

我が家のふきのとうも開花し、春だなーと感じています。

さて、「塩麴」には先頃も少し触れましたが、販売店様から「酵素は塩麴みたいに使えるの？」などのご質問もあり、私は基本的に味を見て…と言う感じで、「合わせ酵素醤油」や「ふげん塩」はある程度配合比率を決めています、今回「塩酵素」(勝手に命名)の比率も出してみました。

塩麴の味も知る必要があるので、塩麴漬けの鶏肉を買ってみました。塩麴漬けにしておく確かに身はプリプリ感もあり、肉や魚も生より保存も利き、旨味も増し、おいしくいただけます。(酵素製品も同じことが言えます) 塩麴の保存は、メーカーさんにより差があるようでした…。それから、塩は使用されているものにもよるのでしょうか、結構しょっぱくて、野菜炒めにすれば、それなりの味になると思いますが、単品で焼いたら塩気が強いようです。

塩麴をつくる手間・醗酵、保存状態、使い勝手など諸々を考えると、酵素を使った「塩酵素」は、手間もかからず、混ぜ合わせるだけですぐに使え、塩の加減もしやすく、作り置きする必要が無いので保存の期間も関係なく、常温で置いておいてもよいので便利で、しかも、肉質が柔らかくなるとか、魚の生臭さなどもなくなり、素材のいいにおいや特性を生かす力がありますから、あらゆる料理やお菓子作りにも応用できます。

そして、酵素は、酵素に使われている材料の野菜・果物・海藻・キノコ・薬草・薬木など様々な素材の味が凝縮されているので、旨味も加わり、和洋中のあらゆるメニューにもマッチし、一部の有名料亭やレストランでも使われています。また、醗酵の時にできた醗酵代謝産物の中には、体に良い成分なども含まれていることや加熱調理しても有用な成分もあり、麴同様に「飲む点滴」と言われ、消化済みの成分であると言うところがポイントで、体にやさしい調味料としてもお使い頂けると言う訳です。

**\*「塩酵素」… 酵素 10mlに対し、焼き塩 5g が目安(メニューに合わせて塩は加減します)**

\*ドレッシング…「塩酵素」に酸味料とオイルを混ぜる。

ゴマ油・オリーブオイルなどお好みで。薬味や香辛料などをプラスできます。

\*即席漬け…材料を食べやすい大きさに切って「塩酵素」適量をなじませます。

\*和え物…即席漬け同様の作り方(塩分は調整)で、合わせる材料や調味料を加え、味を調えます。

\*お漬物…通常のお漬物の塩は材料の1割なので、酵素10ml:塩5gの比率より塩を多めにし、好みの塩加減に調整してください。普通のお漬物より早く漬かります。

\*肉や魚などの漬け込み…ビニール袋に「塩酵素」適量と材料を入れ、空気を抜いて口を閉じ浸す。

1週間でも平気ですが、材料が多い時は「塩酵素」もそれなりに増量します。

手作りハムやブロック肉の熟成にもおすすめです。

\*調味料として…塩麴や普通の調味料と同じ感覚でお使いください。塩気などが足りない時は、好みの味になるよう塩や醤油などを加えて整えます。卵焼きや炒め物、煮物、お菓子作りにも。

メニューは、塩麴のレシピの塩麴の部分「塩酵素」に置き換えれば、色んなメニューが楽しめますよね。

お塩については、こちら(福井販売)では、食材の旨味を引出し、さらさらして使いやすく、お手頃な価格の焼き塩「海の華」おすすめしているのです、その比率で出しましたので、皆様がお作りになる時は、日頃お使いのお塩で加減してください。(天然塩をおすすめします)

**\*酵素 de クッキング** 今月は、「切り干し大根と生姜の炊き込みごはん」です。

\*来月は、「大高酵素仕様へしこ入りポテサラ」根菜ハンバーグをご紹介します。お楽しみに!

\***合わせ酵素醤油**は…植物エキス醗酵飲料 1:酵素醤油(甘みのない醤油) 1で混ぜたもの。酵素醤油は、大高酵素植物エキス醗酵飲料を使って仕込んだものです。(メーカーさん取扱い)



切り干し大根と生姜の炊き込みごはん

- ・お米
  - ・切り干し大根(米1合に15~20g)  
…食べやすい大きさに切る
  - ・生姜(米1合に約10g)…粗みじん
  - ・合わせ酵素醤油
  - ・海の華(焼き塩)・ごま油(好みで)
- ツナ缶を入れても「おいしいです!」**

①切り干し大根をサッと洗い、ふげん水に5分程度浸けて戻し、絞って切る。生姜は粗みじんに切る。

②炊飯器に米、水と合わせ酵素醤油を入れ混ぜ、塩で味を調え、切り干し大根、生姜を入れ炊くだけ。

\*ポイント ・炊飯の水加減…気持ち多めで。

・切り干し大根…水を吸って膨らむので大きく切らない。入れ過ぎない。

・味付けは、合わせ酵素醤油を適量(3~4倍希釈したくらい)入れ、良く混ぜ、味をみて、炊き上がりより気持ち控えめ程度で、塩を少し入れ、味を調整する。

・生姜酵素の生姜を利用の場合…醤油を入れ、塩で調整します。

・切り干し大根(その他の乾物も同様)は、晴れの日 1~3日、天日干しをして使うと、旨味や甘みが増し、風味も良くなり、よりおいしくなり、体にも良い。