

## 塩こうじの作り方

- 材料・乾燥麴・・・200g
- ・塩・・・90g
- ・水・・・400ml

### ●作り方

- ①麴と塩をよく混ぜ合わせる。
  - ②容器に移し水を加え、室温に置く。
  - ③1日に1回かき混ぜ10～14日間位、どろっとしたら出来上がり
- ※季節、室温によって出来上がりの日数が異なります。

# 塩こうじを使って

## ◎鮭の塩こうじ焼き

### 材 料

- ・鮭・・・・・・・・3切れ
- ・塩こうじ・・・・大3

### 作り方

- ①鮭の切り身に、塩こうじをすり込み3時間位おき、グリル(フライパン)で焼く。  
※好みで塩こうじを付けたまま焼いてもよい。(但し焦げ易いので気を付ける事)

## ◎漬物(試食)

### 材 料

- ・きゅうり・人参・セロリ・キャベツ・大根・白菜など、季節の野菜を、塩こうじで漬けこみます。
- オリジナルつけもの……塩こうじの量を加減して、サラダ感覚で♥
- ♥いろいろな旬の食材を使って〈オリジナルレシピ〉作ってみてはいかがですか？
- ※熱量、塩分合計の中に(鮭の塩こうじ焼き・漬物)の数値はふくまれておりません。