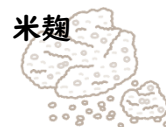


発酵食品、塩麴について知ろう！

★麴ってなに？

麴は、麴菌という食べられるカビです。この麴菌を蒸した穀物や豆類で繁殖させます。この時米を用いれば『米麴』、麦を使えば『麦麴』、大豆なら『豆麴』と呼ばれるものになります。つまり、『塩麴』は塩と麴菌で繁殖させた調味料なのです。



★塩麴ってどんな味？

塩味がメインで、そこに発酵によって生まれたうま味や甘味などが加わっています。料理の際に塩の代わりに使用すると、塩味はもちろん、深いコクや味わいをプラスでき、より美味しく仕上がります。

★塩麴の働き

- ① 栄養素の分解**: 麴の酵素でデンプンをブドウ糖に、たんぱく質をアミノ酸に分解します。この働きは、うま味を出してくれたり、食物を柔らかくする力があります。
- ② 消化のサポート**: 食物の栄養素が麴の酵素の力で分解された状態で体の中に入るため、体内での消化・吸収がしやすくなります。
- ③ 腸内細菌を元気にしてくれる**: 麴の酵素によって生み出されるもののひとつに『オリゴ糖』があります。これは、腸内細菌の『善玉菌』の大好物であるため、これをエサにして善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれます。
- ④ ビタミンの生成で美肌効果**: 菌は体の代謝の過程で、肌の代謝に関わるビタミン類を生成してくれます。そのため、アンチエイジング効果も期待できます。



レモン塩麴のチキンタルタル

栄養価(1人あたり)
エネルギー: 331kcal たんぱく質: 17g 塩分: 0.9g

～材料(1人分)～

- ★鶏もも肉1枚(100g)
- ★塩麴小さじ1
- ★レモン汁小さじ1/2
- ★こしょう少々
- 小麦粉適量
- サラダ油適量
- マヨネーズ小さじ2
- チリパウダー少々
- きゅうり1/6本程度
- 玉ねぎ1/8個程度



～作り方～

- ① 袋に★を入れて揉みこんでおく。
- ② 野菜は角切りにし、塩で軽くもんでおく(分量外)。
- ③ ②と●を混ぜ合わせタルタルソースを作る。
- ④ ①に小麦粉をまぶし、油をしいたフライパンで火が通るまで焼く。
- ⑤ 焼いたチキンにタルタルソースをかけたら完成！

<ポイント>

- ◎肉を塩麴に漬け込むため、柔らかく仕上がります。
- ◎味付けは塩麴とレモンのみで減塩に！
- ◎タルタルソースの野菜は旬の野菜を使いましょう♪

