

糀生活の手引き



キスケ糀パワー 塩25 (150g袋入り) 塩糀 (しおこうじ)

塩糀でつくる卵焼き

◎材料(3〜4人分)

- ・卵…3個
- ・塩糀…小さじ2
- ・砂糖…大さじ1

◎作り方

- ①卵を割ってボールに入れる。
- ②砂糖、塩糀を入れてよく混ぜる。
- ③油を敷き、中火で焦がさないように焼く。



◎ポイント

- ・材料は3、2、1で覚える!
- ・冷めてもおいしいのでお弁当にも◎

魚の塩糀焼き

◎材料

- ・魚の切り身(鯖、サンマ、カマス、ブリなど)
- ・塩糀…魚の重さの10%
- ・キスケ糀パワープレーン…適量

◎作り方

- ①魚に塩糀をまぶして30分程おく。冷蔵庫で一晩おいてもよい。
- ②焼く前に、キスケ糀パワープレーンをふりかける。グリルまたはオーブン(200℃で10〜15分)で焼き色がつくまで焼く。

◎ポイント

- ・糀のチカラで皮はパリッと、身はふっくら!カボスやすだちをかけて食べるのがオススメです。
- ・塩サバなら、2の工程からでOK!糀パウダーをかけるだけで、おいしさが違います。

塩糀でつくる即席漬物

白菜の塩糀漬け

◎材料

- ・白菜…1/8株
- ・塩糀…白菜の重量の20%

◎作り方

- ①白菜は洗って細切りにする。
- ②①と塩糀をポリ袋に入れて軽くもみ、30分〜1時間程おく。冷蔵庫で一晩寝かせてもよい。
- ③洗わず、水気をきって器に盛りつける。

◎ポイント

- ・漬物は少し塩気があった方がおいしいので20%の塩糀を使います。
- ・人参、大根、きゅうり、高菜など漬物にできるものなら同じ方法でおいしく仕上がります。



糀だし 黄金の滴 [うすくち醤油]

糀プラスで旨味倍増、家庭用 本格合わせだし。
黄金の滴(化学調味料無添加)との相性抜群。
味噌汁、うどんスープ、鍋物、煮物のだしに。



お湯に入れるだけで美味しい

糀だしスープ

◎材料(1杯分)

- ・お湯:100ml
- ・糀だし:小さじ1/2
- ・黄金の滴(うすくち醤油):小さじ1
- ・手まり麩:適量 ・三つ葉:適量

◎作り方

お椀に材料を全て入れて混ぜる。または鍋に材料を全て入れて温め混ぜる。
お好みの彩りを添えれば、お祝いの席にもバッチリ。焼餅を入れてお雑煮にも◎
卵を落とせばかき卵汁に。うどんスープや茶碗蒸しにも◎



残りご飯でできる

糀だしスープでつくるきのこリゾット

◎材料(2人分)

- ・糀だしスープ:150ml ・豆乳:50ml ・椎茸:2個 ・しめじ:1/2袋 ・エリンギ:1本
- ・残りご飯:茶碗2杯分 ・キスケ塩ペッパー:適宜

◎作り方

- ①フライパンにオリーブオイルをしき、適当な大きさに切ったキノコを炒める。
- ②キノコに火が通りしんなりしてきたら、糀だしスープと残りご飯を入れて炒める。
- ③スープの水分が半分くらい飛んだら仕上げに豆乳を入れてさらに炒め煮込む。
- ④お好みの柔らかさになったら火を止めて、お皿に盛りつける。

●そのままでも美味しいですが、お好みでキスケ塩ペッパーや粉チーズを振りかけてお召し上がりください



ふんわりおいしい

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
- ・糀だし:小さじ1/2

◎作り方

- ①水に糀だし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。

体に優しくて美味しい！

たこ焼き

◎材料(20個分)

- 〈生地〉・小麦粉:125g ・糀だし:小さじ2 ・黄金の滴(うすくち醤油):大さじ1 ・卵:1個 ・水:400ml
〈お好みの具材で〉
・キャベツ(みじん切り):約1/8個(100g) ・ねぎ(小口切り):1/4束 ・タコ:適量 ・紅しょうが:適量

