

手引き 其の一

糀生活の



旨味
につぼんの



につぼんの旨味が口の中に広がる

甘酒海鮮鍋

◎材料(4人分)

【スープ】・水:1500ml・につぼんの旨味[鰹]:大さじ2

・につぼんの旨味[昆布]:大さじ1・につぼんの旨味[椎茸]:大さじ1

・薄口醤油:大さじ4・甘酒「一夜恋」:300ml、または「甘糀」150gと水150ml

【具材】・えび:4尾・かに:1杯・ホタテ:4個・塩糀:えび・かに・ホタテ総重量の10%

・白菜:1/4株・椎茸:4個・しめじ茸:1/2袋・豆腐:半丁、春菊、水菜、ネギなど適宜

◎作り方

①50℃洗いした海老・かに・ホタテに10%の塩糀をまぶし下味をつける。その他の具材は食べやすい大きさに切る。

②水につぼんの旨味[鰹・昆布・椎茸]を混ぜ、火にかける。煮立ったら薄口しょうゆと甘酒「一夜恋」または甘糀を加える。

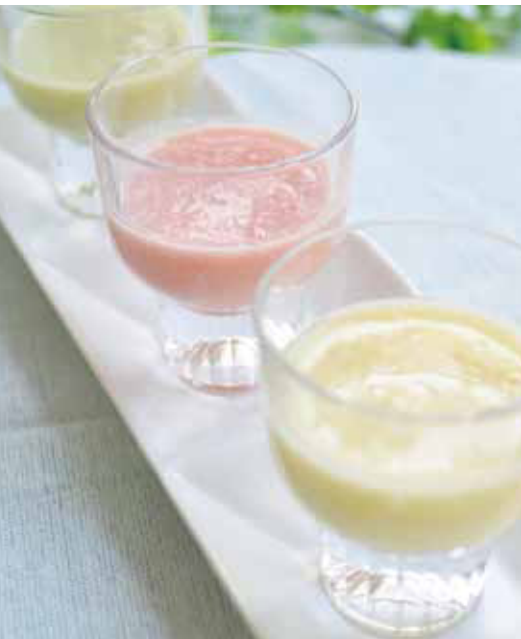
③えび・かに・ホタテ・など火の入りにくい食材から順に入れ、火が通れば完成。

●スープの味はお好みのさじ加減で、変更してお楽しみください。カボスや辛糀、だし糀などを加えても美味しくいただけます。



甘糰・一夜恋

お砂糖のかわりに。
砂糖1のところを甘糰2におきかえて
お使いください。



酵素たっぷりの甘酒ジュース

季節の果実甘酒

◎材料(1杯分)

- ・甘酒一夜恋:150ml(甘糰の場合は大さじ5+水75ml)
- ・季節の果物:60g

◎作り方

- ①果物と甘酒一夜恋または甘糰をミキサーにか
け、グラスに注いで出来上がり。

- 冷凍したフルーツでも良いです。
- 冷凍物は小さく切って使います。



やさしい甘味がクセになる

白和え

◎材料(4人分)

- ・ほうれん草:150g(1/2束) ・ほうれん草用塩糰:大さじ1 ・人参:50g(中1/2本)
- ・人参用塩糰:小さじ1 ・木綿豆腐:200g(1/2丁) ・木綿豆腐用塩糰:大さじ1 ・甘糰:大さじ3

◎作り方

- ①ほうれん草は食べやすい大きさに切り、
人参は千切りにしそれぞれポリ袋に入れる。
- ②①にそれぞれ塩糰を加え、よくなじませた後、空
気を抜いて口を閉じ30分程度おく。
- ③木綿豆腐は水を切った後、フォークで潰し、
塩糰をまぶして甘糰を加える。
- ④②のほうれん草と人参の水をしっかり切ったら
③に加え、よく合わせたら完成。



ナスと甘酒ドレッシングを混ぜるだけ

ナスの簡単漬け

◎材料(2人分)

- ・ナス 1本
- 甘酒ドレッシング
- ・糰屋本店の甘酒一夜恋:大さじ4(甘糰なら大さじ2) ・糰屋本店の塩糰:大さじ3
- ・酢:大さじ2 ・オリーブ油:小さじ1

◎作り方

【ドレッシング】

- ①甘酒一夜恋または甘糰にオリーブ油を少しづ
つ入れて、泡だて器で良く混ぜなじませる。
- ②塩糰と酢を加えながらしっかり混ぜ、混ざった
ら甘酒ドレッシングの完成。
- ①ナスを一口大に切る。
- ②甘酒ドレッシングをかけてビニールに入れてよく
揉み込む。
- ③水分を切って器に盛り付けたら完成。



