

塩麴を使った簡単レシピ



きのこの塩麴漬け

■材料

えのき・・・1袋(100g)
しめじ・・・1袋(100g)
生しいたけ・・・6枚
塩麴・・・大さじ3

■作り方

きのこはたべやすい大きさに切る。鍋にたっぷりとお湯を沸かし、きのこを入れ1分たったら引き揚げ水をきる。熱いうちに塩麴を混ぜ、冷めたら密閉容器に入れて冷蔵庫で寝かせます。

きのこスパゲティ・炊き込みご飯・スープ・炒めものに利用する



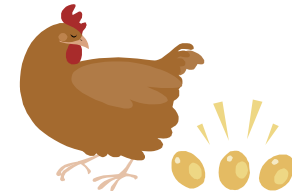
豆腐の塩麴漬け

■材料

豆腐・・・1/2丁
塩麴・・・大さじ1

■作り方

豆腐は重石をするなどして一晩おき充分水気を切ります。ラップを敷いた上に、塩麴1/3を薄く伸ばし豆腐をのせ、その上に残りの塩麴をかけて豆腐全体にまぶします。キッチンペーパーか布巾で包み、保存袋に入れて、冷蔵庫で寝かせます。1~2日で食べられるようになります。そのままおつまみに、沖縄の豆腐のような珍味になります。



ゆで卵の塩麴漬け

■材料

卵・・・2個
塩麴・・・大さじ1

■作り方

鍋に卵がかぶるくらいの水を入れ強火にかけます。沸騰したら弱火で6分半(やわらかめ)~7分半(かため)にゆで、すぐ水につけて殻をむきます。卵に塩麴をまぶし。ジッパー付の保存袋に入れます。1~2日寝かせると卵のタンパク質成分がうま味に変わります。1週間~3週間置くと濃厚なうまみが凝縮され、珍味のようにになります。

いろいろお試しください