◎作り方

- ①大きめのボールに生地の材料を入れてよく混ぜ合わせる。水は最後に少しづつ入れて混ぜ合わせる。
- ②お好みの具材を切る。
- ③たこ焼き器を温め、①の液を流し②の具材を入れ、最後にまた①の液を溢れる手前まで入れて焼く。
- ④ササッと返していき、きれいな丸になるまで焼いたら出来上り♪ソース、青のり、マヨネーズなどでどうぞ。





にんにくもろみ糀

いつものお料理にひとさじ加えて楽しめる
食欲をそそる万能調味料

ひとくち
メモ

ドレッシングやタレをお使いになる感覚
でひとさじ加えるとクセになる美味しさが
広がります。



うすくち醤油風味、酵素たっぷり・ノンオイル・砂糖不使用

このタレを味わいたくて食が進むといった声があがるほど、頼りになるにんにく醤油味の調味料。うすくち醤油のおかげでサッパリとした口当たりです。

生野菜や豆腐にかけてよし、魚肉に絡めてよし、麺類にひとさじ加えてよし。自慢の米糀と風味の良い青森県産一粒にんにくをみじん切りにし、昔ながらの製法で作られた添加物なしのうすくち醤油に漬け込んで作った万能タレです。

ドレッシング・万能タレ・うすくち醤油を使う場面でかける・つける。
酢を加えてギョウザのタレに。素材と絡めて炒め物やBBQの下味付けにも◎

食欲をそそる!コクとうま味が生まれて◎!

豆乳カルボナーラ

◎材料(2人分)

☆卵:1個 ☆卵黄:1個 ☆豆乳:1/2~2/3カップ

☆にんにくもろみ糀:大さじ1 ☆塩糀:小さじ1

・ベーコン細切り:3枚 ・スパゲッティ:200g

◎作り方

- ①ボールに☆の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ②フライパンでベーコンの細切りをカリカリになりまで炒める。
- ③スパゲティをゆでる。ブロッコリーやほうれん草を入れる場合は、ゆであがる1分前に食べやすく切った茎、葉の順に加え、合わせてざるに上げてゆで汁をきいてから、②のフライパンに加える。
- ④フライパンを弱めの中火にかけ、①を回し入れて、とろりとするまで手早く絡める。器に盛り、お好みでキスケ糀パワー塩ペッパーをふる。

にんにくもろみ糀は、パスタに大活躍!「素」パスタでも、たちまちペペロンチーノ風になります♪

オリーブオイルできのこを炒め、にんにくもろみ糀で調味した和風パスタや、バターやオリーブオイルで溶いたタラコのほぐし身に、にんにくもろみ糀を加えたタラコスパ(青じそと海苔の千切りのせ)も最高です。

特売のお肉もおいしくなる魔法の糀調味料♪

舞茸と牛肉のにんにくもろみ糀炒め

◎材料(2人分)

・牛肉(切り落とし):150g ・舞茸(1パック):100g ・玉ねぎ:1/2個

・にんにくもろみ糀:大さじ1 ・キスケ塩ペッパー:適量

◎作り方

- ①舞茸は石づきを取り、手で大きめにほぐす。牛肉に、にんにくもろみ糀をまぶしておく。
- ②玉ねぎは縦半分に切って芯を取り繊維を断つようにして輪切りにスライスする。
- ③フライパンに油(分量外)を熱し、中火で牛肉をほぐしながら炒め、玉ねぎ、舞茸の順に加えて炒める。
- ④味見をして、必要であればキスケ塩ペッパーで味を整えて完成

牛肉は豚肉、鶏肉に変えてもおいしく仕上がります◎

千切りキャベツの豚巻きソテー

◎材料(2人分)

・キャベツ:1/4玉 ・豚バラ薄切り肉:200g

・にんにくもろみ糀:大さじ1 ・キスケ糀パワー塩ペッパー:少々

◎作り方

- ①キャベツを千切りにして豚肉で巻く。
- ②フライパンに油(分量外)をひき、こんがり焼き目がつくまで焼く。
- ③焼き目がついたら火を止め、キスケ塩ペッパーを少々とにんにくもろみ糀を回しかけて出来上がり。





塩糀

塩の代わりに素材の10%の
塩糀を使えば、どんな料理もピタリと決まります。

素 材

×

10%の塩糀

||

最大限に活きる
素材の味

海老はプリっと!肉は柔らか!

