

冬風邪ウイルスは15℃以下で活発化、風邪が本格的に流行する前に対策を 免疫力がアップする食材×塩こうじで風邪知らずの体づくり 腸内環境が整う 風邪対策レシピ公開！

空気が乾燥し、急に寒くなり、街中でマスクをしている人も多くなってきました。風邪などの感染症に注意が必要な時期がやってきました。うがい・手洗いなど、風邪対策の方法は多くありますが、ウイルスが入ってきても速やかに排出できる身体、『免疫力』を普段から上げておくことも大切です。それには腸内環境が深く関わっており、**なんと腸の中に体内の免疫細胞の7割があること**が研究の結果で分かっています。つまり腸内環境を整えることが免疫力アップの鍵となります。

今回八ナマルキでは、免疫力がアップする身近な食材と、腸内環境を整えるのに最適な発酵調味料である塩こうじを使った、この時期の風邪対策にぴったりな簡単レシピをご提案します。



液体塩こうじ使用！鮭のフライタルタルソース添え



カブと生ハムのマリネ

液体塩こうじ使用！鮭のフライタルタルソース添え

液体塩こうじの浸透力の速さを活かし、鮭の旨みを引き出します！

■材料（2人分）

生鮭：2切れ

【A】液体塩こうじ：大さじ1

【A】酒：大さじ1

小麦粉：大さじ2

溶き卵：1/2個分

パン粉：適量

揚げ油：適量

タルタルソース

ゆで卵：2個

玉ねぎ：1/8個

きゅうり：1/4個

液体塩こうじ：小さじ1

マヨネーズ：大さじ3～4

粒マスタード：小さじ1～2



■作り方

①生鮭は【A】に1時間冷蔵庫で漬け込む。玉ねぎ、きゅうりはみじん切りにし、液体塩こうじ（分量外）少々に漬ける。

②キッチンペーパーで水気をしっかり取り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付け、170度の揚げ油で揚げる。

③ゆで卵は粗目のみじん切りにしてボールに入れ、1の玉ねぎときゅうりの水気を切って加え、液体塩こうじ、マヨネーズ、粒マスタードを加えてよく混ぜ合わせタルタルソースを作る。

④器に2を盛り、タルタルソースをたっぷりかけて頂く。

■ポイント

きゅうりは種の部分をスプーン等で取り除いてからみじんぎりにすると水っぽくなるのを防げます。

液体塩こうじを加えたタルタルソースはしっかりした味わいで魚系のフライによく合います。

カブと生ハムのマリネ

実は根よりも栄養価の高い、葉部分も残さず使った一品。

■材料 (2人分)

- ・カブ・・・3個
- ・カブの葉・・・適量
- ・液体塩こうじ・・・大さじ1
- ・生ハム・・・40g
- A.オリーブオイル・・・大さじ1
- A.レモン汁・・・小さじ1
- A.液体塩こうじ・・・小さじ1
- A.こしょう・・・少々

■作り方

- ①カブはスライサーなどで皮つきのまま薄くスライスする。カブの葉は刻む。ボウルに入れ液体塩こうじ大さじ1を揉みこみ、10分ほど置く。
- ②ボウルにA.の調味料を混ぜ合わせ、水分を絞ったカブ、食べやすく切った生ハムを混ぜ合わせる。

■ポイント

あればスライスしたレモンをトッピングしてください。



きのこチキンのホイル焼き

液体塩こうじで鶏肉がふっくらやわらか。

■材料 (2人分)

- ・鶏胸肉・・・1枚 (300g)
- ・液体塩こうじ・・・大さじ1 + 小さじ2
- ・きのこ・・・2~3種類まぜて100g (しいたけ、シメジ、えのき)
- ・赤パプリカ・・・1/4個
- ・バター・・・小さじ2
- ・レモンの輪切り・・・2枚
- ・小葱・・・適量

■作り方

- ①胸肉は一口大のそぎ切りにし、液体塩こうじ大さじ1を揉みこみ冷蔵庫で30分~1時間漬け込む。きのこは石づきをとり食べやすくほぐす。パプリカは細切りにする。
- ②アルミホイル (2枚) を広げ、半量の鶏肉、きのこ、パプリカ、バターをのせ、液体塩こうじ小さじ1、コショウ少々をかける。
- ③アルミホイルの口をしっかりと閉じ、トースター (1300w) で15分加熱する。皿にのせ、ホイルを開きレモンスライス、小口切りのネギを散らす。

■ポイント

魚焼きグリルやオーブンでも同様にできます。



大根と柚子の甘酢漬

大根にふんわり柚子の香りで、食べだしたら止まらない!

■材料

- 大根・・・8cm (300g)
- A.液体塩こうじ・・・大さじ2
- A.酢・・・大さじ2
- A.さとう・・・大さじ2
- 細切り昆布・・・ひとつまみ
- 赤唐辛子・・・1/2本
- 柚子の皮・・・1/2個分

■作り方

- ①大根は皮を剥き、4cmの長さの拍子木切りにする。
- ②ポリ袋に大根、昆布、赤唐辛子、柚子の皮(表面の黄色い部分のみ)、A.を入れ、冷蔵庫で30分以上漬け込む。



液体塩こうじを使った新感覚のピザ「塩こうじサンマのUMAMIピッツァ」好評発売中

イタリア・トスカーナ地方の家庭料理をアレンジしたオリジナルメニューで人気のイタリアン・レストラン「BABBO ANGELO (バッポ アンジェロ)」とコラボレーションし、「液体塩こうじ」を使った新感覚のピザ、「塩こうじサンマのUMAMIピッツァ」をBABBO ANGELO (東京・自由が丘) にて提供しております。

【塩こうじサンマのUMAMIピッツァ】

ハナマルキの液体塩こうじと秋の旬の食材サンマを使った新感覚のピザです。ピザ生地は、塩こうじの効果でふっくらもちもち食感に仕上がりが、まろやかな旨味が広がるやみつきの味。具材のサンマは塩こうじでマリネしているの臭みが抑えられ、焼き上げた際にふっくら感が増し、贅沢な味わいが楽しめます。イタリアから取り寄せた本格薪窯で焼き上げています。



【提供店舗：自由が丘BABBO ANGELO (バッポ アンジェロ)】

■住所：東京都目黒区自由が丘1-25-12 リード2F
(東急東横線 自由が丘駅 徒歩5分)

■営業時間：

- ・ランチ 平日11:30～14:00 (ラストオーダー)
土・日・祝 11:30～14:30 (ラストオーダー)
- ・ディナー 17:30～22:00 ※塩こうじサンマのUMAMIピッツァはディナーのみの提供となります

■定休日：水曜日

■電話番号：03-5729-4339

※人気店のため、ご来店の際は事前予約をおすすめいたします。

※土・日・祝については、小学生未満のお子様のご来店はご遠慮いただいております。



オーナーシェフ
コッツォリーノ・アンジェロ氏

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：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

