

さっぱりポテト

(3~4人分)

ポテトを豆腐ドレッシングで食す
さっぱりとしたサラダ。

野菜は、蒸す・焼く
煮る。どの調理法でも
あっと驚く美味しさに！
ポトフ・カレー・野菜炒め他

美味しく仕上げるコツ
『素材の重さの
10%の塩糍』

材料

じゃがいも 大4個
トマト 中2個
玉ねぎ 中1個
きゅうり 2本
塩糍 大さじ1

作り方

- 1 ジャガイモは皮のまま茹でて冷まし、さいの目切りにする。
- 2 きゅうりはさいの目切り、玉ねぎは薄切りにして、塩糍を混ぜしんなりさせる。
- 3 トマトは大きめの角切り。
- 4 食べる前に豆腐ドレッシングを和えて盛り付ける。

その日の気分で、
ドレッシングを変えてみましょう！

同じ食材でも、ドレッシングが変わると
味も変わる!? あら不思議〜。(豚肉の
冷しゃぶ)豆腐ドレッシング、以下3種類
のドレッシング、どれもお試しください！



3種類のドレッシング

(3~4人分)

糍の旨味を活かした、
糍で作るヘルシーなドレッシング。

暑い夏には・・・
冷し中華や素麺の
変わりダレとして
大活躍してくれます。
サラダうどん
冷しゃぶのタレ
などご活用ください。



『オリーブ油ドレッシング』 (約1カップ分)

材料

甘糍 40g
塩糍 40g
酢 20g
オリーブ油 5g
乾燥バジル 適宜

『醤油ドレッシング』 (約1カップ分)

材料

甘糍 40g
醤油 40g
酢 20g
オリーブ油 5g

『ゴマ風味ドレッシング』 (約1カップ分)

材料

甘糍 40g
だし糍 40g
酢 20g
ゴマ油 5g

作り方 (※ 3種類共に作り方は同じ)

- 1 甘糍にオリーブ油を少しづつ入れながらなじませる。
- 2 残りの調味料を加えながら混ぜる。

*甘糍は甘酒の原液です。
甘糍がない場合は、甘糍分量の
1/8の砂糖をお使いください。



塩糍を使った 料理レシピ

『塩糍』って、
どんな料理に使えるの？

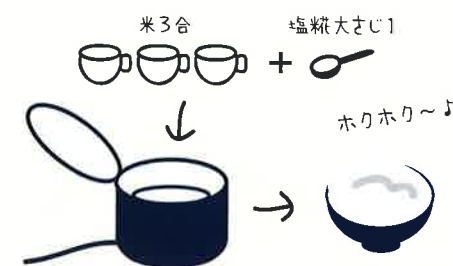
塩糍は『塩』の代わりに使える調味料

従来なら、塩や塩こしょうで下ごしらえしていた
ところを、「素材の重量に対して10%の塩糍」に
変えるだけで素材の旨味が引き立つ、美味しい
お料理の完成です。
煮る、焼く、蒸す、揚げる。どの調理法でも「塩糍」
を揉み込んで30分ほど置くだけで、下ごしらえ
完了。旬の野菜や、魚を用いて、お使いください。

アイデアのヒントをいくつか載せておりますが、
「塩の代わりに」というお客様それぞれの発想
によって無限大にレシピが広がっていきます。
どうぞ、ご自分だけの塩糍レシピを、どんど
んご考案いただき、糍生活をお楽しみください。

例えば

ご飯3合を炊く時、
大さじ1杯ほど加えると、
炊きあがりが違います。



『塩糍』の黄金律!?

『素材×10%の塩糍』

II

最大限に生きる素材の味

糍屋本店の女将が発見した塩糍の方程式は、
どの素材にも適応します。

塩糍をお使いいただく中で、塩辛いと感じる方は、
2日もしくは3日程度常温に置いておきますと、
発酵が進み、塩の角が取れて甘味が増します。
お好みの発酵具合まで進みましたら、再度、
冷凍又は冷蔵庫にて保存してお使い下さい。

