

液体塩こうじ料理教室

サーモン塩こうじ焼き
えごま味噌ダレ・キクラゲ中華マリネ

サーモンをいつもと違う味付けで楽しむ
簡単おすすめレシピです

液体塩こうじがお魚の臭みを取り
下味もしっかりつきます◎



材
料
4
人
前

- ◇サーモン塩こうじ焼き
 - サーモン切り身 4切れ
 - 液体塩こうじ 大さじ2 (サーモン重量の10%)
 - 米油 適量
- ◇えごま味噌ダレ
 - えごま 大さじ1
 - 味噌 (追いこうじ味噌) 大さじ1
 - 煮切りみりん 大さじ2
 - 水 大さじ1

- ◇キクラゲ中華マリネ
 - 生キクラゲ 100g
 - 長ネギ (細切り) 10cm (白い部分)
 - 液体塩こうじ 大さじ1
 - 酢 大さじ1
 - ごま油 大さじ1
 - 鷹の爪 (輪切り) 適量
 - 白ごま 小さじ1
 - 青味 (ブロッコリーなど) 適量



作
り
方

- ◇サーモン塩こうじ焼き
 1. サーモンを袋に入れ、液体塩こうじを加え10分漬ける。
 2. サーモンの表面を軽く拭き、米油を引いたフライパンを中火にし両面を焼く。
- ◇えごま味噌ダレ
 1. フライパンでえごまを弱火で軽く空炒りし、香り立ったらすり鉢ですりつぶす。
 2. 味噌、煮切りみりん、水を加えよく混ぜる。
- ◇キクラゲ中華マリネ
 1. キクラゲは石づきを取り、一口大に切る。青味 (彩り用) も同様。
 2. キクラゲ、青味をそれぞれ茹で、ざる上げする (冷水に落とさない)。
 3. フライパンにごま油を入れ、長ネギと鷹の爪を弱火で軽く炒める。
 4. 火を止め、液体塩こうじと酢を加えて混ぜる。
 5. ボウルに移し、キクラゲを加えて和える。
- ◇盛り付け
 - ・サーモンと青味を器に盛り、えごま味噌ダレをかけ、マリネを添えて白ごまを散らす。

食の大使より一言コメント

塩こうじパワーでサーモンがしっとり、ふっくら！えごま味噌との相性バッチリ。おかず、酒の肴、お弁当にも活用できる万能レシピ！

HIDAICHIコラム



液体塩こうじ料理教室

海南鶏飯（海南チキンライス）

炊飯器で簡単に作れるチキンライス
主食と主菜が同時に完成するレシピです

液体塩こうじは鶏肉を柔らかくし
うま味を引き出してくれます◎



材 料 4 人 前

| | |
|-----------|----------------|
| 飛騨米 | 2合 |
| a鶏もも肉・むね肉 | 各1枚 |
| a青ネギ | 1本（粗みじん） |
| a生姜 | 1かけ（粗みじん） |
| aにんにく | 1かけ（粗みじん） |
| a液体塩こうじ | 大さじ2（鶏肉重量の10%） |
| 昆布 | 5cm角1枚 |
| 三つ葉 | 適量 |

◇万能ソース

| | |
|---------|-------------|
| 米酢 | 大さじ1 |
| 追いこうじ味噌 | 小さじ2 |
| 白ネギ | 大さじ2（みじん切り） |
| 液体塩こうじ | 大さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| ラー油 | 小さじ1/2 |

 **ハナマルキ**



作 り 方

- 1 袋にaを入れ、10分間よく揉み込む。
- 2 米を研ぎ、15分浸水後ザルにあけて水を切り、炊飯器の内釜に入れる。
- 3 米の中に水、昆布、①の鶏肉と漬け込み液を全て加え、普通に炊飯する。
- 4 炊き上がったら鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。
- 5 器にチキンライスを盛り、鶏肉2種類と三つ葉を飾る。
- 6 万能ソースの材料を混ぜ、お好みでチキンの上にかける。

食の大使より一言コメント

液体塩こうじありがとう！
和洋中どんなジャンルでも活躍できますね～。
アジアンテイストが好きの方は三つ葉をパクチーに変更し、魚醤を
かけると風味が倍増！！

HIDAICHIコラム



液体塩こうじ料理教室

寒干し大根の味噌汁

山之村寒干し大根を使ったお味噌汁
濃い大根の味わいを楽しむレシピです

追いこうじ味噌は深い旨味と奥行きある甘み
を感じるお味噌汁に仕上げてくれます◎



材料 4人前

| | |
|---------|--------|
| 寒干し大根 | 2個 |
| 豆腐 | 100g |
| ネギ | 適量 |
| 水 | 600ml |
| 出汁昆布 | 適量 |
| だしパック | 2パック |
| 追いこうじ味噌 | 大さじ2~3 |



ハナマルキ



作り方

- 1 寒干し大根を水で戻し、絞ったら短冊切りにする。豆腐はサイコロに、ネギは小口切りにする。
- 2 鍋に水、昆布、だしパック、寒干し大根と豆腐を加え、沸騰したら弱火をキープ。
- 3 ネギを加えたら味噌を溶き、火を止めて味を整える。
- 4 熱々のお味噌汁を器に盛る。

食の大使からの一言コメント

寒干し大根の自然な甘さ、風味とハナマルキの追いこうじ味噌が合うんですね〜。

冷蔵庫にあるお野菜なんでも入れてOK！

美味しく栄養補給しましょう！

HIDAICHIコラム

