

手引き 糀生活の



旨味
につぼんの



その他の
レシピも
公開中!



菜の花と桜鯛のお吸い物 さくらだい ~春糀仕立て~ はるこうじ

◎材料(4人分)

【出汁】・水(720ml)・につぼんの旨味(鰹/大さじ1.2)・につぼんの旨味(昆布/大さじ0.5)
・薄口しょうゆ(大さじ1)・酒(大さじ1)・塩糀(大さじ1.5)

【具材】・鯛(4切れ)・菜の花(8本)・しめじ(1/2袋)・にんじん(1/2本)・白葱(1/2本)
・柚子(1/2玉)・桜の花塩漬(4枚)・金箔(あれば)

◎作り方

- ①【鯛】重さの10%の塩糀をまぶし常温で30分おき、霜降り【菜の花】茹で穂先を4本分残し、残りはみじん切り【にんじん】桜の型にぬき下ゆで【しめじ】ほぐして下ゆで【白ネギ】白髪ねぎにする【柚子】皮をむいて細切り
- ②水に酒以外の調味料を混ぜ、火にかける。湧いたら「鯛・にんじん・しめじ」を入れ、5分程弱火で煮て仕上げにみじん切りした菜の花と酒を加えて火を止める。
- ③椀に盛り付け、出汁を注ぎ、白髪ねぎ、柚子の皮、軽く洗った桜の花の塩漬を添える。

●鯛に10%の塩糀をして霜降りすることが、生臭さを取り、旨みを引き出すポイント。出汁の味はお好みでさじ加減する。

【霜降りの仕方】

鯛をボウルに入れ、90~95°Cくらいの熱湯をたっぷり加える。熱湯を加えたら箸などを使って全体を軽く混ぜ、表面が全体的に白くなったら氷水にて冷ます。手が入られる熱さになったら、魚の表面の「よごれ」「血合い」「うろこ」などを丁寧に取り除く。



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。



辛糶
にんにく辛糶
カラカラ鬼糶



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！

いつものお料理に
ひとさじ加えて楽しめる。

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・塩糶: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。

③火加減に注意しながら、弱火でじっくり焼く。

②卵を溶いて、砂糖・塩糶・①の順に入れて混ぜる。

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。

③沸騰前に火を止めて味噌をとく。

②豆腐、ねぎなどお好みの具を入れる。



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。



体がよるこぶシンプルな美味しさ

塩糀の筑前煮

◎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%の塩糀(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、塩糀(分量外)でもんで、熱湯にさっとぐらせる。
- 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水の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!



旬のお魚と糀のハーモニー

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・カラカラ鬼糀: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、水につけてカルサせる。
- 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、カラカラ鬼糀をあしらい、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!



だし糀

炒め物、煮込み料理に
“ひとさじ” 加えるだけで深みができます。

糀屋本店まかない担当オススメの1品

ほうれん草の胡麻和え

◎材料(3~4人分)

・ほうれん草:200g(約1袋) ・甘糀:大さじ1 ・だし糀:大さじ2 ・塩糀:大さじ1(ゆでる時に使う)

◎作り方

①ほうれん草を50℃洗いする。70℃に熱した湯の中に塩糀20gを入れ、茎に火が通るまでじんわり茹でる。

②取り出して、水につけあく抜き色止めをする。だし糀と甘糀を混ぜ合わせる。

③粗熱のとれた、ほうれん草をよく絞って、食べやすい長さに切り、だし糀と甘糀を混ぜ合わせたものを上にかけて完成。

●甘糀がない時は、だし糀だけを混ぜ合わせてもおいしく召し上がれます

からだにやさしい味わい

とりの生姜焼き

◎材料(2~4人分)

・鶏もも肉:300g・玉ねぎ(小):2個 ・★だし糀:大さじ3 ・★甘糀:大さじ1(または砂糖 大さじ1/2)
・★しょうが(すりおろし):大さじ1 ・油:適量

◎作り方

①鶏もも肉をひと口大に切ります。★をボウルに入れて混ぜます。

②フライパンに油をひき鶏肉と玉ねぎを入れて炒めます。

③火が通ったら★を入れて絡めたら完成。

和えるだけで本格的な味わいに

だし糀なめろう

◎材料(2人分)

