

塩麴の作り方・使い方 NHK ゆうどき

近ごろ話題の塩麴、料理に使うだけで格段においしくなる魔法の調味料といわれています。和風にも洋風にも合うと注目を浴びているそうです。NHK「ゆうどきネットワーク」では、その手軽に使うおいしさがアップする万能調味料「塩麴」が紹介されました。

塩麴、見た目はトロ〜としたお粥のようなもの。材料はとってもシンプルで麴、塩、水のみ。味は、しょっぱいけど後味にほんのり甘さがあるとのこと。

◆塩麴の3つの強み

- 1) 味が劇的に変わる。素材の旨みをうまく引き出してくれる。
- 2) 健康に良い。塩、砂糖の量を控えることができる。
- 3) 料理が簡単。調味料が塩麴だけの料理もできる。

◆塩麴の作り方

大分 糀屋本店の浅利妙峰さんに教えていただいた作り方です。

<材料>

塩 麴 水だけ 割合が塩：1 麴：3 水：4

例えば、塩 … 100g 麴 … 300g 水 … 400ml

乾燥麴の場合 割合が塩：1 麴：3 水：5～6

麴は、大手の百貨店やスーパー、酒屋さん、また麴の専門店ではインターネットで取り寄せることができるとのこと。

<作り方>

- 1) 麴をほぐす。コツは素手で混ぜる。
- 2) 麴に塩をまぜる。手の中で握り込むようにする。
- 3) 最後に水を入れ、手のひらですり合わせる。これを繰り返す。

水分がミルク状になったら密閉容器に移しかえる。

- 4) 冬は10日間、夏は1週間、常温で熟成させる。

ポイントは、1日1回かき混ぜる。空気に触れることで麴の甘みが増すとのこと。

その後は、冷蔵庫で保管。半年くらい保存可能。

◆塩麴の使い方

イカに混ぜるだけで即席のイカの塩辛に、煮物に混ぜると砂糖やしょうゆを使わなくてもまろやかな塩味が深く染み込むとのこと。さらに、ハンバーグに使うとつなぎがいらぬといひます。塩を使うビスケットやクッキーも塩麴でできるそうです。

1) 10%の法則。

例えば、ハンバーグの場合、ひき肉 100g に対し塩麴 10g。

これは、他の魚料理や肉料理でもこの割合とのこと。

2) 漬け込むとおいしさアップ。

例えば、魚の切り身なら密閉の袋に漬け込むことで OK。最短 30 分

漬け込むほど味が染み込むとのこと。

簡単に作れる塩麴、はまる人が増えているようでさらにブームになるかもしれませんね。

塩麴の作り方とレシピ集

<http://yaplog.jp/cank/archive/361>

<http://www.ikedayamiso.com/html/newpage.html?code=7>

<http://allabout.co.jp/gm/gc/390199/>

<http://www.koborisanngyou.com/siokouzi.htm>

<http://cookpad.com/recipe/637783>

<http://bluetenflor.blog5.fc2.com/blog-entry-481.html>

<http://www.isesou.co.jp/kouji/shiokouji.shtml>

<http://tukurepo1000.blog51.fc2.com/blog-entry-200.html>

<http://ameblo.jp/sugartv/entry-10819944477.html>