一日の始まり、朝ご飯の充実が心と体を喜ばせる

ほうれん草のおひたし

◎材料(2人分)

・ほうれん草:1/4束・醤油:適量・にっぽんの旨味[鰹]:適量

◎作り方

- ①お湯で色よく茹でたほうれん草を食べやすい大きさに切り分ける。
- ②器に盛って、にっぽんの旨味[鰹]を上から振り掛け、お醤油を垂らして楽しむ。

出汁巻き卵

◎材料(2人分)

・卵:3個・塩糀:小さじ2(またはキスケ塩25:小さじ1)・砂糖:大さじ1(お好みで増減)
 ・水:60ml・にっぽんの旨味[鰹]:小さじ1/2
 (※にっぽんの旨味はお好みでいりこ・昆布・椎茸 いずれも可)

◎作り方

- ①水ににっぽんの旨味 鰹を入れてよく混ぜる。
- ②卵を溶いて、砂糖・塩糀・①の順に入れて混ぜる。
- ③火加減に注意しながら、弱火でじっくり焼く。

お味噌汁

◎材料(2杯分)

・水:300ml・にっぽんの旨味[いりこ]:小さじ1・味噌:適量
 ・お好みの具材(豆腐、油揚げ、ねぎ、わかめなど)

◎作り方

- ①鍋に水とにっぽんの旨味いりこを入れて火にかける。
- ②豆腐、ねぎなどお好みの具を入れる。
- ③沸騰前に火を止めて味噌をとく。

いつものお料理に
 ひとさじ加えて楽しめる。

辛糀
 にんにく辛糀
 カラカラ鬼糀



ひとくち
 メモ

お味噌汁や鍋物、炒飯や炒め物、パスタなど麺類にひとさじ加えると辛さと旨味がかけ合わさってクセになる美味しさに!



にっぽんの旨味

使いたいそのときに
お湯に溶くだけで
美味しいおだしがとれます。



体によろこぶシンプルな美味しさ

塩糍の筑前煮

◎材料(4人分)

- ・人参:1/2本・ごぼう:1/2本・蓮根:1/2本・こんにゃく:1/2枚・鶏肉:200g
- ・全ての材料の10%の塩糍(または5%のキスケ塩25)
- ・水:1/2~1カップ・にっぽんの旨味[いりこ]:小さじ1/2・にっぽんの旨味[椎茸]:小さじ1/4
- ・にっぽんの旨味[かつお]:小さじ1/4・炒め油:適量

◎作り方

- ①材料を食べやすい大きさに乱切りする。
- ②こんにゃくは、網目状に切り込みを入れてひと口大に切り、塩糍(分量外)でもんで、熱湯にさっとくぐらせる。
- ③水とにっぽんの旨味3種をまぜる。
- ④鍋に炒め用の油を適量しいて温め、鶏肉、野菜の順で炒めて、全体に火を通す。
- ⑤③を入れてさらに材料が柔らかくなるまで煮る。



風味豊かなそばだしが簡単に作れる

そばだし

◎材料(2人分)

- ・水:540ml・にっぽんの旨味[いりこ]:小さじ1と1/2・にっぽんの旨味[昆布]:小さじ1
- ・にっぽんの旨味[椎茸]:小さじ1・薄口醤油:大さじ1と1/2~2・砂糖:ふたつまみ

◎作り方

- ①水ににっぽんの旨味シリーズを入れ、沸騰させる。
- ②ひと煮立ちしたら砂糖と薄口しょうゆを加えて出来上がり。

●うどん出汁として楽しみたいときは、砂糖を入れずにどうぞ!



旬のお魚と糍のハーモニー

白身魚のカルパッチョ

◎材料(4人分)

- ・白身魚のお刺身:1ブロック(170g程度)・白ネギ:1/4本・バジル:お好み
- ・EXVオリーブオイル:適宜・カラカラ鬼糍:適宜・にっぽんの旨味[昆布]:お好みで

◎作り方

- ①白身魚を食べやすい大きさに引く。
- ②白ネギを8cm程度に細切りし、水につけてカールさせる。
- ③白身魚のお刺身を皿に盛りつけ、白ネギ・にっぽんの旨味昆布・EXVオリーブオイルを散らす。
- ④皿の周りに、カラカラ鬼糍をあしらい、それをつけて楽しむ。



クセになるあったかスープ。お茶漬けにも

梅こぶスープ

◎材料(1杯分)

- ・お湯:180ml・梅干し:1粒
- ・にっぽんの旨味[昆布]:小さじ1/8

◎作り方

- ①湯飲みの中で梅干しの実を解し、昆布を加える。
- ②お湯を注いだら出来上がり。

●ごはんや薬味を足してお茶漬けとしても楽しめます!