

外出自粛で自炊の回数が増えている今、家事の時間をなるべく短く
献立を考えるのが面倒・・・という方におすすめ！

暑いこの時期に！火を使わずレンジだけで作れる “液体塩こうじ”でおいしい時短レシピ4品

長い梅雨も明け、本格的な夏がやってきましたが、まだまだコロナ自粛が続いています。そのため、自宅で食事をする機会は増え、毎日の料理負担を感じている方も多いのではないのでしょうか。一方で、テイクアウトや食事メニューを固定するなどの対策も長く続くと栄養が偏ってしまいます。料理時間を短くしたいけれど栄養の偏りが気になるという方、リモートワークをしながら、家事やお子さんの面倒を見ている方に是非おすすめしたい“レンジだけで”簡単に作れるレシピをご紹介します。どんな料理にも合う“液体塩こうじ”を使ったレシピです。



液体塩こうじで作るビビンバ風ご飯



液体塩こうじで簡単アーリオオーリオ

液体塩こうじで作るビビンバ風ご飯 (https://bit.ly/3ilu31V)

電子レンジで簡単調理！液体塩こうじで作るビビンバ風どんぶり

■材料 (2人分)

- ・ご飯 2人分
- ・もやし 1袋
- ・にんじん 1/6本
- ・小松菜 1束
- ・しめじ 1/3パック
- ・鶏ささみ肉 3本

- ・液体塩こうじ 大さじ1
- ・A 液体塩こうじ 大さじ1.5
- ・A ごま油 大さじ1
- ・A 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・A にんにくチューブ 1~2cm
- ・こしょう 適量
- ・卵黄 2個
- ・コチュジャン 小さじ1/2~
- ・白ごま 適量



■作り方

- ① 鶏肉は筋を取り除きポリ袋に入れる。ポリ袋に液体塩こうじを加え揉み込み30分~1時間おく。
- ② にんじんは千切り、小松菜は3センチ幅に切り、しめじは石づきをとって手でほぐす。
- ③ 耐熱ポウルにもやしと②の具材を入れ、①の鶏肉を食べやすい大きさに切ったのせる。
- ④ ラップをし電子レンジで600W 7~8分加熱する。
- ⑤ ④を取り出してザルに開け水気を切る。
- ⑥ ポウルに【A】の調味料を合わせ、⑤の具材を加え良く混ぜこしょうで味を整える。
- ⑦ 器にご飯をよそり、⑥の具材をトッピングしたら白ごま、コチュジャン、卵黄をお好みでのせお召し上がり下さい。

液体塩こうじで簡単アーリオオーリオ (<https://bit.ly/30rldte>)

おもてなし料理にもおすすめ！

■材料 (2人分)

- ・じゃがいも 2個
- ・ブロッコリー 150g
- ・ベーコン(ブロック) 60g
- ・a液体塩こうじ 大さじ4
- ・b液体塩こうじ 大さじ2
- ・Aにんにく(チューブ) 小さじ1
- ・Aオリーブオイル 大さじ3

■作り方

- ① じゃがいもは良く洗い、皮つきのまま小さめの乱切りにし、10分程水にさらして、水気を切る。ブロッコリーは良く洗って一口大に切り、水気を拭き取る。ベーコンは幅1cm程の細切りにする。
- ② じゃがいもと【a】、ブロッコリーと【b】をそれぞれ袋に入れ、よく揉みこみ、冷蔵庫で1時間ほど漬けておく。
- ③ 【A】は混ぜ合わせておく。
- ④ 耐熱容器に②のじゃがいもを入れ、竹串などを刺してすっと通るまで、600Wの電子レンジで5分程加熱する。そこに②のブロッコリー、ベーコンを加え、③を回しかけ、よく和えたら、更に5分程加熱し、器に盛る。



レンジで簡単！液塩できのこのマリネ (<https://bit.ly/3kcNlbc>)

液体塩こうじで旨味たっぷりのマリネに

■材料 (2人分)

- ・しめじ、舞茸、しいたけ 計200g
- ・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
- ・Aにんにく(チューブ) 小さじ1/2
- ・A黒胡椒、鷹の爪、パセリのみじん切り 適量

■作り方

- ① しめじと舞茸は小房に分け、しいたけは5mm厚の薄切りにする。耐熱ボウルにきのこを入れ、液体塩こうじを加え混ぜあわせる。
- ② ①のボウルにラップをし、半分くらいかさが減るまで、電子レンジ(500~600W)に2~3分かける。
- ③ 【A】を混ぜ合わせ、②と和える。



レンジで簡単！ナスのピリ辛液塩南蛮 (<https://bit.ly/33FeduX>)

液体塩こうじで味付けはバッチリ！

■材料 (2人分)

- ・ナス 2本
- ・青じそ 2枚
- ・白いりごま 少々
- ・A液体塩こうじ 大さじ1
- ・A酢 大さじ1/2
- ・Aごま油 小さじ1
- ・A豆板醤 小さじ1/2

■作り方

- ① ナスは縦半分に切り、皮目に5mm幅の浅い切れ目を入れ、斜め4等分に切る。水に5分さらし、皮目にごま油 少々(分量外)をキッチンペーパーで塗りこむ。
- ② 耐熱皿にナスを重ねないように、皮目を上にして並べ、ラップをかけて500wの電子レンジで2分加熱する。ラップをすぐにはずし、表面を空気に触れさせる。
- ③ 【A】を混ぜ合わせ、②のナスに和える。青じそを千切りにしてのせ、白いりごまをふって完成。



8月18日、「レンジ調理レシピ」をテーマにライブ配信を実施！

主力商品である発酵調味料「液体塩こうじ」の使い方をより多くの方に知っていただくために、自社公式SNSを通じた料理講座の配信を開始しました。Instagramでは、当社Instagram公式アカウントのレシピ監修を担当していただいている管理栄養士・元雄桜子氏や、当社の社員による「ライブ配信」をメインに実施。お客様とリアルタイムでコミュニケーションをとりながら、液体塩こうじの魅力をお伝えしています。

次回8月18日（火）には「液体塩こうじで簡単！レンジ調理レシピ」をテーマに、「電子レンジで作る！豚バラ塩レモン焼きそば♪」の作り方を元雄桜子氏にレクチャーしていただきます。夏にぴったりの塩焼きそばにレモンをプラスしてさっぱりコクうまな1品で、電子レンジですぐに出来るので、簡単ランチや夜食にもオススメです。

【ライブ配信概要】

日時：8月18日（火）12:00～

テーマ：「液体塩こうじで簡単！レンジ調理レシピ」

出演：管理栄養士 元雄桜子さん

公式アカウントURL：https://www.instagram.com/hanamaruki_pr/



6月ライブ配信時の様子

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。さらに、9月よりボトルがリニューアルされ、さらに使いやすくなります。

「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>

