

平野区の組合員様へ

主催：加美北、瓜破東パル委員会

## 発酵調味料を使いこなそう！を振り返って

こんにちは！組合員の皆さま。6月1日日曜日「発酵調味料を使いこなそう！」が無事、賑やかに、楽しく20名弱の方々をお迎えして終わりました。場所”レンタルスペースぐるぐるそだつながや”さんをお借りして塩麴を使った鶏肉料理、スープや卵焼きそしてキムチの食べ比べをしました。以下に今回の効果効能とレシピを掲載します。

☆塩麴の効果効能 ※【管理栄養士執筆】塩麴のうれしい効能と効果より引用 <https://macaro-ni.jp/92269>

- ① エネルギー代謝を助ける ⇒ 疲れ知らず！！  
塩麴は水と米麴、塩で作られる調味料です  
人間の体内でエネルギー代謝に関わる栄養素ビタミンB1が含まれています。
- ② 肌の健康維持に役立つ ⇒ 健やかなお肌を！！  
肌や粘膜の健康を維持するビタミンB2とB6が含まれています。
- ③ 腸内環境を整える ⇒ お腹の調子もバッチリ！！  
善玉菌のエサとなるオリゴ糖を生成する酵素を持っている
- ④ 免疫を高める ⇒ 病気知らず！！  
免疫細胞の約7割は腸に存在。免疫機能を保つには腸内環境のバランスを整えることが重要。

### ☆酵素の働き

- 消化吸収を助ける
- 食材の旨味をアップ

### レシピ

★スープ（4人分） ※みそ・醤油醸造元ホシサン（株）より

- ① 鍋に野菜（好きな物、形）を入れ、塩麴大さじ4を入れ混ぜ込み15分おく。
- ② ①に水800mlを入れ野菜に火が通ったら軽く胡椒を振る

★卵焼き（4人分） ※発酵・フードデコレーターRisaのレシピより

- ① 卵4個、水小さじ4、塩麴小さじ4をよく混ぜる。  
焦げやすいので、弱火～中火でゆっくり焼く。

★チキングリル（4人分） ※マルコメHPより

- ① チャック付きの袋に鶏モモ肉1枚当たり塩麴大さじ1を入れ揉みこみ1～2晩漬け込む。（最低20～30分）
- ② ①を軽く拭き取り（拭き取らなくても良い）フライパンで蓋（アルミホイルでも可）をして弱火で20分程こんがり焼く

でも、摂り過ぎには注意！

塩麴大さじ1（15g）

塩分 約 1.4g