

今年の夏は猛暑の可能性、暑いキッチンに立つ時間を少しでも少なく！  
レンジを使って5分で出来て、きちんと感もあるお手軽料理！  
**液体塩こうじのうまみの浸透力の速さを活かした**  
**火を使わない、簡単時短塩こうじレシピ公開！**

夏になると、ただでさえ暑いにもかかわらず、火を使うキッチンはまさに灼熱地獄のようです。主婦にとっては、日々の料理でさえもツライもので、なるべくキッチンに立つ時間を短くしたいという方も多いのではないのでしょうか。

今回ハナマルキでは、そんな主婦の方必見の、火を使わない、簡単時短塩こうじレシピをご提案します。液体塩こうじの浸透力の速さを活かし、混ぜるだけなのに、素材の旨みをしっかり感じられるマリネや、あと1品足したい時にも嬉しい、レンジを使って5分で出来るナムルなど、この夏ぜひ試していただきたいレシピ満載です。塩こうじの酵素の作用により、夏バテ解消、疲労回復の効果も期待できるので、ご家族の健康にも気遣えます。



タコとパプリカの液体塩こうじマリネ



鱈のなめろう

## タコとパプリカの液体塩こうじマリネ

夏野菜がカラフルで、フォトジェニック！おもてなしとしても出したい！

### ■材料

茹でだこ	100g
パプリカ（赤、黄）	各1/2個
キュウリ	1/2本
a.液体塩こうじ	大さじ1
a.オリーブオイル	大さじ1
a.レモン汁	大さじ1



### ■作り方

- ①キュウリは縦半分に切りスプーンで種を取り除く。茹でだこ、パプリカ、キュウリは1cmの角切りにする。
- ②ボウルに調味料（a.）を合わせ、全ての材料を混ぜ合わせる。冷蔵庫に入れ味をなじませる。

### ■ポイント：

お好みでバジルやオレガノなどのハーブを加えるとおもてなしの一品に。

## 液体塩こうじでまろやかに！鰹のなめろう

液体塩こうじでさらになめらかに！お酒がすすむ！

### ■材料（2人分）

鰹（刺身用におろしたもの）	160g（約2尾分）
細ネギ（もしくは長ネギ）	10g
生姜	5g
液体塩こうじ	小さじ1
ハナマルキ無添加田舎みそ	小さじ1
大葉	2枚

### ■作り方

- ①鰹は小骨が残っている場合は取り、細切りにしてから粗みじんに切る。
- ②細ネギは小口切り、生姜はみじん切りにする。1とみそとともにまな板の上で合わせ、味噌を全体になじませるように包丁でたたいていく。
- ③味噌がなじんだら、液体塩こうじを降りかけてさらにたたく。全体が混ざったら、器に大葉を敷き、盛り付ける。

### ■ポイント：

お好みで、ミョウガや大葉のみじん切りを加えても、更においしいです。  
普段は味噌だけで作るなめろうも、液体塩こうじを加えることで素材の味が活きたまろやかな味わいに仕上がります。作ってすぐはもちろんのこと、30分ほど冷蔵庫で寝かせると、よりしっとりとまろやかな味わいも楽しめます。



## 液体塩こうじで、ピーマンとツナのレンジ惣菜

5分でできる簡単惣菜！あと1品追加したいときに！

### ■材料

ピーマン	4個（150g）
ツナ	1/2缶
ごま油	小さじ1
液体塩こうじ	小さじ1
胡椒	適量

### ■作り方

- ①ピーマンは種を取り、縦細切りにする。耐熱皿にのせラップをしてレンジ（600w）で約2分加熱する。
- ②ボウルにピーマンを入れ、軽く油をきったツナ、ごま油、液体塩こうじ、胡椒を混ぜ合わせる。



## レンジで簡単 液体塩こうじで、人参のナムル

5分でできる簡単レンジレシピ！塩こうじが人参の甘さを引き出す！

### ■材料：

・ニンジン	1本（150g）
・ごま油	大さじ1
・液体塩こうじ	小さじ2
・ニンニク（すりおろし）	1/3片分
・いりごま	小さじ1

### ■作り方：

- ①ニンジン（長さ5cm）の千切りにする。耐熱皿にのせラップをしてレンジ（600w）で約2分加熱する。
- ②ボウルにニンジンを入れ、全ての調味料を混ぜ合わせる。



## レシピ発信の新しい試みと、ソーシャルメディアの活用を強化

2017年、ハナマルキはレシピ発信の新しい試みと、ソーシャルメディアの活用の強化に力を入れていきます。液体塩こうじの家庭での具体的な活用を浸透させるため、今まで以上に情報を発信いたしますので、ご覧ください。

### ■液体塩こうじブランドサイトがリニューアル

<http://www.hanamaruki.co.jp/shiokouji.html>

「液体塩こうじ」ブランドサイトを、5月にリニューアル！  
液体塩こうじの製法から、使用するメリット・効果、レシピまで、アニメーションや写真を多用し、分かりやすいサイトとなりました。

また、これまでお取り上げいただいたメディア情報や各界シェフのコメントも集約し、液体塩こうじの可能性がこのサイトで全て分かる仕様となっています。



### ■ハナマルキ公式Instagramのキャンペーンを実施、公式LINEアカウントを開始

[https://www.instagram.com/hanamaruki\\_pr/?hl=ja](https://www.instagram.com/hanamaruki_pr/?hl=ja)

ソーシャルメディア活用の一貫として、ハナマルキ公式Instagramのキャンペーンを実施し、20代～30代の女性への液体塩こうじとレシピの浸透に尽力しております。6月時点でフォロワー数が3000名を突破しました。

また、ハナマルキの公式LINEアカウントも開設。「液体塩こうじ」を使ったおすすめレシピを配信していきます。LINEの友達追加から「ハナマルキ」で検索すると登録が可能です。

## ハナマルキ「液体塩こうじ」商品概要

米こうじと塩を丁寧に熟成させた塩こうじをぎゅっと搾った液体タイプです。塩こうじの生きた酵素の力と上品なこうじの旨味が、そのまま残っています。粒のない液体タイプだから計量しやすく、色々な料理に使えます。みりん、醤油などの代替調味料としても使えます。

### 「液体塩こうじ」

- 原材料： 米こうじ、食塩、酒精
- 容量： 市販用350ml・500ml  
／業務用500ml（1ケース8本入り）
- 栄養成分： （大さじ1杯 [15ml] 当り）  
エネルギー24kcal、脂質0g、  
ナトリウム870mg、たんぱく質0.2g、  
炭水化物5.7g、食塩相当量2.2g

### ■URL：

<http://www.hanamaruki.co.jp/shiokouji.html>



市販用



業務用

### 業務用「やさしい液体塩こうじ」

- 原材料： 米こうじ、食塩、酒精
- 容量： 500ml（1ケース8本入り）
- 栄養成分： （大さじ1杯 [15ml] 当り）  
エネルギー16kcal、たんぱく質0.3g、脂質0g、  
炭水化物3.8g、ナトリウム420mg、食塩相当量1.1g

### ■URL：

[http://www.hanamaruki.co.jp/products/food\\_shiokouji.html](http://www.hanamaruki.co.jp/products/food_shiokouji.html)