エビフライ&チキンカツ

◎材料(2~3人分)

- ・エビ:100g ・エビ用塩糀:大さじ1/2 (約10g)
- ・鶏むね肉 または ささみ:100g ・鶏肉用塩糀:大さじ1/2 (約10g)
- ・揚げ油:適量

◎作り方

- ①エビ、鶏肉のそれぞれに塩糀をもみ込み、30分ほどおく。時間があれば一晩おいてもOK。
- ②小麦粉→卵→パン粉の順に衣を付けて、170~180℃の油で揚げる。

● 鶏むね肉でも豚モモ肉でも、魚介類でも同じ要領で、おいしいフライの完成です♪

肉肉しい旨み

手作りソーセージ

◎材料(2人分)

- ・豚挽き肉:100g ・塩糀:大さじ1/2(約10g)※肉の重さの10% ・ドライセージ:あれば適量

◎作り方

- ①材料を全てボールに入れて粘りが出るまで手でよく混ぜる。
- ②適量ずつ手にとり、長さ5cmくらいでソーセージの形に整える。
- ③中火で焦げないように蓋をして蒸し焼きし、中まで火が通ったら完成。



こうじ納豆

ご飯のお供に◎ 納豆菌と麹菌のW発酵パワー。
糀屋本店スタッフ一押しの一品です。

糀のチカラでパラパラに

こうじ納豆チャーハン

◎材料(2~3人分)

- ・ご飯:茶碗大2杯 ・こうじ納豆:大さじ2 ・青ネギ:適量 ・ごま油:少々

◎作り方

- ①青ネギは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ご飯と糀納豆を入れ、焼き色がつくくらいまでよく炒める。
- ③ご飯がパラパラになったら青ネギを加え、ザッと混ぜ合わせたら完成。

こうじ納豆の作り方

- ◎材料(4人分) ・米糀:200g ・醤油:150g ・みりん:150g ・納豆:200g程度 ・潮ふき昆布:10g
・人参(千切り):1本(150g) ・白ごま:20g

◎作り方

- ①米糀はかたまりをほぐし、パラパラにする。人参を千切りする。
- ②鍋に醤油とみりんを入れ、煮立ったら火を止めて、千切りした人参を入れて混ぜる。
- ③ 次に、パラパラにほぐした米糀を入れる。
- ④少し冷めてから、納豆・潮吹き昆布・白ごまを混ぜ合わせ、全体をなじませる。
- ⑤あら熱が取れたら、容器に入れて冷蔵庫で保存する。

● 塩辛いと感じる場合は、納豆を1パック足しても◎ 人参と納豆はお好みで加減してお楽しみ下さい。



カラカラ鬼糀

辛いものの好きのあなたへ
いつものお料理にひとさじ加えてお楽しみください！
クセになる辛味と旨味が広がります。



鍋に、炒め物に、ピザに、パスタにタバスコみたいに使える万能辛味調味料

佐伯産の無農薬唐辛子と、塩糀、青森県産にんにくを絶妙な配合で混ぜ合わせた辛味調味料です。
麺料理、肉料理、鍋料理にひとさじ加えるだけで旨みと香りが増します。

炒め物、麺類、ピザなど、様々な料理に辛味＆旨味、ニンニク風味を加える調味料です。
大分県産唐辛子が辛さと真っ赤な色合いを生み出しています。

シンガポールチキンライス に添えても◎！

塩糀と糀だしがあれば、炊飯器で簡単に、
シンガポールチキンライスが作れます。
味はもちろん本格派！



※「シンガポールチキンライス」の
レシピはQRコードをご覧ください

スイートチリソースは
鬼糀とトマトケチャップを
1:1で混ぜるだけ。
お好みで辛さを調整して
お楽しみください。
ハンバーグや唐揚げの
アクセントにも◎

糀の実にんにく 糀の実



糀の実にんにく 糀の実

我が家の醤油をさらに美味しくする！米糀、大麦こうじ、
小麦こうじ、大豆こうじ、4種のブレンド麹

作り方は
簡単

ボトルの中に普段お使いの醤油を注ぎ10日間、1日1度振って
ください。4種のブレンド麹から、酵素や旨味・甘味などの成分
が醤油へと抽出され、旨味・風味が格段に増した醤油が出来
上がります。

りゅうきゅう

新鮮な魚の切身を漬け込んだ大分の郷土料理

◎材料(4人分)

