

液体塩こうじ料理教室

焼きブリ大根

これからのシーズンに大活躍
子どもから大人まで大人気のレシピです

液体塩こうじの力で魚の臭みが取れ
さらに、うま味もアップします！



材料 4人前

ブリ（切り身）	200g
液体塩こうじ	大さじ1と1/3
寒干し大根	4個（乾燥）
a水	300ml
a出汁パック	1パック
飛騨ネギ	1/4本
春菊	1/4束
柚子	適量（お好み）

◇照り焼きあん	
清酒	大さじ2
本みりん	大さじ2
減塩醤油	大さじ1・1/3
水溶き片栗粉	小さじ2

 **ハナマルキ**



作り方

- 下準備：寒干し大根は、水に15分程度漬けて戻す。
- 1 ブリの切り身と液体塩こうじを袋に入れて揉み込む。
（※脱水と臭み抜き、下味をつける効果があります。）
- 2 鍋に水で戻した寒干し大根とaを入れ火にかけ、沸いたら中火で3分煮出し火を止め、出汁パックははし等で袋を軽くしぼるようにして取り出す。
- 3 液体塩こうじに漬け込んだブリと、外皮を1枚むいて3cm幅に切った飛騨ネギをクッキングシートをひいたフライパンで焼き色が付くように中火で2分、返して弱火で3～4分焼く。（※本日は飛騨ネギの外皮を酒粕汁で使用します）
- 4 小鍋に「◇照り焼きあん」の材料を加えて火にかけ、とろみがついたらお皿に盛り付けた大根、ブリ、飛騨ネギの上からかける。
- 5 柚子の皮を千切りにして春菊の穂先と共に飾ったら完成。

食の大使からの一言コメント

HIDAICHIコラム

今回のメニューは、飛騨の名産である寒干し大根とブリ、ハナマルキの液体塩こうじを使用し、美味しく仕上げるコツが詰まっていますのでぜひお家でもお作りください。
右のコードから、私工藤が考案したメニューをご覧ください！



液体塩こうじ料理教室

冬野菜の簡単こうじ漬け

お好みの野菜を使って手軽に作れる
常備菜にオススメのレシピです

液体塩こうじは野菜の色を引き立て
味をまろやかに仕上げてくれます◎



材
料
4
人
前

◇調味液

aごま油	大さじ2/3
aえごま	小さじ1
a輪切り唐辛子	3個
b液体塩こうじ	大さじ1
b米酢	大さじ1/2
b出汁昆布	2cm角1枚

かぶ	1個（正味100g）
かぶの葉	2本
お好みの冬野菜	50g
（写真は紫大根）	

 **ハナマルキ**



作
り
方

- 1 かぶは皮をむき縦半分に切ってから5mm幅の薄切りにする、かぶの葉は2~3mm幅に切る、冬野菜は薄切りにする（写真は紫大根：いちょう切り）
- 2 フライパンにaを入れ弱火で20秒加熱し、火を止めて粗熱を取る。
（※熱いままだとビニールが溶けてしまうため冷まします。）
- 3 ビニール袋に1と2とbを入れ、空気を抜いて口を軽くしばったら、優しく揉んで「◇調味液」と野菜を馴染ませ20分置き、器に盛って完成。

食の大使からの一言コメント

今回のメニューは、飛騨の色々な野菜を毎日楽しめるレシピです。
アレンジメニューとして、野菜の重量に対して10%のハナマルキの
液体塩こうじと飛騨山椒ひとつまみで漬けても美味しい1品に！
右のコードから、私工藤が考案したメニューをご覧ください！

HIDAICHIコラム



液体塩こうじ料理教室

追いこうじみその酒粕汁

液体塩こうじの力で鮭の臭みが取れ
下味にもなる一石二鳥の役割！

無添加の追いこうじみそを使用することで
奥行きのある甘味と深い味わいに◎



材料 4人前

鮭（切り身）	1.5切（120g）
液体塩こうじ	大さじ1/2
出汁パック	2パック
水	600ml
酒粕（板状の場合は刻む）	40g
追いこうじみそ	大さじ2

◇食材	
生きくらげ	2個（20g）
にんじん	1/8本（20g）
白菜	1/2枚（60g）
油揚げ	1/2枚
飛騨ネギ	適量



作り方

- 1 鮭の切り身は8等分にし、液体塩こうじをかけて揉み込む。
（※脱水と臭み抜き、下味を付ける効果があります。）
- 2 きくらげは石づきを落としひとくち大、にんじんは薄い半月切り、白菜は2cm角に切る、飛騨ネギは細切り、油揚げは短冊切りにする。
- 3 鍋に水と出汁パックを入れて火にかけ、沸いたら中火で3分煮出し、火を止めたらはし等で袋を軽くしぼるようにして取り出す。
- 4 3に1の鮭（余分な水分は拭き取る）と「◇食材」を一緒に入れ中火にかける。沸いたらボウルに少量の出汁と酒粕を入れ、ゴムベラで溶かして鍋に入れる。
（※酒粕が溶けにくいので、鍋に入れる前に溶かすとキレイに仕上がります。）
- 5 途中でアクを取りながら5分煮たら、追いこうじみそを入れ、器に盛って完成。

食の大使からの一言コメント

HIDAICHIコラム

今回のメニューは飛騨の名産であるきくらげと飛騨ネギ、そして蒲酒造の酒粕を使用しています。ハナマルキの液体塩こうじと追いこうじみそのW遣いで、料理が一層美味しく仕上がります。右のコードから、私工藤が考案したメニューをご覧ください！

