

液体塩こうじ料理教室

塩こうじ鶏ちゃん

飛騨地鶏を使用
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お肉も柔らかく！
さらに、うま味もアップします！



材料 4人前

飛騨地鶏（もも、むね）	各200g
キャベツ	約1/3個（400g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
にんじん	1/3本（50g）
椎茸	4個
キクラゲ	4個（40g）
万能ネギ	4本
ごま油	大さじ2

◇マリネダレ	
液体塩こうじ	大さじ2
おろしにんにく	大さじ1/2
おろししょうが	大さじ1/2
◇調味料	
みそ	大さじ3
みりん、酒、水	各大さじ2



 **ハナマルキ**

作り方

- 1 鶏肉を一口大に切り、マリネダレとボウルに入れ揉み込み、30分漬け込む。
- 2 キャベツは3cmのざく切り、玉ねぎは1cm幅のくし切り、にんじんは短冊切り、椎茸は薄切り、キクラゲは一口大、万能ネギは2~3cm幅に切る。
- 3 フライパンにごま油（半量）を入れ、中火で①玉ねぎ・にんじんを2分炒める→②キクラゲ・椎茸を加え1分→③キャベツを加え2分、一度ボウルに取り置く。
- 4 フライパンをペーパーでふき、残りのごま油を入れ、鶏肉が焦げないくらいの中火で3~4分炒める。（※ここで鶏肉にしっかり火を通しておく）
- 5 ボウルに調味料を混ぜ、取り置いた野菜と一緒に4に加え、全体を混ぜて軽く煮たら万能ネギを加える。
- 6 味を確認して、器に盛る。

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、液体塩こうじを飛騨地鶏と合わせることで、お肉をととても柔らかくし、さらに旨みをアップさせ、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

季節野菜の簡単こうじ漬け

お好みの季節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あぶらえ	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

季節野菜 150g
(※イメージ写真はかぶと紫大根)

 **ハナマルキ**



作
り
方

- 1 季節野菜は食べやすい大きさの薄切りにする。
- 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」と季節野菜を馴染ませ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、色々な季節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

寒干し大根と梅のおすまし

液体塩こうじのうま味をベースに作るすまし汁です。

梅干しを加えることで疲労回復効果を高め、さっぱりした味わいに仕上げます。



材料
4人前

出汁パック 2パック
水 600ml
a液体塩こうじ 小さじ4
a梅干しペースト 小さじ2

◇食材
寒干し大根 2個
三つ葉 4本

 **ハナマルキ**



作り方

- 1 熱湯を用意し、三つ葉をサッとくぐらせ長さ半分に折り結ぶ。
寒干し大根を3分煮て、火を止めて10分置き、ザルにあけて食べやすい大きさに切る（写真は薄切り）
※今回は寒干し大根の煮汁は使用しませんが、うどんや雑炊などに活用されるのも一案です。
- 2 鍋に水、だしパックを入れて中火にかけ、3分煮出したら火を止める。
出汁パックは箸やトングで袋を軽くしぼるようにして取り出す。
- 3 鍋にaを入れ混ぜ、寒干し大根を加えひと煮立ちさせたら味を確認して器に注ぎ入れて、三つ葉を加える。

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、神岡町山之村地区の天然フリーズドライ食品「奥飛騨山之村寒干し大根」とハナマルキの液体塩こうじ、福井県おおい町の梅干しペーストを使った簡単レシピです！
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！

