

各 位

2021年11月1日
株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

ザワークラウトから納豆やお酢まで。自宅で作る発酵レシピ満載！
『発酵来福レシピ 90 のおいしい料理と暮らしの知恵』発売！

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、書籍『発酵来福レシピ 90 のおいしい料理と暮らしの知恵』を10月30日に発行しました。

本書では、食と暮らしの発酵レシピ90を収録。都会でも田舎でもない東京・下町で、麹料理研究家&イラストレーターの著者が、発酵食品や保存食づくりのほか、堆肥づくりにも挑戦。食の分野だけでなく、暮らしに役立つ発酵のレシピやアイデアを漫画やイラストを交えて楽しく読めて、実践できる一冊です。

「発酵」をキーワードに、お金をかけずに、楽しく豊かな暮らし方の提案をします。





塩麹

肉や魚にまぶして焼いたり、野菜に和えれば漬物にもなる、便利すぎる発酵調味料

【材料】(200mlの瓶)

- 麹…200g
- 塩…60g
- 水…250ml



【つくり方】

- ① 米麹は塊であれば手でほくしてボウルにあげ、塩を混ぜる。
- ② ①を清潔な容器に入れ、水を注いで軽く混ぜ、ゆるくふたをする。発酵すると炭酸ガスを出すので、容器は材料の容量より大きめのものを使う。
- ③ 常温で保存し、1～3日に1回の頻度で混ぜる。1～3日目は水分が少なくて心配になるが、時間が経つと麹が液化し、しっとりしてくる。
- ④ 1～2週間して(夏は早く、冬は遅い)、見た目がしっとりとし、良い香りがしたら一粒口に含み、米の芯がほとんどなくなっていれば完成。常温で保存可能だが、真夏などは冷蔵庫で保存した方が安心。半年くらいで使い切ると良い。

※発酵が進むと強いベージュ色になり、米粒も潰れてきます。米粒と液体が分離するので、とどろ混ぜます。

※早く完成させたい時は、甘酒(P104)と同じように保温すると15時間くらいで出来上がります。



麹を使った発酵調味料とドリンク

もはや定番の塩麹から豆板醤やハトムギ甘酒まで。発酵調味料を常備しておけば、いつもの食材が簡単においしい一品に。忙しいときには、発酵系ドリンクで手軽にエネルギーチャージ出来ます

醤油麹

おいしいの5大要素が詰まった醤油に、もちに麹の甘味と旨味を足しました

【材料】(200mlの瓶)

- 麹…50g
- 醤油…150ml

【つくり方】

- ① 米麹は塊であれば手でほくして清潔な瓶に入れ、醤油を注いで混ぜ常温に置く。
- ② とどろき混ぜ、2～3日して米の芯がほとんどなくなったら使いはじめる。冷蔵庫で保存する。



ピーマンとえのきたけ煮

- 【材料】
- ピーマン…4～5個 (130～150g)
 - えのきたけ…1袋 (200g)
 - ① 塩麹 (P101) …小さじ1
 - ② オイスターソース…小さじ1
 - ゆかりしそ (P68) …小さじ1
 - 水…50ml

【つくり方】

- ① ピーマンは縦半分に切って種を取り除き、千切りにする。えのきたけは石突きを切り落とし、半分切ってほくす。
- ② 鍋に①を入れて中火にかけ、③を加えて、水分がほぼなくなるまで混ぜながら煮る。



巾着たまご

- 【材料】
- 油揚げ…1枚
 - 卵…2個
 - ① 醤油麹 (P100) …大さじ1
 - みりん…大さじ1
 - 酒…大さじ1
 - 水…60ml

【つくり方】

- ① 油揚げをキッチンペーパーで挟んでまな板の上に置き、箸をその上でコロコロ転がし、袋の口を開きやすくする(油抜き効果も)。半分に切り、袋状にしておく。
- ② 卵1個を器に割り入れる。①の半分を右側のようにコップに入れ、卵を流し入れて口を爪楊枝でとめる。同じものをもう一個つくる。
- ③ 鍋に①を入れて中火にかけ、沸騰したら②を入れ、表裏を返しながら中弱火で10分煮る(途中で水気がなくなったら、水を少し足す)。



