

おっは (御手塩)

便り

麴

日本人の健康は

麴が支えてきました...

日本人は世界で一番発酵食品をとりこに民族に誇りです。

麴は酵素の元です。

麴菌の中には、

分解酵素やたんぱく質

分解酵素が含まれていて

その作用を利用して

さまざまな発酵食品が作られています。

味噌、しょうゆ、酒、みりん...すべて麴を原料と

めて醸造されています。

最近古くて新しい調味料として「塩麴」が

全国的にブームを呼んでおります。

おいしくだけでなく健康維持や美肌作り

にも役立つ優れた伝統食品として注目

されております。

① 風味や旨味 コクがアップする

② 肉や魚がやわらかくなる

③ だしやスープがいらない

④ 調味料が少量ですむ

⑤ 塩分を減らすことができます

⑥ 健康・美容効果が高い

たまたま食べるだけでは期待はのめなくて

毎日少しずつとること健康が保たれるぞ

です。(私ももう認識させられました)



塩こうじドレッシングの野菜とサーモン サラダ

作り方

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜる
- ② ①にケルプサラダ油を加えてよく混ぜる
- ③ やわらかいアボカドの種をとり、皮をむき一口大に切る。
- ④ トマトの皮を湯むきして乱切りにする
- ⑤ サモンの薄切りを一口大に切る。
- ⑥ ③④⑤をドレッシングであえる(ドレッシングを2倍する。器に入れて添える)
- ⑦ レタスをちぎってお皿にしき、その上に盛りつける(刺身に付いているワサビと混ぜても美味しい)

材料

塩こうじ	大さじ 2
しょうゆ	少々
甘酒	大さじ 2
酢	大さじ 3
サラダ油	大さじ 4
トマト	1個
アボカド	1個
レタス	2枚
生サーモン(刺身用)	100g



「えとせとら」～お土産かりんのひりき～

塩こうじが御家庭で愛用されるのには、米麹ともち米が自家製甘酒をつくる方も増えてきたようですね。

「砂糖も入れなくても、こんなに甘くなるなんて」と驚かれたお話しなど聞くと私も大きくなるのでいいですね！
ところで、小町頃は大人の飲み物に思えて甘酒。大人には飲むと、今度は子供の頃の記憶がよみがえります。
そんな、ちと時間を超えて飲み物に酔いさすとき、ちと大げさですね(笑)



越後 みそ西 西本町店

〒945-0066 柏崎市西本町1丁目3番21号
TEL/FAX 0257-21-0039