塩糍をお使い頂くことでより お客様のお得意
料理のメニューが広がりますことを、創業以来
三百余年生き続けている麴菌を始め、職人一同、
心よりご期待申し上げます。

糍から生まれた調味料シリーズ

素材の旨味を引き出す
「塩糍(しおこうじ)」

瓶入り 250 g
チューブ入り 420 g
お徳用チューブ入り 900 g
(すべて賞味期限 6ヶ月/要冷蔵)
※品質保持の為、冷蔵庫で保存



糍屋利本店

〒876-0832 大分県佐伯市船頭町14-29 tel.0120-166-355

営業時間：午前9時～午後5時 営業日：月曜日～土曜日

URL <http://www.saikikoujiya.com/> search 糍屋本店

素材を少し
変えてみると・・・
白身魚の天ぷら、フライ
野菜の天ぷら、
とんかつ 他
応用できます。

塩糀で、どうして
美味しくなるの？

肉魚も驚く柔らかさ！

野菜の旨味を引き出し、肉魚を
柔らかくより美味しくするのが、
「糀の持つ酵素の力。」
素材のタンパク質を分解し、
うま味成分のグルタミン酸を
作り出すためと云われています。



塩糀で作る唐揚げ3種

(3～4人分)

「とりの唐揚げ」にも迫る、
おどろきの美味しさ！

材料

えび・・・約200g	椎茸(中)・・・4枚	砂肝・・・約200g
塩糀 材料の10%	塩糀 材料の10%	塩糀 材料の10%
片栗粉・・・20g	片栗粉・・・20g	片栗粉・・・20g
米粉・・・10g	米粉・・・10g	米粉・・・10g

作り方

- ① えびは皮をむいておく。
- ② 椎茸は中くらいの大きさのものを十文字に切る。
小さければそのまま。
- ③ 砂肝は白い筋を取り、火が通りやすいように半分に切り分ける。
- ④ 1～3それぞれの具材に10%の塩糀を加える。
- ⑤ 片栗粉と米粉を合わせ、各具材に付けて10分ほどなじませる。
- ⑥ 油を温め、中火で中に火が通るまで揚げる。

※ 他の肉や魚でも材料の1割の塩糀を使って、いろいろ揚げてみてください。

豚肉の冷しゃぶと 豆腐ドレッシング

(3～4人分)

たっぷり野菜とゆで豚、
相性抜群です。

材料

豚肉薄切り	400g
もやし・・・	1袋
キュウリ・・・	1/2本
トマト・・・	1個
青じそ・・・	8枚

作り方

- ① 豚肉に塩糀を揉みこんでおく。
- ② 豚肉を熱湯でゆがき、続いて、もやしをゆがく。
- ③ キュウリは細切り、トマトはくし切りにする。
- ④ 1～3を冷蔵庫で冷やした後、器に彩りよく盛り
付けて、できあがり。



『豆腐の簡単 ドレッシング』

材料

豆腐	1/4丁
塩糀	80g
甘糀	60g
白ごま	60g
カボス(酢)	60g

作り方

- ① 豆腐の水気を切る。
- ② ミキサーにすべての材料を入れ、回す。



塩糀で作るハンバーグ

(3～4人分)

簡単！混ぜ込むだけで、
本格的な味に。

材料

合挽き肉	200g
玉ねぎ・・・	100g
塩糀・・・	20g

作り方

- ① 粗みじん切りにした玉ねぎをいためる。
- ② ひき肉、塩糀を入れて混ぜる。
- ③ 適当な大きさに丸め中心をへこませ、
中火で焼く。

塩糀料理本
全国の書店にて発売中



左「糀屋本店の塩麹レシピ」PHP研究所
中「ひとさじで料亭の味！
魔法の糀レシピ」講談社
右「浅利妙峰が伝える
初めての糀料理」西日本新聞社

塩糀の卵焼き

(3～4人分)

いつもの卵焼きが、
より新鮮な美味しさに！

材料

卵・・・	3個
塩糀・・・	小さじ2
砂糖・・・	大さじ1

作り方

- ① 卵は割って、ボールに入れておく。
- ② 砂糖、塩糀を入れて良く混ぜる。
- ③ 油を敷き中火で焦がさないように焼く。

形を変え、
火加減調整
ふわとろオムライス
に早変わり！
塩糀で下ごしらえした
野菜を使った
オムレツも
どうぞ。



糀屋ウーマンの手作りレシピ
※ レシピの無断転載を禁じます

Blog <http://plaza.rakuten.co.jp/myohoh/>

イタリアン、スイーツなど
糀のレシピ本あります！

『こんにちは、こうじ屋ウーマンです。』

糀・麹が、味噌や甘酒などにしか使えないという考えから抜け出して、
日本料理は勿論、洋食・中華などの料理にも使い、素材の持つ旨味や
特徴を引き出す新しいレシピを次々と発表しています。絶賛発売中の
「温故知新の糀レシピ」本は、その第一弾。今後ともご期待ください！



鶏肉を使うと・・・
とり団子鍋の具材に！
ニラを加え、風味豊かに。
鰯の塩焼きも塩糀。
もう塩だけでは
度れません！