

2024

2月



第99回

立春を迎え、暖かな日々が待ち遠しいこの頃、皆様いかがお過ごしですか。

料理をおいしくする麴の力

麴菌が繁殖するときには発生する酵素は、体にいいだけでなく、料理をおいしくする働きがあります。

甘みがでる ... 素材そのものが持つ甘みを引き出してくれるので、野菜もより甘く感じます。

**ふっくらする
やわらかくなる** ... 麴調味料に肉や魚を漬けておくと、ふっくらやわらかくなります。

旨み、コクが増す ... 刺身を麴調味料で和えるだけで、旨みが増し、コクが出ます。

麴を使いこなすと料理がラクになる

おもな使い方は次の4つ!

漬ける

麴の効果をいちばん感じられる使い方。少しの時間でも肉はやわらかく、魚はふっくら。前の晩から漬けておくと効果がアップ!

和える

生野菜やゆでた野菜に和えるだけで一品できあがり。ドレッシングに使うのもオススメです。

粉末

揚げたり、煮込んだりする料理の粉末に、塩やしょうゆなどの代わりに使います。おどろくほど奥行きのある味わい!

だしにする

麴調味料は、コンソメやだしの代わりに使えます。鍋に入れたり、シチューに入れたり。あとは野菜や肉から出る旨みだけで、大満足の粉末!

次回はいよいよ塩麴の作り方のご紹介です。まだ寒い日が続きますので、ご自愛下さい。

(参考文献: 体の内側からキレイになる麴のレシピ (株)KADOKAWA)

 NORITOMI

TEL:0944-74-1000

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当: 金納・小野・乗富



@RE_NORITOMI

