

サンマやキノコなど、秋の味覚の美味しさをさらに引き出す 手強い夏の疲れにも効く塩こうじレシピ公開！

塩こうじきのこの作り方とアレンジレシピも公開



秋刀魚の竜田揚げ



あさりの塩こうじきのこパスタ

9月の涼しさも感じられ、過ごしやすくなったものの、長い残暑で、溜まった夏の疲れが取れない人も多いのでは無いでしょうか。

今回ハナマルキでは、きのこや、秋刀魚、さつまいもなどの栄養たっぷりの秋の味覚を使った、身体の中から健康になれる、簡単塩こうじレシピをご提案します。

塩こうじの酵素の作用により、疲労回復の効果も期待できたり、整腸作用によって腸内環境が整い、夏にダメージを受けた肌の調子が良くなったりと、ご家族の健康にも気遣えます。また、一つ作っておけば、いろいろな料理に使える、便利な万能常備調味料「塩こうじきのこ」の作り方、アレンジレシピも合わせて公開します。

秋刀魚の竜田揚げ

塩こうじの浸透力の高さを活かし、外サクサク、中ジューシーな竜田揚げを実現

■材料 (2人分)

秋刀魚・・・2尾(三枚おろし)
A.液体塩こうじ・・・大さじ1
A.生姜(すりおろし)・・・1片分
片栗粉、揚げ油・・・適量

■作り方

- ①秋刀魚は身を3等分し、調味料(A)で30分～1時間下味をつける。
水分を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ②揚げ油を180℃に熱し、カラッと揚げる。
お好みで山椒塩などを添えていただく。



レンコンとイカのマリネ

塩こうじの風味とレンコンの食感がたまらない！

- 材料
- | | |
|--------------|-----------------------|
| ・レンコン・・・100g | A.オリーブ油・・・大さじ2 |
| ・イカ・・・1ぱい | A.レモン汁・・・大さじ1 |
| ・オリーブ・・・8個 | A.液体塩こうじ・・・大さじ1 |
| | A.ニンニク(すりおろし)・・・1/2片分 |
| | A.胡椒・・・少々 |
| | レモンの輪切り、イタリアンパセリ・・・適量 |

■作り方

- ①レンコンは5mmの輪切りにし酢水にさらす。イカはワタを抜き8mmの輪切りにする。
- ②沸騰した湯でレンコンをさっとゆで引き上げる。同じ湯にイカを入れ色が変われば取り出す。
- ③A.を混ぜ合わせ、【2】が熱いうちに全ての材料を混ぜ合わせる。

■ポイント

ボジョレーヌーボーに合うマリネサラダです。



液体塩こうじきのこ

常備しておくだけで、料理の幅がぐんと広がる！



■材料

- 液体塩こうじ：大さじ1
きのこ（好みのもの3～4種類くらい）：300g
（参考：しいたけ・しめじ・まいたけ・えのきを使用）

■作り方

- ①しいたけは軸を取り、薄くスライスする。しめじ、まいたけ、えのきは石づきを取り小房にわける。
- ②湯を沸かし、1のきのこを入れて茹で、ザル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、よく混ぜ合わせ蓋をして半日から1日置く。

■ポイント

好みのきのこを茹でて、液体塩こうじと混ぜるだけ！今話題の「塩きのこ」を液体塩こうじで作りました。

あさりの塩こうじきのこパスタ

話題の塩こうじきのこを使って、簡単なのに奥深い味わい！

- 材料
- | | |
|------------------|---------------|
| パスタ（乾燥）：200g | 「塩こうじきのこ」：80g |
| あさり（砂抜きしたもの）：20個 | 酒：大さじ1 |
| んにく：1片 | 液体塩こうじ：大さじ1 |
| 唐辛子：1本 | オリーブオイル：大さじ2 |

■作り方

- ①パスタはたっぷりの湯で表示の時間まで茹でる。んにくはみじん切りにし、唐辛子は種を取る。
- ②フライパンにオリーブオイル、んにく、唐辛子を入れて弱火で炒める。
- ③んにくの香りがしてきたらあさを加え酒を加えて蓋をして蒸し煮にする。
- ④あさりの口が開いたら塩こうじきのこを入れて炒め、液体塩こうじで調味し、器に盛る。

■ポイント

塩こうじきのこの旨味とあさりの旨味たっぷりのパスタです。



10月より本格展開開始！ハナマルキ秋の新商品ラインナップ

9月1日より今年で発売から51年を迎えるロングセラー商品「おかあさん」シリーズのリニューアル商品を発売、また近年の「健康」ブームによるトマトをメインとしたカップみそ汁「トマみそ汁」、服部学園の理事長・服部幸應先生監修の「鶏むね肉の香草パン粉焼き」、「塩から揚げの素」もなど7点の新商品を発売しました。

■カップおかあさん 合わせ



米みそをベースに豆みそと麦みそを合わせた新商品。お手軽に美味しいみそ汁を作れるだし入りの合わせみそです。

■トマみそ汁



トマトペーストとみそを合わせた、「トマみそ汁」。市販品と比較して25%減塩。トマトの旨みで減塩感なく、美味しいみそ汁です。

(左) ほうれん草・コーン入り。
(右) ズッキーニ・にんじん入り。

■鶏むね肉の香草パン粉焼き



服部幸應先生の監修の簡単調理キット。液体塩こうじの酵素のチカラでパサつきがちな鶏むね肉をしっとり仕上げ、9種のハーブで本格洋食の味を再現。

■塩から揚げの素



服部幸應先生の監修の簡単調理キット。液体塩こうじの酵素のチカラで、柔らかく、ジューシーな塩から揚げに。今回デザインリニューアルを実施しました。

■スグ旨カップみそ汁 ほうれん草



フタを開けてお湯を注ぐだけの即席みそ汁。だしを利かせたみそ。みそ汁の具として人気のほうれん草を使用。

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>

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



市販用



業務用

