

# おうちごはんが増える今、自炊力を上げよう！ **パサつく鶏むね肉もしっとり、手軽に旨味アップ！** **液体塩こうじで簡単・時短レシピ**

おうちごはんが増えている今、毎日のご飯がマンネリ気味という方が多いのではないのでしょうか。栄養のバランスを考えながら、献立を考えていくのは時間もかかりますよね。そんな方に必見！味は本格的でも時間をかけずに美味しく作れる！いつもとは違うワンランクアップしたおいしい料理を食べて気分転換しませんか？今回は、いつものメニューに一つ足すだけで時短かつより美味しくなる、「液体塩こうじ」レシピを紹介します。お子さんと一緒に、家族みんなで作れる簡単レシピです。



塩こうじチキン南蛮



きのこのあんかけ焼きそば

## 塩こうじチキン南蛮 (<https://www.hanamaruki.co.jp/recipe/recipe128.html>)

鶏むね肉を塩こうじに漬けることで、お肉が柔らかくジューシーに！  
 味がワンランクアップしたチキン南蛮を楽しめます♪

### ■材料 (1人分)

- ・鶏むね肉・・・1枚(200g)
- ・液体塩こうじ・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・片栗粉・・・適量
- ・サラダ油・・・大さじ1

### ■(甘酢)

- ・しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- ・酢・・・大さじ1と1/2
- ・砂糖・・・大さじ1と1/2

### ■(タルタルソース)

- ・ゆで卵・・・1/2個
- ・玉ねぎ・・・1/8
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・トマトケチャップ・・・小さじ1/2
- ・液体塩こうじ・・・小さじ1/2
- ・レモン汁・・・大さじ1/2
- ・黒こしょう・・・適量
- ・パセリ・・・適量
- ・付け合せのサラダ・・・適量

### ■作り方

- ①鶏むね肉はひと口大に切る。
- ②ポリ袋などに1、酒、液体塩こうじを入れて軽く揉み、30分～1時間ほど漬ける。
- ③ボウルに甘酢の調味料を入れて混ぜる。
- ④玉ねぎはみじん切りにして水にさらして辛味を抜き、水気を絞る。
- ⑤ゆで卵は粗めのみじん切りにする。
- ⑥ボウルに④、⑤、マヨネーズ、トマトケチャップ、液体塩こうじ、レモン汁、黒こしょう、パセリのみじん切りを入れて混ぜる。
- ⑦②の鶏むね肉に片栗粉をまぶす。
- ⑧熱したフライパンにサラダ油を入れ、7を中火で両面焼き、甘酢を入れて、とろみがつくまで弱火にかける。
- ⑨器につけ合わせ、⑧を盛りつけ、⑥をかける。



## かぼちゃのサラダ (<https://bit.ly/2yahJ2A>)

液体塩こうじのドレッシングで、さっぱり美味しい仕上がりに

### ■材料 (2人分)

- ・かぼちゃ・・・1/4個(300g)
- ・玉ねぎ・・・1/4個(50g)
- A.液体塩こうじ・・・大さじ1
- A.オリーブオイル・・・大さじ1
- A.酢・・・大さじ1
- ・レーズン・・・適宜
- ・お好みのナッツ・・・適宜



### ■作り方

- ①かぼちゃは1.5cm角切りにし、ひたひたの湯でゆでる。
- ②柔らかくなったら水を捨て、玉ねぎを薄切りにして加え、水分を飛ばすように火をかける。
- ③②をボウルに移し、【A】を加え、混ぜ合わせる。お好みで、レーズンやナッツをお好みの分量で混ぜて完成。

## きのこのあんかけ焼きそば (<https://bit.ly/2UvMwy8>)

液体塩こうじで味付け簡単！肉も野菜も旨みたっぷり

### ■材料 (2人分)

- ・中華麺(蒸し)・・・2玉
- ・豚バラ肉・・・100g
- ・液体塩こうじ(漬けこみ用)・・・小さじ2
- ・片栗粉・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・大さじ1
- A.にんじん・・・1/4
- A.しめじ・・・50g
- A.舞茸・・・50g
- A.えのき・・・50g
- A.小松菜・・・2束
- B.液体塩こうじ・・・大さじ3
- B.鶏がらスープ・・・300ml
- B.ごま油・・・大さじ1
- B.生姜(チューブ)少々
- ・水溶き片栗粉・・・適量



