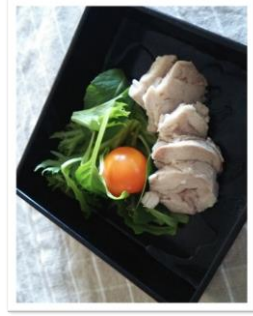


塩こうじを使ったレシピ②～

- ①《塩》【小さじ】＝《塩こうじ》は【小さじ2】が目安
- ②塩こうじ小さじ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



塩こうじ蒸し鶏

【材料】

鶏むね肉・・・1枚
塩こうじ・・・むね肉の01%目安

- 1) 鶏肉に塩こうじをすり込み1～2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目も綺麗

※塩こうじと一緒にオリーブオイルと胡椒も加えても絶品。

かぼちやの塩こうじ煮

【材料】

かぼちや (大)・・・1/4個
塩こうじ ……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

塩こうじだれ

【材料】

塩こうじ・・・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、茗荷入りの塩こうじだれを乗せる
☆ピーマンの千切りをごま油で炒め、塩こうじだれを和える
☆厚焼き玉子に入れる