

魔法の調味料 “塩こうじ” を使ってみよう

【麹】 麹菌を蒸した米や麦・豆などに繁殖させたもの。発酵食品を作る際に用いられる。多くの（30種以上）「酵素」が含まれる。

【麹に含まれる酵素の働き】

- ◎ 栄養素の分解…消化吸収。旨味成分を生み出す。食材をやわらかくする。
- ◎ 腸内細菌を元気にする…「オリゴ糖」（腸内細菌 善玉菌のエサとなる）を生み出す。
→ 免疫力アップ！



★豚肉の塩こうじ蒸し 自家製なめたけ添え

材料（2人分）

豚もも肉（薄切り）	160g
塩こうじ	大さじ1
にんにく	1/2片
キャベツ	100g
人参	40g
長葱	60g
にら	40g
料理酒	大さじ2
えのき	100g
塩こうじ	小さじ1
しょう油	小さじ1
水	大さじ1
酢	小さじ1弱

〈作り方1〉 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩麹、にんにくのすりおろしをもみこんでおく。（30分〜）

〈作り方2〉 なめたけを作る。

- ①石づきをとり、2cmに切る。 ②鍋に塩こうじ・水・しょう油と共に入れ、弱火で煮る。 ③水分が少なくなったら火を止め、酢を混ぜる。



※出来上がり

〈作り方3〉 キャベツはざく切り、人参は短冊切り、長葱は斜め切り、にらは3cm切り。

〈作り方4〉 野菜をフライパンに敷き、〈1〉をなるべく重ならないように広げ、料理酒を加える。

〈作り方5〉 蓋をして、中火で5〜6分加熱する。豚肉にしっかり火を通す。



そのまま滑らすように皿に盛り付ける。〈2〉を添える。



1人分 エネルギー207kcal
たんぱく質 20.2g
脂質 6.6g
塩分 1.5g

※なめたけを作らない時は、辛子ポン酢でも美味しい。

★鶏むね肉のカレー風味焼き

材料 (2人分)

鶏むね肉	160g (1/2 枚)
塩こうじ	大さじ1
ケチャップ	小さじ2
にんにく	1/2 片
カレー粉	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
付け合せ野菜	お好みで



〈作り方1〉肉は1cm厚にそぎ切りにし、調味料・にんにくのすりおろしをもみこんでおく。(30分～)

〈作り方2〉フライパンに油をしき、中火で両面に焼き色がつくまで焼く。弱火にし、蓋をして4～5分蒸し焼きにする。肉に火が通ったら、蓋をとり、余分な水分を煮飛ばす。



付け合せと共に盛り付ける。

1人分 エネルギー184kcal
たんぱく質 16.0g
脂質 10.5g 塩分 1.3g

★豆腐の塩こうじ漬け

作りやすい分量

木綿豆腐	1丁 (400g)
塩こうじ	大さじ2

〈作り方1〉豆腐をキッチンペーパーで包み、平らな耐熱皿で挟み電子レンジ500w6分加熱。



1丁400g

重しをしたまま冷まし、水切りする。



300g

〈作り方2〉ラップに塩こうじ1/2量を敷き、粗熱のとれた豆腐をのせ、残りの塩こうじをなじませる。ラップを密着させ、一晩冷蔵庫で漬ける。



わさびを添えて出来上がり

《アレンジ》 豆腐でカプレーゼ風



★塩こうじドレッシング・プレーン

材料 (作りやすい分量)

塩こうじ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2

材料を良く混ぜ合わせる。
お好みで少量かける。

1/3丁分
エネルギー113kcal
たんぱく質8.9g
脂質5.6g 塩分1.2g

1/3丁分 エネルギー135kcal たんぱく質 9.4g 脂質 6.5g、塩分 1.5g

★人参ナムル

材料（4人分）

人参 200g

★塩こうじドレッシング・中華

塩こうじ 大さじ1

酢 大さじ1

砂糖 小さじ1

ごま油 大さじ1/2

すり胡麻 大さじ2

1人分 エネルギー69kcal
たんぱく質 1.2g
脂質 3.8g 塩分 0.6g

〈作り方1〉人参は千切りにし、平らな耐熱皿に広げ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ500w3分加熱する。

〈作り方2〉ドレッシングの材料を合わせ、水分を絞った〈1〉を和える。



中心部は加熱ムラがでやすいので、ドーナツ状にするとうい。

★シーザーサラダ

材料（2人分）

ベーコン 20g

レタス 60g

貝割れ大根 20g

トマト 1/2個(80g)

半熟卵の塩こうじ漬け 1個

粉チーズ 小さじ1

★塩こうじドレッシング・

ヨーグルト（作りやすい分量）

塩こうじ 大さじ1

プレーンヨーグルト 大さじ2

砂糖 小さじ1/2

オリーブ油 大さじ1/2

★半熟卵の塩こうじ漬け

材料（4個分）

卵（Mサイズ） 4個
（冷蔵庫出したて）

塩こうじ 大さじ1

〈作り方1〉鍋で湯を沸騰させる。
※卵の高さが入る量

〈作り方2〉卵をおたまにのせ、ひとつずつ、そっと鍋に入れる。

〈作り方3〉タイマーセット。
半熟…7分

〈作り方4〉すぐに湯を捨て、流水で冷ます。



〈作り方5〉ビニール袋に殻をむいた茹で卵・塩こうじを入れ、全体になじませ、袋の空気を抜いて口を閉じる。冷蔵庫に保管し1日おいた位から味がなじむ。



〈作り方1〉ベーコンは5mm幅に切り、フライパンで炒める。



〈作り方2〉野菜は食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

〈作り方3〉ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。

〈作り方4〉〈2〉の上に〈1〉を散らし、粉チーズをかけ、

卵（4等分）をのせる。お好みでドレッシングをかける。



1人分 エネルギー110kcal たんぱく質 5.9g
脂質 7.5g 塩分 0.6g