### ■作り方

- ①袋に一口大に切った豚バラ肉と液体塩こうじ(漬けこみ用)を入れ、よく揉みこみ、冷蔵庫で30分～1時間漬けこむ。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ほぐした中華麺を入れ、両面に焼き色を付け、皿に盛る。
- ③①の袋に片栗粉を入れ、混ぜ合わせ、②のフライパンで炒める。
- ④③に食べやすい大きさに切った【A】を入れ、炒める。
- ⑤④に【B】を加えて煮る。
- ⑥⑤に水溶き片栗粉でとろみをつけ、②の上にかける。

## 塩こうじプリン (<https://www.hanamaruki.co.jp/recipe/recipe60.html>)

デザートにも使える塩こうじで絶品プリンの出来上がり！

### ■材料 (2人分)

- ・卵・・・2個
- ・牛乳・・・1カップ
- ・砂糖・・・大さじ1/2
- ・液体塩こうじ・・・大さじ1

### ■作り方

- ①牛乳をボウルに入れて電子レンジで人肌程度に温める。
- ②①に砂糖・割りほぐした卵・液体塩こうじを入れてよくかき混ぜ、プリン型に流し込み、フワッとラップをかける。
- ③電子レンジ500Wで約2分間を目安に加熱し、上部が盛り上がり、周りが固まってきたら取り出す。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。



## イタリアのミシュラン三ツ星「ダ・ヴィットリオ」にてオリジナルメニューの提供中

ハナマルキ「液体塩こうじ」は、イタリア・ベルガモのリストランテ「Da Vittorio」（以下、ダ・ヴィットリオ）にて採用され、2020年1月1日より1年間の期間限定でオリジナルメニュー「液体塩こうじでマリネしたスカンピのグリル」の提供しております。

ダ・ヴィットリオはベルガモ駅から車で20分ほどの小高い丘の上にあり、広大な敷地内にホテル、レストランを中心にブドウ園やテニスコート、プール、ヘリポートなどを有するプレシャスなリストランテです。2010年から10年連続でミシュラン三ツ星を堅持しています。今回提供が決定した「液体塩こうじでマリネしたスカンピのグリル」は液体塩こうじでスカンピを11分ほどマリネしたのちにグリルしたメニューで、「スカンピのやわらかさが十分に出了」とダ・ヴィットリオのシェフであるエンリコ・チェレア氏は絶賛しています。

今回の液体塩こうじメニュー採用にあたり、エンリコ氏が液体塩こうじの魅力を語るスペシャルムービー〈東京CHEFS特別編集 イタリアトップシェフ×液体塩こうじ「Enrico Cerea」〉を3か国語で編集し、ハナマルキ公式YouTubeで公開します。また、エンリコ氏がプロデュースした液体塩こうじレシピ「液体塩こうじ エンリコ・チェレアシェフの三ツ星レシピ」をハナマルキホームページにて公開しています。



エンリコ・チェレア氏

<イタリアトップシェフ×液体塩こうじ「Enrico Cerea」>

日本語版 <https://youtu.be/gwwkZCufvDM>

英語版 <https://youtu.be/JP3qzTd-Luk>

イタリア語版 <https://youtu.be/y-n6EprKEx0>

### 【液体塩こうじでマリネしたスカンピのグリル、 ビーツのグラスサートとパッファローリコッタクリーム】

液体塩こうじでマリネしたスカンピの香ばしいグリル。「スカンピのやわらかさが十分に出了」とシェフ。ナポリのリコッタチーズで、ビーツの甘さを引き出しています。



#### 【提供店舗】

Da Vittorio

Via Cantalupa, 17 24060 Brusaporto (BG) Italy

+39 035.681024

[www.davittorio.com](http://www.davittorio.com)

## 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： 350ml / 500ml
- 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>

