

A close-up photograph of a white plate. The plate is filled with sliced, cooked chicken breast, cut into thin, round pieces. The chicken is arranged in a somewhat circular pattern. In the upper right corner, there is a portion of a green salad, which appears to be shredded lettuce and possibly other vegetables, dressed in a light-colored dressing. The text "2012 February Menu" is overlaid in the center of the image in a white, cursive font.

2012 February
Menu



塩麴のチキンロール

材 料

作 り 方

乾燥麴 200g
塩 60g
水* 250g
~300g

*水は、沸かまし
(沸騰1分程度)
がミネラルウォーター
を使用する。

1. 保存容器は煮沸消毒かアルコール消毒したものを用意する。
2. 麴をパラパラに手でほぐす。
ボウルに入れ、塩を加え、手でよく混ぜる。
3. 水を加え、よく混ぜ合わせる。
4. 軽くフタをし、常温で熟成させる。
5. 翌日、水分が少ない場合、水を加減(1杯から加え、混ぜる。(ヒタヒタの状態にする))
6. 夏は、1週間、冬は、10日くらいおく。(水は加えない)
麴の粒が指でつぶれる状態で麴の甘い香りがしたら、OK。
常温でおく間、毎日かき混ぜる。
(空気にふれる事で甘みが増す)
7. その後は、冷蔵保存する。
半年を目安に保存、使用する。

<使用法>

- ◎ 塩と同じように使うことが出来る。
(旨み成分にふりの美味しい塩、感覚で)
- ◎ 麴の酵素力で素材の旨さアップ!
旨み成分のアミノ酸を作る。
- ◎ 硬い肉をやわらかくする。保存性も高くなる。

<使用量>

食材の重さの10%前後量を使用する。



野菜の塩麴漬け



塩麴きのこの炊き込みごはん

塩麴レシピ

材 料	作 り 方
鶏胸肉 1枚 塩 麴 1½T (肉重量で 加減) 10% ⁴⁵	<u>塩 麴 の 子 キ ン ロ ー ル</u> 1. 鶏肉は皮を除き、厚さを均等に、観音開きにする。 2. 保存袋を用意し、塩麴を肉の両面にまぶしつたものを袋に入れ、空気を抜くように閉じて、冷蔵庫に入れる。 3. 数時間漬けたら(1~2日漬けるとより美味しくなる)袋から出し、塩麴を軽くおとす。 4. ラップの上に置き、くるくると巻き、ラップでくるんでから、コンテナーのように、両端のラップをねじる。 5. ラップの上からアルミホイルで、しっかりと包み込む。 6. 鍋に沸かしたお湯の中に入れ、20分くらい加熱する。 7. 取り出し、そのまま置き、粗熱がとれたら、ホイル、ラップをはずし、好みの厚さに切る。
大 根 人 参 キハチ か ぶ 生 姜 塩 麴: 野菜重量の10% ⁴⁵ ピーマン トマト 1個ずつ漬ける。	<u>野 菜 の 塩 麴 漬 け</u> 1. 野菜を洗い、水気を切ってから、保存袋に入れ、塩麴を入れて、手で、袋の外から、もみ込み、空気を抜いて閉じる。 2. 冷蔵庫で数時間置くと、食べられる。 1日くらい置いた方が美味しい。
きのこと(しめじ、椎茸、エリンギ) 100g 塩 麴 10% 米 2合 塩麴きのこ 170g 油 揚げ ½枚 酒 1T 出し昆布 5cm角 塩 麴 2t	<u>塩 麴 き の こ の 炊 き 込 み ご 飯</u> 1. きのは、それぞれ、食べやすい大きさに切り、ゆでる。ざるに上げ、水気を切る。あたたかい内に、塩麴を混ぜ、冷蔵庫で保存する。(5~7日保存可) 2. 米は、洗い、ざるに上げておく。(20分~30分) 3. 油揚げは、ケリルで焼き、ペーパーにはさんで余分な油をとりぬく。 4. 炊飯器の内鍋に、米を入れ、水加減をしつたら、1~2T、水を減分、酒、塩麴出し昆布、塩麴きのこ、油揚げを入れて炊く。 ◎白米を炊く時、3合に1t~2tの塩麴を加えて炊くと、美味しい。