
メイプルシロップ …… 小さじ2

- ＊大人には、ねぎのみじん切り加えると美味しい
- ＊酢の代わりに、オリーブオイルやごま油で作るたれも美味しい
- ☆蒸したかぼちやや素揚げしたレンコンに合える
- ☆厚揚げを素焼きして、茗荷入りの塩糍だれを乗せる
- ☆ピーマンの千切りをごま油で炒め、塩糍だれを和える
- ☆厚焼き玉子に入れる