

# 麴と塩と水だけで作る魔法の調味料！

最近、料理関連のサイトや雑誌などでとりあげられ、密かなブームとなっている魔法の調味料「塩麴(しおこうじ)」と呼ばれるものがあります。

作るのが簡単で麴と塩を混ぜて熟成発酵させるだけです。その利用法は多岐に渡り、野菜をはじめ、肉料理、魚料理にこれをちよつと利用すると、美味しさがグッとアップするようです。

塩麴を作る前に、まずは麴について簡単に説明しておきましょう。

見た目は白いモサモサしたかたまりです。ちなみに、「麴」は中国から来た字で、「糶」は日本できた字だとか。米に花が咲いたように見えたのでしょうか。

麴とは米などの穀物に麴菌といわれる菌が繁殖したもので、麴菌の菌糸で綿のようになっています。要するにカビみたいな物です。

味噌、お酒、みりん、酢、醤油、漬物など、日本人の食生活には欠かせない各種発酵食品を作るのに非常に重要な役割を果たしています。

奈良時代には既に酒作りに使われていたという記述があり、日本人には非常に馴染み深いもの。昔はどこどの町にも麴屋が有って一般家庭でも沢山使われていたそうです。

## 塩こうじの作り方。

完成まで1週間から10日かかります

### ★材料

- ・麴 200g
- ・塩 60g

・水は麴と同量が少し多いくらい、水道水よりもミネラルウォーターを一度沸騰して冷ました水のほうが雑菌がないのでうまくできるようです。但し、アルカリイオン水は麴のはたらきを弱めるので避けて下さい。

- ・フタの出来る保存容器(熱湯消毒してから使って下さい)
- ・ボール・へらなどを用意して下さい。



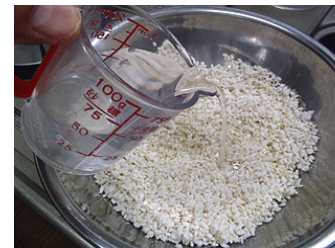
菌糸びっしり。花は花でも綿花でしょ



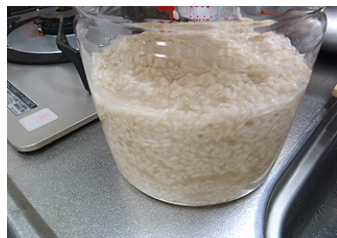
①手で麴をほぐします。通常、乾燥麴はお湯でもどして使いますが、塩麴作りでは乾燥したままです。



②ほぐした麴に塩をいれて均一になるように混ぜ合わせます。



③混ぜ合わせたら水をいれてさらに混ぜ合わせます。



④水は麴全体にうっすらと水に浸る程度にいれます。



⑤水と麴が分離するので1日1回混ぜ合わせます。



⑥麴が柔らかくふっくらとしてきたらできあがり。10日間くらいかかります。

水を入れて混ぜ合わせたら、保存容器に入れます。麴が発酵するので、フタに少し隙間を作って下さい。室温で保存して下さい。(夏場は冷蔵庫で保管して下さい) 保存中は水と麴が分離するので、1日1回上下を混ぜ合わせて全体を均一にするようにします。最初は水を沢山吸うので、無くなったらヒタヒタになるまで追加してください。

麴が柔らかくふっくらとしてきたら出来上がりです。

出来上がった塩麩は冷蔵庫で保管して下さい。保管中も水と麩が分離するので時々攪拌すると半年ぐらい使えます。長期保存でも大丈夫です。

たったこれだけでとても美味しい調味料が出来ます。塩麩の味は表現するのが難しいのですがダシ汁のような旨味。角の取れた塩気。ほのかな甘味。様々な美味しさが交じり合った複雑な味です。このなんとも表現出来ない味が実に美味しいのです。

## 塩麩の使い方

「塩麩(塩こうじ)」をほんの少し使うだけで、野菜・魚・肉等々とにかく様々な食材の旨味が引き出され、美味しい料理へと変身します。難しいルールはありません。そんな「塩麩(塩こうじ)」を使って、色々な料理に挑戦して下さい。

「塩麩(塩こうじ)」の使い方の基本としては、素材の重さの10~15%を目安に、主に素材全体にまぶしたり、もみ込むようにして使います。野菜など水分の多いものは15~20%程度使った方が良いでしょう。他に加える調味料との兼ね合いや、濃い薄いの好みで自由に調節して下さい。また、普段の料理で塩を使うところを塩麩に代えても良いと思います。野菜の塩もみに使ったり、焼き物、煮物はもちろんのこと汁物のかくし味に使ったり、ドレッシングとして使ってみたり・・・。使い方は無限に広がります。そうそう、ご飯を炊く時にちょっと加えるだけで、お米の美味しさがアップします。

### 豆腐の塩麩漬け(塩麩豆腐)

#### \*材料

1. 木綿豆腐 1丁(400g)
2. 塩麩 35g



(水切り前)



(水切り後)

1. 豆腐に重石をして水を切る。水切り後の豆腐の重さは340gとなりました。
2. 豆腐を八つに切り、それに塩麩を塗る。
3. クッキングペーパーを敷いた容器に入れて冷蔵庫に保管する。食べる時期は、好みですが、1日程度だとしっかりとした豆腐を塩で食べているような感じがします。(右の写真は3日目の豆腐)。



腐)。

い調明はじ聖ノレ 百摩レ言ニトリ+ エープのトニエオ

しっかりと水を切り、塩麩で漬け込むことで、豆腐から余分な水分が抜けて、しっかりと食感が変わっています。また、塩麩の方で、クリームチーズのような滑らかな舌触りに変わってきています。



そのまま食べると、ほど良い塩味に麩の甘味が入ってきます。少し変化が欲しい時は、お好みでトッピングをして食べると良いでしょう。今回は、最近流行のラー油と柚子胡椒ドレッシングを添えてみました。

### 鶏むね肉の塩麩漬焼き

#### \*材料

1. 鶏ムネ肉 1枚(300g)
2. 塩麩 30g(鶏ムネ肉の重さの10%)
3. ローズマリー、オレガノ(ドライ) 各少々
4. オリーブオイル 大さじ1
5. ニンニク 1カケ
6. 酒 大さじ1
7. みりん 大さじ1



1. 鶏ムネ肉に塩麩、ローズマリー、オレガノ、オリーブオイルを加えて揉み込む。
2. 冷蔵庫に半日置く。
3. フライパンに油を引いて、潰したニンニクを加えて、弱火で香りが出るまで炒める。
4. クッキングペーパーなどで鶏肉から出た余分な水気を軽く取ってから皮を下にしてフライパンに乗せて弱火で焼く。
5. 皮目に焼き色が付いたら引っくり返して蓋をして弱火で5分ぐらい蒸し焼
6. 火を消して、そのままの状態5分置き、余熱で中まで火を通す。
7. 肉をフライパンから下ろしたら、そのフライパンに酒とみりんを加えて火かけ、フライパンに付いた旨味をこそげ取るようにしながら、煮詰めてソースにする。
8. お皿に野菜やハーブ類を添えて、切った鶏肉を並べて、ソースをかけ出来上がり。