- ・カンパチ切り身:150g[鯨や鯛などお好みでOK]・糀の実のもろみ部分:大さじ2
- ・みじん切り生姜:適量・すりごま:適量・みじん切り小ネギ:適量

◎作り方

全ての材料をざっくりと混ぜ合わせ、ネギを散らして出来上がり
「糀の実にんにく」のもろみ部分を使うのもおすすめ◎

ニラと糀の実にんにく和え

◎材料

- ・糀の実にんにく(実の部分):大さじ1・ニラ(生みじん切り):大さじ2

◎作り方

ニラは洗って水気を切っておきます。
糀の実にんにくと刻んだニラの分量を1:2の割合で合わせて、よく和えれば完成。

アツアツのご飯や冷奴などにのせてお召し上がりください。
お肉と一緒に炒めればスタミナ炒めになります。

※「糀の実」は1回のみご使用いただけます。残った実の部分は「もろみ」を召し上がるようにお楽しみください！
醤油を使い切った後、再び醤油を入れても1度目のように美味しくなることはありません。



にんにく塩糀

基本の使い方は『塩糀』と一緒に。
揉み込むだけで味が決まります。
特にお肉との相性◎

素 材

×

10%のにんにく塩糀

||

最大限に活きる
素材の味



糀のチカラで手軽に美味しく

ローストビーフ

◎材料(3〜4人分)

・牛モモブロック:400g ・にんにく塩糀:40g

■ソース・日本酒:100cc ・★醤油:大さじ3

・★甘糀:大さじ2 ・★酢:大さじ1/2

◎作り方

- ①牛モモブロックをフォークで刺し、全体に沢山穴を開け、大きさが均等になるようにタコ糸で縛る。
- ②①のにんにく塩糀をジップロックに入れて、空気をしっかり抜く。(お好みでブラックペッパーを入れても美味)冷蔵庫で一晩置く。
- ③ジップロックから牛モモブロックのみを取り出し、フライパンに入れて強火で全体的に焼き色をつけたら再度ジップロックに戻す。

- ④お湯と③を保温器にいれ、65℃で1時間保温する。保温器がない場合は、炊飯器の保温、もしくは発泡スチロールでもOK!
- ⑤1時間後、ジップロックからお肉を取り出し粗熱を取る。残ったにんにく塩糀とお肉のエキスをソースに使う。
- ⑥フライパンに日本酒を入れてよく沸騰させる。アルコールが飛んだら⑤のエキすと★を入れて煮詰めたらソースの完成。

●にんにく塩糀がない場合は、塩糀とにんにくすりおろしでもOKです!

●保温する前に、お肉に焼き目をつける事で旨みが閉じ込められて美味しく仕上がります。



材料2つだけで手間なく美味しい!

スペアリブ

◎材料(3〜4人分)

・スペアリブ(骨付き豚肉):800g ・にんにく塩糀:大さじ4

◎作り方

- ①ビニール袋に、スペアリブとスペアリブの10%のにんにく塩糀を入れてよく揉みこむ。
- ②冷蔵庫で1晩〜2晩寝かせるのが理想ですが、時間のないときは1時間でもOK!
- ③コンロのグリルで約10分(中火)焼けば、出来上がり!



糀がトマトの旨味をさらに引き出す

トマトソース

◎材料(4人分)

・トマト水煮缶:400g ・玉ねぎ:200g ・にんにく塩糀:大さじ3

◎作り方

- ①少なめのオリーブオイルを敷いてフライパンで、細かいみじん切りした玉ねぎをあめ色になるまで弱火でじっくり炒める。

- ②トマト缶を入れて、水気を飛ばしながらとろ火でじっくり焦げないように煮こみ、にんにく塩糀をいれとろみが出るまで煮詰めたら完成。

●完成まで90分ほどかかるので、一度にたくさん仕込んで冷凍保存がオススメ。

●ミネストローネ・トマトソースのパスタなど、トマトベースのお料理に幅広くお使いいただけます。



醤油糀

醤油糀の方程式は、塩糀と同じ！
野菜はもちろん肉や魚に漬けるだけで、
素材そのものの旨みを引き出し、
お料理を一段と美味しく仕上げます。

素 材

×

10%の醤油糀

||

最大限に活かす
素材の味



素材の10%醤油糀を和えるだけ。

トマトとキュウリの醤油糀和え

◎材料(4人分)

・トマト:大1個 ・キュウリ:2本 ・玉ねぎ:1/4個 ・醤油糀:大さじ2

◎作り方

- ①トマトときゅうりを一口大の乱切りにする。玉ねぎは、みじん切りにする。
- ②①をボールに入れ、醤油糀を加えて和えたら、できあがり。

●素材の10%の醤油糀を和えるだけ。
あとは、お好みで加減してみてください。旬のお野菜でどうぞ♪



簡単! 漬け置きするだけ!

