

味付けの応用の仕方

<お魚・お肉料理>

味噌+みりん
1:1で塗り込む

◆ 塩麹 ◆
重量の8~10%くらいを塗り込む

◆ しょうゆ麹 ◆
重量の8~10%くらいを塗り込む



など、焼くだけでもおいしい

しょうゆ+みりん
1:1で漬ける

味噌+甘酒
1:1で塗り込む

ねりごま+味噌+みりん
1:1:1で塗り込む

豚肩ロースなど合います

▶ 鮭・タラ・鯛・鰯・鯖

▶ 鶏もも・鶏むね・スペアリブ

豚肩ロースなど合います

<副菜>



しょうゆ麹+すりごま

しょうゆ麹+かつお節

▶ 青菜など野菜の和え物は蒸し煮で野菜の旨味を逃さず調理すればこれだけでおいしい



塩こしょう+とろけるチーズ

▶ 芋系サラダは麹調味料 NG でんぶんが分解されてどろどろに。塩分にチーズを加えるとコクもでおすすめ



酢:油:しお麹(しょうゆ麹)
=1:2:1

酢:油:しお麹(しょうゆ麹)
=1:1:1(酸っぱめが好み)

▶ サラダのドレッシングや、中華系の和え物におすすめ



ねりごま:しょうゆ麹:甘酒
2:2:1

▶ つけだれに

甘酒がなければ煮切りみりんでも OK

味付け7パターン

- ▶ 白和え 木綿豆腐 1/2 丁 (水抜きする): ねりごま大さじ 1: しょうゆ大さじ 1/2 (味噌大さじ 2/3)
- ▶ ごま和え すりごま大さじ 1: しょうゆ小さじ 1 (しょうゆ麹でも可)
- ▶ おかか和え かつお節適量: しょうゆ小さじ 1 (しょうゆ麹でも可)
- ▶ 粒マスタード和え 粒マスタード: しょうゆ麹 ※おこのみの配分、意外と辛くないのでたっぷりがおすすめ
- ▶ 梅マヨネーズ 梅干 1 個分: しょうゆ麹小さじ 1
- ▶ 酢の物 酢大さじ 1: 砂糖小さじ 2: しょうゆ小さじ 1 (しょうゆ麹でも可)
- ▶ ナムル風 しょうゆ小さじ 1 (しょうゆ麹でも可): 砂糖小さじ 1: ごま油小さじ 1
- ▶ ポン酢和え ポン酢好み

こんな感じで、いつもの和え物をちょっと味を変えてみる、もレパートリーになりませんか？

生で食べられる野菜(きゅうり・大根・白菜・キャベツ・カブ・パプリカなど)は、塩麹やしょうゆ麹で揉むだ

けでもおいしいけれど、塩 1%で揉んでから上記味付けもおすすめです！