発酵調味料を使ったおいしい小料理とおつまみ

ツボ食堂

ツボ食堂、開店しました!
地味だけどしみじみおいしいおかずとおつまみ、
どれも手軽に簡単にしてくれる我が家の定番です。



にんじん白和え

- 【材料】
- にんじん…1本 (200g)
 - 豆腐 (もめん) …1/2丁
 - すりごま…大さじ1～2
 - ① みりん…小さじ2
 - 塩麹 (P101) …大さじ1
 - 醤油…小さじ1
 - 水…大さじ2

【つくり方】

- ① にんじんは千切りにする。豆腐は厚めのクッキングペーパー(またはふきん)に包み、手でおさえ水分をしっかりと絞り、ボウルに入れ、すりごまを混ぜる。
- ② 鍋に①を入れて中火にかけ、沸騰したらにんじんを入れ、水分がなくなるまで混ぜながら煮る。
- ③ ②を①のボウルに入れて和える。



「にんじんしりしり粉を使って切れば楽ちん!」

専用のしりしり器が一家に一台あるとにんじんがもっと身近に使えます! まな板にびたりくっつけて動かないようにしてしりしりするとやりやすいです。

第1章 【手軽にはじめる発酵生活と春の野草摘み】

発酵来福日記①朝ごはん編

- ザワークラウト
- 発酵シロップ
- 米のとぎ汁乳酸菌
- 豆乳ヨーグルト (豆乳クリーム・

豆乳マヨネーズ・サワークリーム)

発酵来福日記②野草摘み編

○野草茶○野草チンキ○おすすめ野草

第2章 【昼ごはんは何食べよう。手づくりしたら便利な発酵食】

発酵来福日記③麺食いの昼ごはん編

○甘酒麺つゆ○つくり置きでパッと麺○麺のためのつくり置き

発酵来福日記④ご飯とみそ汁編

○本格麴みそ○簡単みそ○おからみそ○ホエー漬○あっさり白菜キムチ○納豆○簡単漬物（割り干しだいこんツボ漬け風・きゅーちゃん風・塩にんにく漬け・キャベツの甘酢漬けなど）

発酵来福日記⑤梅のこと編

○麴入り梅の発酵シロップ○梅種酢○梅干し○ゆかりじそ○しば漬け

第3章 【休日のごはんとはじめてのお酢づくり】

発酵来福日記⑥野良飲み編

○野良飲み弁当（鶏とメカジキピカタ・ツナ梅おにぎり・エビだれブロッコリー）○野良飲みつまみ（塩漬け蒸し枝豆・紅しょうが蒸しつくね・にんじんとたらこのバター煮）

発酵来福日記⑦ステキなお酢編

○柿酢○酢○どぶろく酢○ワインビネガー（白・赤）○バルサミコ酢

第4章 【発酵調味料を使ったおつまみとりんごで冬支度】

発酵来福日記⑧酒場大好き編

○塩麴○醤油麴○麴スイートチリソース○麴豆板醤○酒塩麴○甘酒○ハトムギ甘酒
麴を使った発酵調味料でつくる「ツボ食堂」

発酵来福日記⑨りんご編

○りんごソーダ○りんご酢○りんご酒

【ツボにハマるコラム】ラジオ体操のたのしみ・堆肥をつくる・台湾やソウルへ発酵食を
探す旅・銭湯のたのしみ

【書籍詳細】

総ページ：128 ページ（4C）・A5判・並

定価：1540 円（本体 1400 円＋税 10%）

著者（文・絵）：おのみさ

写真：間部百合

デザイン：新上ヒロシ（ナルティス）

<https://www.yamakei.co.jp/products/2821450540.html>

<著者プロフィール>

おのみさ

麴料理研究家、イラストレーター。1968年東京生まれ。みそづくりをきっかけに、麴を使った料理に目覚め、2010年に『からだに「いいこと」たくさん 麴のレシピ』（池田書店）を発行。塩麴ブームの火付け役となる。近年は東京の下町に転居し、日々、麴だけにとどまらず、発酵食や堆肥づくりなどにも興味をもち発酵ライフに勤しむ。近著に『ゆる菌活』、共著に『発酵はおいしい』（ともにパイ インターナショナル）、『発酵の力でおいしい毎日 麴のレシピ』（池田書店）などがある。

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、ライフスタイル、健康の分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証1部 9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」「学術・理工学」「旅・鉄道」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：宇川
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング
TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp
<https://www.yamakei.co.jp/>