・あじ(太刀魚でも可):2尾 ・小ねぎ:2本 ・生姜・ミョウガなど:お好みで ・だし糀:小さじ1~2

◎作り方

①あじを3枚におろす。

②ねぎを小口切りにし、生姜をすりおろす。

③あじの身を荒くみじん切りにする。

④だし糀と②と③を良くからめたら出来上がり。

●お好みでカボスを絞ったり、大葉を添えると風味が増します



まんま味噌

酵素たっぷりの生味噌の栄養を丸ごと取り入れられます。
味噌汁だけではなく、お料理にもお使いください。



絡めるだけでおいしく仕上がる

豚肉の味噌漬け焼き

◎材料(4人分)

- ・豚肉:240g・玉ねぎ:1/2個・しめじ:1/2袋・ピーマン:1個・じゃがいも:1個
- ・まんま味噌:大さじ4(豚肉の約30%)

◎作り方

- ①豚肉はひと口大に、ピーマン、玉ねぎ、じゃがいもは細切り、しめじはいしづきを取る。
- ②ビニール袋にまんま味噌と肉を入れて揉む。野菜を加えてさらに軽く揉み込む。(漬け時間は冷蔵庫で1時間が目安。)
- ③②をフライパンで炒めたら完成。



香りと甘さが食欲をそそる

厚揚げコロコロ

◎材料(4人分)

- ・厚揚げ:4枚・ごま油:大さじ1・★しょうがすりおろし:大さじ1/2・★まんま味噌:大さじ1
- ・★甘糍:大さじ1(砂糖なら大さじ1/2)・★ねぎ(小口切り):適量

◎作り方

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きをして4つに切る。
- ②★はボウルに入れて混ぜておく。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し厚揚げをしっかり焼く。
- ④最後にフライパンに★をまわし入れてコロコロころがしてからめる。皿に盛ってネギを散らして完成。



ごはんのおともやお弁当に

まんま味噌そぼろ

◎材料(4人分)

- ・ひき肉(豚ミンチ):200g・ネギの粗みじん切り:大さじ3・しょうがの粗みじん切り:大さじ1
- ・甘糍:大さじ1・熟成まんま味噌:大さじ1

◎作り方

- ①フライパンにごま油・ねぎ・しょうがを入れて火にかけます。
- ②油がまわる様に炒めたらひき肉を入れます。
- ③ひき肉に火が通るころに甘糍と熟成まんま味噌を入れて混ぜながら炒めれば完成です。



にんにく塩糎

基本の使い方は『塩糎』と一緒に。
“素材の重さの10%”の『にんにく塩糎』を
揉み込むだけで味が決まります。
特にお肉との相性◎



糎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 ●にんにく塩糎:40g ■ソース・日本酒:100cc ●★醤油:大さじ3
●★甘糎: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満遍なく刺し沢山穴を開け、大きさが均等になるようにタコ糸で縛る。
- ②①とにんにく塩糎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°C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。残ったにんにく塩糎とお肉のエキスはソースに使う。
- 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のエキスと★を入れて煮詰めたらソースの完成。

- にんにく塩糎がない場合は、塩糎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 ●にんにく塩糎: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%のにんにく塩糎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!



糎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 ●にんにく塩糎: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、にんにく塩糎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おススメ。
- 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。



こうじ納豆

ご飯のお供に。納豆が苦手な方も味のとりこに。
糀屋本店スタッフ人気の一品。
ちょっとひと工夫したい時にオススメの商品です。

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。



白ごはんのにのせる

こうじ納豆やっこ

クラッカーのにのせる

こうじ納豆ぶっかけそうめん



米糀でもう一品手作りしたい方へ 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120g程度(約3パック)・潮吹き昆布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、バラバラにする。人参
を千切りする。

②鍋に醤油とみりんを入れ、煮立ったら千切りした
人参を入れて混ぜ、火を消す。

③火を止めた後、バラバラにほぐした米糀をいれ
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。