



塩麹ソースレシピ集

非加熱生詰めで酵素が活着している。
～ 毎日の食卓に、生きた麹のちから ～

信州産丸米使用 伝統発酵調味料

ペースト状で使いやすさと盛付けの彩りがいい!!

野菜の塩麹漬

<作り方> **生で酵素のいきいき!**
きゅうり、大根、長芋等お好みの野菜を保存袋に入れ、野菜の重量に対して塩麹ソースを約10%～15%ふりかけ、冷蔵庫で約2時間で出来上がり。
(切り昆布等も加えて漬ければ更にGOOD!)

豚肉・鶏肉の塩麹焼き

<作り方> **漬ることで肉を柔らかくするよ!**
豚肉や鳥肉に、ニンニクを加えた塩麹ソースを軽く塗り約1時間ほど漬込んでから、油をひいて熱したフライパンで焼く。仕上げにく黒胡椒やバジル等と塩麹ソースで味を整え出来上がり。
漬込み：肉200gに塩麹ソース大さじ約2杯。冷蔵庫で6時間～1晩漬込むと更に柔らかく。

塩麹サラダ

<作り方> **生で酵素いきいき!**
レタス・マグロ・アボガドに、塩麹ソース・ワサビ・レモン果汁を混ぜたたれで和えて出来上がり。
刻みパセリをたれに加えてもGOOD!。

魚の塩麹焼き

<作り方> **漬ることで身が柔らかくなるよ!**
鮭やたら等の魚に塩麹ソースを軽く塗り約1時間ほど漬込んでグリルで焼いて出来上がり。

マグロの塩麹漬丼

<作り方> **漬ることで身に旨味ますよ!**
マグロの切り身100gに塩麹ソースを大さじ1杯なじませ1時間位漬込んでご飯にのせて出来上がり。
わさびを塩麹ソースに合わせてもGOOD!

長芋のとろろ塩麹

<作り方> **W酵素で消化吸収UP!**
長芋とろろに、塩麹ソース・鰹だし・ワサビを合わせたたれをよく混ぜ、青のりをちらせば出来上がり。

塩麹パスタ

<作り方> **塩麹とオリーブオイルの相性GOOD!**
パスタ2人前：オリーブオイル大さじ2杯・ベーコン20g・にんにく2片・唐辛子(お好み)をフライパンで加熱し、塩麹ソース大さじ4杯程度加えパスタ投入し素早く強火で絡め出来上がり。
水分の加減はゆで汁で調整してください。

《こんな使い方も》

たまごかけ塩麹ごはん

<食べ方> **塩麹が卵の旨味を引き出す!**
卵1個に塩麹ソースと醤油(1:1)小さじ1杯・おろし生姜小さじ1/4・花かつお1g弱・白胡椒少々・味の素少々を加え、よく混ぜる。

塩麹おくら豆腐

<食べ方> **生で酵素いきいき!**
茹で刻んだオクラ3本分に塩麹ソース大さじ1杯・わさび少々を和えて豆腐にかけるだけで栄養満点おかず。

塩麹アイス

<食べ方> **塩アイスより美味しい!**
バニラアイス1個に塩麹ソースを小さじ1杯かけてよく混ぜ食べると、麹の甘さと塩味がバニラ味を引き立てます。

塩麹納豆

<食べ方> **生で酵素いきいき!**
納豆1パックに塩麹ソース小さじ1～2杯・和がらし小さじ1/4を加えよく混ぜる。お酒のおつまみにも。

本品200ml(重量約240g)に塩が約26g含まれます。



味噌醤油造りは麹造りから
丸正醸造



長野県松本市出川町 7-7 TEL0263-26-1647