

# 食育白

Nutrition education volume. 30 

麺パワーで料理のレパートリーを増やす！

体への良い働きをする発酵食品のブームの中、今熱い視線を集めている「麴」。

麴を使ったお料理を作りたいけれど、あまり一般的でない上に手間がかかるため、ためらう方も多いはず。そんな方へオススメしたいのが万能調味料「塩麴」です。

## ④ 秋田の財産・発酵食文化

麴とは、麴菌（糸状菌の一種）を穀類につけて繁殖させ、酵素を分泌させたもので、日本酒や焼酎、しょうゆや味噌などの発酵食品の醸造に使われています。塩麴は古くからある発酵食品のひとつで、手間がかからない漬物床として親しまれてきました。

皆さんもご承知の通り、私たちの住む地域は、古くから保存性の高い発酵食品を取り入れた多彩な食文化で知られています。この土地の誇るべき文化でもある発酵食品を上手に現代の食生活に取り入れ、さらに健康的で質の良い食文化に育てましょう。

## ④ 自然の旨みで美味しい・安心の食生活

料理の味付けに使うスタンダードな調味料というと、塩・醤油・味噌が挙げられますが、ここにご紹介する「塩麴」が加わると料理の味の幅がぐんと広がります。

塩麴とは三五八と同じく、米と麴菌と塩でつくる調味液。長期保存が可能で、発酵する段階ごとに旨味を増し、家庭で簡単につくれます。食材にまぶしたり、漬け込んだり、鍋の調味料にと、多彩に展開できる度量の深さは驚きです。

アイデア次第でレパートリーは無限大！料理上手のあなたにも、料理に少し興味を持ち始めたビギナーにも心強い、古くて新しい調味料です。

## ■ 塩麴の作り方

1. 米麴4カップを大き目のタッパーに入れてほぐし、塩を1カップを加えて混ぜる。
2. 米麴がひたひたに浸るぐらいまで水を加える。
3. 一日置いて米麴が水を吸ったら再びひたひたになるまで水を足してかき混ぜる。
4. 一日一回かき混ぜながらおよそ1週間～10日程度（気温によって日数が変わります）常温に置き、指でつまんで簡単につぶれる程度の柔らかさとなり、フルーツに似た発酵の香りがしてたら出来上がり。
5. 完成後は冷蔵庫で保存します。

## ■ 野菜の浅漬けに

キャベツ、かぶ、きゅうりなどの野菜を薄切りにして適量の塩麴をまぶし、10分ほど置いたら完成。

## ■ 魚にまぶして

魚の切り身に塩麴をまぶして、15分ぐらい置き、キッチンペーパーで拭いて弱火で焼く。

## ■ 肉を漬け込んで

ビニール袋に塩麴と肉を適量入れて1日ほど置き、焼く・蒸す・揚げるなどお好みの加熱方法で火を通す。

## ■ 水切りした豆腐を漬けて

水切りした豆腐に塩麴を塗り、水が出てきたらその都度捨てる。漬け始めてから3日目くらいから食べられますが、水を捨てることを繰り返して1週間くらいおくとどんどん濃厚になり、チーズのような味わいを楽しむことができます。

## ■ 鍋の味付けに

いつも塩味で整えている寄せ鍋などの鍋料理に味を見ながら加えると、深みのある味わいに。