美味しい煮卵

◎材料(1個分)

・卵:1個 ・醤油糀:小さじ1

◎作り方

- ①茹で卵をつくり、殻をむいてビニール袋に入れる。(半熟がおすすめ)
- ②醤油をなじませ、冷蔵庫で一晩寝かせたら完成。

●そのままはもちろん、サラダやラーメンにトッピングしても良いです。
1度に多めに作って、お弁当のおかずにするのもおすすめ!



醤油糀を混ぜれば、ふっくら美味しいハンバーグ

絶品ハンバーグ

◎材料(4人分)

・合挽き肉:400g ・玉ねぎ:200g(肉の半量) ・醤油糀:40g(肉の10%)

◎作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで炒めて、透き通ったら火を止めて粗熱をとる。
- ②合挽き肉、醤油糀、①の玉ねぎを捏ねるようによく混ぜる。
- ③適当な大きさに丸めて、中火でフタをして焼く。

●醤油糀を混ぜた後は15～30分程度置いた方が肉の旨みが引き出され、玉ねぎの程よい甘みが全体にいきわたります。写真は、大根おろしのせ和風バージョン。そのままでも十分美味しいです。



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。



味付け簡単!すぐできる!

こんにやくと人参のきんぴら

◎材料(4人分)

- ・こんにやく:200g ・人参:100g (中1本)
- ・甘糰:大さじ2 ・醤油:大さじ1
- ・ゴマ油:小さじ1

◎作り方

- ①こんにやくを50℃洗ひし、甘糰をもみ込んでおく。
- ②人参は洗って、細切りにする。
- ③フライパンを熱し、ゴマ油を入れて①と②を炒める。
仕上げにゴマをまぶすとコクが増します♪



旬のフルーツで、簡単!砂糖なし!体が喜ぶ甘酸っぱさ!

甘糰のマチェドニア

◎材料(2人分)

- ・いちご:8粒 ・キウイ:1個 ・バナナ:1本
- ・レモン汁:適量 ・塩糰:小さじ1 ・甘糰:大さじ2

◎作り方

- ①バナナは皮をむいて好みの大きさに切り、変色しないようにレモン汁をかけておく。
- ②いちご、キウイも食べやすい大きさに切り、①のバナナと甘糰・塩糰を加えて全体を混ぜあわせる。
- ③ラップをして、冷蔵庫で30分ほど休ませるとひんやりと、味が馴染んで美味しい。

- ヨーグルトやアイスを添えても素敵。
- 果物なら何でもOK!旬のものをいただきます!

材料3つだけ♪牛乳・卵不使用

甘酒ホットケーキ

◎材料(4枚分)

- ・ホットケーキミックス:150g
- ・甘酒一夜恋:135g(または甘糰65g+水65ml) ・塩糰:5g

【ホットケーキミックスを小麦粉で代用する場合】

- ・薄力粉:150g ・ベーキングパウダー:小さじ1 ・卵:1個

◎作り方

- ① 甘酒一夜恋(または甘糰+水)と塩糰を混ぜておく。
- ② ホットケーキミックスに①をさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ ②を4等分して、弱火で焼く。表面がブツブツしたら裏返し、いい焼き色がついたら出来上がり。

- 塩糰を少量加えることで、甘みが際立ちます。ホットケーキMIXに甘酒・塩糰を混ぜるときはさっくりと混ぜ合わせてください。低温でゆっくり焼くことでチーズケーキのような風味に♪ふんわりもちもちの食感が楽しめます。

糰の調味料大さじの目安

甘糰 (大さじ1)
約18g

砂糖 (小さじ1強)

醤油糰 (大さじ1)
約18g

醤油 (小さじ2)

塩糰 (大さじ1)
約20g

塩 (小さじ1/2)

