

『麴調味料の作り方と活用術』基礎レッスン



- ・ しょうゆ麴炊き込みごはん
- ・ しょうゆ麴スープ
- ・ しょうゆ麴漬け焼き
- ・ きんぴら

炊き込みごはん		しょうゆ麴スープ	
米	2 合	さつまいも	100g
えのき	40g	大根	50g
にんじん	40g	にんじん	50g
切干大根	5g	白ネギ	50g
しょうゆ麴	大さじ 1~2	水	200 cc~
お好みでネギや大根葉	適量	しょうゆ麴	小さじ 2
れんこんきんぴら		ほうれん草	少々
れんこん	160g	しょうゆ麴漬け焼き	
にんじん	80g	鶏もも肉	250g
水	80 cc	しょうゆ麴 (重量×約 10%)	25g
しょうゆ麴	大さじ 1		

レシピ分量は 4 人分です

【作り方】

炊き込みごはん

- ① にんじんは千切りに、しめじはほぐす
- ② 洗米し、炊飯器に米、水、①と切干大根としょうゆ麴を加え、炊飯する
- ③ 炊き上がりにネギや、炒めた大根葉を混ぜる

しょうゆ麴スープ

- ① 野菜は角切りにする
- ② 野菜の 7 割程度の水を加えて、火にかけ、沸騰したら弱火にする
- ③ 火を弱めたらしょうゆ麴を加え、コトコト 15 分ほど蓋をして煮込む
- ④ できあがりに切ったほうれん草を加え、ひと煮立ちさせる

●水の分量は使う野菜で変わりますが、煮込む前は野菜の 6~7 割、蒸発量が多くなならないように、蓋のある厚手の鍋を使い、弱火で煮込みましょう

れんこんきんぴら

- ① れんこんは薄切りに、にんじんは千切りにする
- ② フライパンに①を入れ、水としょうゆ麴を加えたら、蓋をして沸騰するまで中火で加熱し、沸騰したら蓋をとり、汁気がなくなるまで炒め煮にする



『麴調味料の作り方と活用術』基礎レッスン

「しょうゆ麴」 生麴 50g + 塩 15g + 水 75 cc

仕上がりの塩分量を約 10% (味噌くらい) を目安にしています

- ① 米麴を袋に入れ、ほぐします
- ② ①に塩を合わせます
- ③ 清潔な瓶に②を入れ、かぶるまで水を加えます
- ④ 清潔なスプーンで混ぜます
- ⑤ 室温におき、1 日 1 回はかき混ぜます (室温が 30°C を超えるときは野菜室)
- ⑥ 2 日目、水面から麴が出ている場合はかぶるまで水を加えます
- ⑦ 夏は 5 日程度、冬は 10 日程度でとろーりとしてきたら完成
- ⑧ 保管は冷蔵庫で早めに使い切りましょう

※生麴ではなく乾燥麴を使う場合は、水分量が変わります。水を足したら塩分調整をしましょう。

「しょうゆ麴」 生麴 50g + しょうゆ 75g

仕上がりの塩分量を約 10% (味噌くらい) を目安にしています

- ⑨ 米麴をほぐします
- ⑩ 清潔な容器に米麴としょうゆを入れ、混ぜ合わせます
- ⑪ 室温におき、1 日 1 回はかき混ぜます (室温が 30°C を超えるときは野菜室)
- ⑫ 2 日目、水面から麴が出ている場合はかぶるまでしょうゆを加えます
- ⑬ 夏は 5 日程度、冬は 10 日程度でとろーりとしてきたら完成
- ⑭ 保管は冷蔵庫で早めに使い切りましょう

※生麴ではなく乾燥麴を使う場合は、しょうゆの量が変わります。

短時間で仕上げる方法

- ◆ヨーグルトメーカーを使う・・・40°C 設定 24 時間
 - ◆湯煎やポットを利用して 40°C くらいに温める
- ※40°C 以上になると麴が死滅する可能性があるので注意

<麴調味料の活用術考え方>

おだし (のよううま味) + 塩 = しょうゆ麴
 おだし (のよううま味) + みりん + しょうゆ = しょうゆ麴
 味、だけでなく、漬け込む作業で素材をよりおいしくすることもできます。

