

## 塩糀のレシピ



### 野菜の漬けもの



■塩糀小さじ1～2杯 ■野菜

1. 野菜を切ってジップロックなどの容器に入れます。
2. 塩糀が野菜全体にうっすらとまわりつく程度入れます。
3. 1日おいて出来あがり。

塩糀が多い場合、早く漬かります。(時折味見してね)  
塩辛い場合は水で塩麴を水で流して味を調節して下さい。

### お魚を焼く



■塩糀適量(切り身全体につく程度) ■魚の切り身

1. 魚の水気を切り、切り身全体に塩糀をつけます。
2. ラップをかけて寝かします。(一晩置くのがおすすめ)
3. 塩糀がついたまま、油をひいたフライパンで焼きます。塩糀が焦げやすいので、フタをしめて中火で様子を見ながら焼いて下さい。

ニンニクと一緒に焼いたり、野菜と一緒にボイル焼きするのもおすすめです。  
味付けはお好みでこしょうを。(NG!塩コショウ)

### チャーハン



■塩糀(一人につき大きじ1) ■ご家庭のチャーハンの具

1. 具を炒めます。その時に一緒に塩糀を入れます。
2. ご飯を入れて炒めます。
3. こしょう(NG!塩コショウ)で味を調べて出来上がり。

#### 即席チャーハン

1. ボウルにごはん、塩糀、卵、みじん切りしたしょうがと長ネギをいれてよく混ぜます。
2. フライパンにごま油をひいて炒めて完成。

## 塩糀のつくり方

■糀1kg ■塩300g (糀に対して塩30%程度)

1. 糀をよくほぐし、塩と混ぜ合わせて全体を馴染ませます。
2. ひたひたになる程度まで水を加え、常温で保存します。
3. 1週間ほど発酵させます。(毎日1回かき混ぜる)
4. 糀がお粥の様になります。

塩角がとれ、甘塩のような風味が増したら完成です。  
冷蔵庫に保管してしばらく使うことができます。

### お肉を焼く

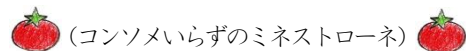


■塩糀大きじ1～2杯(肉の10%) ■豚・鶏・牛の肉

1. 肉の水気を切り、お肉に塩糀をつけます。(ビニール袋に肉と塩糀を入れモミモミすると楽です)
2. しばらく寝かします。一晩置くのがおすすめ。
3. 塩糀がついたままフライパンで焼きます。

塩糀につけることで肉がとっても柔らかくなります。  
味付けは塩糀だけで旨みがでるので特にいりません。  
こしょうとの相性がバツグンです。

### トマトソース



(コンソメいらずのミネストローネ)

■塩糀大1～2杯 ■トマトホール1缶 ■玉ねぎ1個  
■にんにく1かけ ■オリーブオイル ■こしょう

1. フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りしたニンニクを炒めます。次に玉ネギを入れて炒めます。
2. トマトホールと塩糀とこしょうを入れて煮ると完成。

🍅このトマトソースをベースにお好きな具材を入れるとパスタソースになります。

🍅水を入れ、塩麴とこしょうとお好きな野菜を足すとミネストローネのスープになります。

### ルーもバターもコンソメも使わないシチュー



■塩糀大きじ2 ■牛乳 ■鶏もも肉 ■玉ねぎ  
■ジャガイモ ■人参 ■こしょう ■にんにく

1. フライパンにオリーブオイルひき、みじん切りしたニンニクを炒めます。次に玉ネギを入れて炒めます。
2. 肉を入れ、火が通ったら野菜を入れてフタをします。
3. 野菜にだいたい火が通ったら、塩糀と牛乳を入れ煮ます。
4. 野菜がやわらかくなったら、こしょうで味を調べ完成。

味が薄い場合は塩糀を足して調節して下さい。