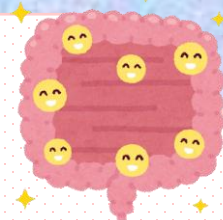


栄養科だより 6月号

今回は日本の伝統的な発酵調味料である「塩麹」の魅力をご紹介します。

料理に使用すると旨味がアップしやわらかくなるだけでなく、栄養面でもさまざまな効果が期待できます♪

塩麹の魅力



★腸内環境を整え、免疫を維持する

塩麹は、善玉菌のエサとなるオリゴ糖を生成する酵素を持っており、継続的に摂ることで腸内環境を整える効果があります。



★疲労回復・肌の健康維持

塩麹にはビタミンB1,B2,B6などビタミンB群が豊富に含まれます。

ビタミンB1:糖質を効率的にエネルギーへと変換するため、疲労回復に効果的です。

ビタミンB2,B6:たんぱく質の代謝に関わり、肌や粘膜の健康を維持する効果があります。

★調理での活用

麹菌に含まれる酵素がたんぱく質を分解し、肉や魚をやわらかくしてくれます。アミノ酸・グルタミンを生成し、旨味がアップします。



肉や魚の重量の**10%**がおすすめの量！
例)鶏肉100gに対して塩麹10g

混ぜるだけ！塩麹アレンジ紹介

① 塩麹ヨーグルト

ヨーグルト 100g

塩麹 小さじ1弱

はちみつ 大さじ1



☆バナナやレーズンなど食物繊維豊富な果物をトッピングするのもおすすめ！

② 塩麹ドレッシング

塩麹 大さじ2

お酢 大さじ2

砂糖 大さじ1

すりごま 大さじ2

ごま油 大さじ1



ごま油だけ最後に混ぜ合わせましょう
葉野菜のサラダやトマトと相性抜群です☆



HOSHIEIYOUKA