

食欲の秋到来！旬のきのこを使った備蓄菜“塩こうじきのこ”があれば レパートリーも増えて、簡単にきのこ料理が作れる！ 秋の味覚を食卓に！香りと旨味を楽しめる “液体塩こうじ”を使ったきのこレシピ4選

9月に入り、猛烈な暑さも少しずつ弱まって、朝晩は涼しさを感じられるようになりました。そんなだんだんと秋の気配が濃くなってきたこの時期、食べたくなる食材の一つが“きのこ”ですよね。手軽に購入できて、栄養価も高いきのこですが、いつも同じレシピになりがちという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。是非この機会に旬のきのこを使ったアレンジレシピの幅を広げてみませんか？今回は是非おすすめしたい、“塩こうじきのこ”を使って簡単に作れるきのこ料理4選をご紹介します。



液体塩こうじで備蓄菜 塩こうじきのこ



塩こうじきのこで簡単きのこオムレツ



塩こうじきのこことジャガイモのアヒージョ

液体塩こうじで備蓄菜 塩こうじきのこ (<https://bit.ly/3c2ENA1>)

塩きのこより深い旨みを感じられる“塩こうじきのこ”がおすすめ！

<塩こうじきのことは？>

塩こうじときのこを混ぜるだけの、手軽に作れる常備菜。
塩こうじの「こうじ菌」と菌そのものである「きのこ」を取り入れることで、「菌活」や「腸活」に効果的です！

■材料 (2人分)

- ・きのこ (お好みのきのこ3~4種類) 300g
- ・液体塩こうじ 大さじ3

■作り方

- ①お好みのきのこの石づきをとり小房に分ける。
- ②湯を沸かし、①のきのこを入れて茹で、軽く流水にさらし、ざるに上げて水気を切る。
- ③熱湯消毒をした保存容器 (瓶) に②と液体塩こうじを入れ、よく混ぜ合わせふたをして冷蔵庫で半日から1日置いて完成。



塩こうじきのこで簡単きのこオムレツ (<https://bit.ly/3mgZFiy>)

備蓄菜の塩こうじきのこで作る簡単きのこオムレツ

■材料 (2人分)

- ・卵 2個
- ・塩こうじきのこ 50g
- ・トマト 1/2個
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・液体塩こうじ 小さじ1
- ・牛乳 大さじ1
- ・バター 適量
- ・トマト 1/4個
- ・塩こうじきのこ20g

■作り方

- ① ※ 塩こうじきのこを使用します。
- ② トマトはみじん切りにする。(トッピング用のトマトもみじん切りにする)
- ③ ボールに卵を割り入れ、塩こうじきのこ、トマト、ピザ用チーズ、液体塩こうじ、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを中火にかけ、しっかり熱し、バターを入れて溶かす。
- ⑤ ③を流し入れ、大きく混ぜながら半熟状態に仕上げ、奥に折りたたみ形を整える。
- ⑥ 器に盛り、トッピング用のトマトとトッピング用の塩こうじきのこを合わせて、⑤に適量かける。



塩こうじきのこジャガイモのアヒージョ (<https://bit.ly/2RtwzS>)

備蓄菜の塩こうじきのこで作る簡単なアヒージョ

■材料 (2人分)

- ・じゃがいも 1個
- ・塩こうじきのこ 50g
- ・唐辛子 1本
- ・にんにくチューブ 3cm
- ・オリーブオイル 大さじ4
- ・液体塩こうじ 大さじ1/2
- ・パセリ 適量
- ・バゲット 適量

■作り方

- ① ※ 塩こうじきのこを使用します。
- ② ジャガイモは皮をむき、一口サイズに切り、レンジ600wで1分半くらい加熱する。
- ③ 唐辛子は種をとっておく。
- ④ 小さめのフライパンまたはスキレットに唐辛子、にんにく、じゃがいもを入れ、じゃがいもの上に塩こうじきのこを乗せる。
- ⑤ ④にオリーブオイル、液体塩こうじを注ぐ。
- ⑥ ⑤を弱火にかけ、ふつふつとしてきたらさらに1~2分加熱し、火を止め、みじん切りにしたパセリを散らす。バゲットを添える。



塩こうじきのこで簡単 塩きんぴら (<https://bit.ly/3bY41zH>)

塩こうじきのこを作り置きしておくとも簡単に塩きんぴらができる！
もう一品おかずがほしいときに便利

■材料 (2人分)

- ・大根 5cm
- ・にんじん 1/2本
- ・塩こうじきのこ 50g
- ・唐辛子 1本
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・すり胡麻(白) 大さじ1
- ・液体塩こうじ 大さじ1
- ・酒 大さじ1

■作り方

- ① ※ 塩こうじきのこを使用します。
- ② 大根、にんじんは1.5cm幅の短冊切りにし、唐辛子は種を取る。
- ③ フライパンにごま油、唐辛子を入れて熱し、①の大根とにんじんを入れて2分ほど炒める。
- ④ ③に調味料を入れて水分がなくなるまで炒め、塩こうじきのこ、すりゴマを加えて混ぜ器に盛る。



「液体塩こうじでおうちパン」パン作り講座をインスタライブで配信しました



おうちパンブームが全国でも広がる中「液体塩こうじ」でパンをもっとおいしく、またパン作りファンに向けて魅力を発信しようと9月16日にcottaとのコラボレーションライブを配信しました。液体塩こうじは液体タイプのため、料理だけでなくお菓子やパン作りにも使いやすいのが特長で、パン生地に添加することで、酵素の働きにより「風味・香りを引き立たせる」「生地への伸展性を向上させる」「乾燥や硬化を抑える」などの効果をもたらします。今回は、料理だけではなく液体塩こうじの魅力を「おうちパン」考案者の吉永麻衣子先生によるオリジナルレシピとともに皆様にご提案しました。



ライブ配信時の様子

【特設ページはこちら】

■ 「液体塩こうじでおうちパン」ハナマルキ特設ページ

<https://www.hanamaruki.co.jp/ouchipan.html>

■ 配信された動画（cotta特設ページ）

<https://www.cotta.jp/special/event/live51.php>

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。2020年秋より機能的な新ボトルにリニューアルしました。

「液体塩こうじ」

- 原材料： 米こうじ、食塩、酒精
- 容量： 300ml/本
- 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>

