

夏のマスク着用で熱中症リスク高まる！？ おいしく、適度な塩分摂取で熱中症対策！ 発酵調味料“液体塩こうじ”で簡単・時短レシピ

5月に入って真夏日を観測したところがあるなど、夏のような陽気になっています。気象庁によると、今年の夏は全国的に暖かい空気に覆われやすく、気温は平年並みか高いと予想しました。そのような暑さの中、マスクを着けての外出をすると、マスク内に熱がこもり気づかないうちに熱中症に！なんていうこともあるかもしれません。その熱中症対策として効果的なのが、皆さんもご存知の「塩分摂取」です。ただ、程よく摂るのはなかなか難しいもの。そこでおすすめなのが“液体塩こうじ”。いつもの調味料に液体塩こうじを加えるだけで、おいしく健康的に塩分をとることができます。また、酵素の力で時短&うま味もアップ！今回は、その液体塩こうじを使った簡単アレンジレシピをご紹介します。今年の暑さは塩こうじレシピで乗り切りましょう！



トマトとにんじんの和風冷製スープ



手づくり塩バニラアイス

トマトとにんじんの和風冷製スープ(<https://www.instagram.com/p/BjFDVwdAO7L/>)

食欲がない日にはさっぱりスープで栄養補給

■材料 (2人分)

- ・ トマト 1個
- ・ 人参 1/4本
- ・ きゅうり 1/2本
- ・ しょうが 1かけ
- ・ A 液体塩こうじ 小さじ2
- ・ A 鰹だし 300cc
- ・ A みりん 小さじ2
- ・ A しょうゆ 小さじ1
- ・ オリーブオイル 小さじ1/2



■作り方

- ① トマトはヘタを除く。にんじんは皮をむき、1cm角切にする。きゅうりはすりおろす。しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイル、しょうがを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら中火にし、にんじんを加えて2分ほど炒める。
- ③ ②にトマトを加えてサット炒めたら、Aを加えて5分ほど煮て火を止め、粗熱をとる。
- ④ ミキサーに③をなめらかになるまで攪拌したら、冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑤ ④を器に注ぎ、①のきゅうりをトッピングし、完成。

液体塩こうじで 夏のぶっかけ丼 (<https://www.instagram.com/p/Bmz902wgIzY/>)

ランチにもおすすめ！和えるだけの簡単レシピ

■材料 (2人分)

- ・ご飯 2膳
- ・トマト 1個
- ・きゅうり 1/3本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・長芋 6cm位
- ・納豆 1パック (付属のたれも使用)
- ・*ごま油 大さじ1
- ・*液体塩こうじ 小さじ2
- ・*醤油 小さじ2
- ・*おろしにんにく 小さじ1/2
- ・*ラー油 小さじ1/2~1

■作り方

<下準備>

- ・トマトは1.5cm角、きゅうりは1cm角、玉ねぎは皮をむいて粗みじん切り、長芋は皮をむいて1.5cm角にそれぞれ切る
- ・納豆はたれと一緒に混ぜておく

- ① ボウルに切った具材を全て入れ、*を加え和える
- ② 丼にご飯を盛り、1をたっぷりかけて完成



液体塩こうじで手作り塩バニラアイス (<https://www.instagram.com/p/BWxIEp7h--N/>)

塩こうじとバニラの絶妙なバランス♪

■材料 (2~3人分)

- ・生クリーム 200ml
- ・卵 2個
- ・液体塩こうじ 大さじ1
- ・バニラエッセンス 5滴
- ・砂糖 大さじ3
- ・ミント お好み 少々

■作り方

- ① ボウルを3つ用意します。それぞれに砂糖を大さじ1ずつ入れます。
- ② ボウル①に卵黄とバニラエッセンス、ボウル②に卵白、ボウル③に生クリームを入れ、ハンドミキサーで泡立てる。
- ③ ボウル①、②、③を合わせハンドミキサーで混ぜる。
- ④ 混ぜたものを冷凍庫に入れて4時間ほどで完成。



液体塩こうじで♪フレッシュレアチーズケーキ (<https://www.instagram.com/p/Bmcw45IAVcx/>)

チーズと液体塩こうじの組み合わせはスイーツにもぴったり！

■材料 (18cm丸型1台分)

- ・クリームチーズ 200g
- ・砂糖 70g
- ◆水切りヨーグルト 100g程度
- ◆生クリーム 200ml
- ◆レモン果汁 大さじ1
- ◆液体塩こうじ 大さじ1
- ・ゼラチン 7g
- ・*水 大さじ2
- ・オレンジ 1個
- ・ピンクグレープフルーツ 1個
- ・グレープフルーツ 1個
- ・ビスケット 100g
- ・バター 50g
- ・牛乳 大さじ1

■作り方

<下準備>

- ・ヨーグルトは半量くらいの量になるまで水切りをする (目安は一晩)
- ・フルーツは包丁で厚めに皮をむき、1cm幅の輪切りにする
- ・容器にゼラチンを入れ、水を振りかけ、ふやかしておく
- ・バターを電子レンジ(600wで約30秒)で溶かしておく。

- ① ポリ袋にビスケットを入れ、めん棒で細かく砕き、溶かしバターを加え馴染ませる。様子を見て牛乳を入れて全体をしっとりさせる
- ② 型の底に1を敷き詰め、ラップをかぶせ、冷蔵庫で1時間ほど冷やしておく
- ③ ボウルにクリームチーズ、砂糖を加え、滑らかなクリーム状になるまで混ぜ、◆を順に加え都度よく混ぜる
- ④ 水でふやかしたゼラチンを電子レンジで沸騰寸前まで加熱して溶かし、③に加えよく混ぜる
- ⑤ ④をザル等で濾しながら、②に流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める
- ⑥ 完全に固まったら、型から外して表面にフルーツをのせて完成



5月6日（水）から7月29日（水）まで、TBSラジオ系列「生島ヒロシのおいしい時間」にて液体塩こうじを始めとするハナマルキの商品が紹介されています。

「生島ヒロシのおいしい時間」は「生島ヒロシのおはよう一直線」内のコーナーで、5月から7月まで毎週水曜日、当社商品をご紹介頂きます。このコーナーは、生島ヒロシさんが「食」の専門家にインタビューし、毎週「食」を健康的に、美味しく楽しむ「コツ」を紹介。

その後、生島ヒロシさんナレーションでの当社商品を紹介する生コマーシャルを60秒間放送します。全13回の放送予定で、毎回生島さんがみそ、即席みそ汁、液体塩こうじなどの当社の商品を紹介します。



【番組概要】

- ・タイトル：生島ヒロシ おはよう一直線内「生島ヒロシのおいしい時間」
- ・放送局：TBSラジオ系列（全国33局ネット）
- ・放送日時：2020年5月6日（水）～7月29日（水）まで、毎週水曜 朝6:10頃～放送

- ・出演者（敬称略）
生島ヒロシ（フリーアナウンサー）
鈴木あきら（服部学園理事、管理栄養士）
藤野真紀子（料理研究家）

- ・番組ホームページ
<https://www.tbsradio.jp/ohayou/>

【これまでの放送内容】

- ・5月6日：「発酵食品の健康効果」について（服部学園理事、管理栄養士・鈴木あきら氏）
- ・5月13日：当社の味噌を使用した簡単レシピ・肉味噌の紹介（料理研究家・藤野真紀子氏）
- ・5月20日：「麴の魅力」について（服部学園理事、管理栄養士・鈴木あきら氏）
- ・5月27日：当社の塩こうじを使った簡単レシピ（料理研究家・藤野真紀子氏）

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>

