

先月の続きで、酵素しょう油、塩酵素、ふげん塩などを利用した、添加物軽減で、簡単・時短、作り置きしやすい酵素料理をご紹介しますと思います。

***酵素しょう油、しお酵素、酵素みその利用**

- **酵素しょう油**は、麺つゆ感覚で利用できます。直ぐ使えるように、ボトルに作り置きがおすすめ。甘口醤油の場合は、比率を加減してください。
- **しお酵素**は、塩こうじ感覚で、作り置き無しでも使えます。(天然塩は、塩分控えめで、ミネラル分も摂取でき、おすすめです)
- **酵素みそ**は、味噌にOE飲料を混ぜておくと味噌汁にも使え、旨味もアップ。



焼肉のたれ、カレー、マヨネーズなどの調味料に加えると、よりおいしくなり、添加物の軽減などにも！

***おすすめポイント**

- * お料理の作り置きに最適！作った翌日、さらに旨味が増します。
- * 漬け汁の残りは、料理の味付けにも利用でき、無駄になりません。
- * 薬味、日本酒、その他の調味料などをお好みで加えてアレンジができます。
- * ビニール袋を利用し、漬け込むと漬け汁が少なくて済みます。空気を抜き、口を縛ります。
- * 肉魚の下味付けの場合、ふげんを加えると、特有のにおいをおさえ、風味良く仕上がります。

アレンジでドレッシングに



肉魚の下味付け、卵料理にふげんと一緒に入れるのがおすすめ。

- **炒め物、煮物の味付け**…適量。日本酒や薬味、スパイスなどはお好みで。
- **お煮つけ**…酵素しょう油1:水1(日本酒はお好みで)で希釈し、生姜など薬味を入れ、煮立ったら魚を入れ、煮る。
- **おすまし、味噌汁**…お椀に鰹節やおぼろ昆布(お好みで)、刻みネギ(冷凍でもOK)、酵素しょう油、または、酵素みそを適量入れ、お湯を注ぐだけで、簡単においしいお汁ができます。
- **味付けゆで卵**…袋に酵素しょう油とゆで卵(殻をむいたもの)を入れ、空気を抜き、口を縛り、1日漬けて完成。1週間程、冷蔵庫で保存できます。
- **湯せんで焼き豚**…豚肉(鶏肉でもOK、生姜など薬味はお好みで)をビニールに1~3日漬け込む。鍋底に耐熱皿を敷き、水を入れ、袋ごと入れて沸騰寸前で火を消し、冷めるまで余熱で加熱して出来上がり。真ん中を切ってみて加熱が足りない時、袋に戻し、さらに数分加熱します。
- **だし巻き風玉子焼き**…卵1個に対し、酵素しょう油を小さじ1弱と水を約20mlに、ふげん(添付スプーン1杯弱)を混ぜ、卵を入れよく混ぜ、焼きます。刻んだネギやトマトを入れるのもおすすめ。
- **肉魚の下味付け**…ビニール袋で肉または魚、ふげんも入れ漬込みます。ソテーやフライ、煮込みなど。
- **刺身の漬け丼**…生食、刺身を酵素しょう油に30分~2日程度漬け込むのがおすすめ。残ったら、ソテー、天ぷらなどアレンジできます。
- **野菜の漬物**…漬け込む時間の長さは、切り方を変えると、30分後でも、1ヶ月後でもシャキシャキでおいしいです。人参、生姜、にら、新玉ねぎ、キュウリなど、生食、漬物にできるものは何でもOKです。

***ふげん、ふげん塩の利用**

- **ふげん**は、野菜を洗ったり、アク抜き、洗米、鮮度保持や臭み取りなどに。素材の持ち味を活かし、よりおいしくします。
- **ふげん塩**は、ふげんに天然塩(減塩になり、ミネラル摂取)を混ぜたものです。作り置きしておく漬物やソテーなどに利用できます。



ふげんを市販の塩辛などに混ぜると風味も良くなります。OE飲料もちよい足しすると、さらにおいしくなります。

***おすすめポイント(使い方は製品の箱に入っています)**

- * ふげんを洗米に使うと糠臭さが無くなり、炊飯に入れるとおいしく炊き上がります。
- * 肉魚は購入後すぐにふげんをまぶしておく、鮮度保持と臭み取りができます。ついでに下味をつけておくと、よりおいしく、鮮度長持ちになります。
- * 麺類を茹でたり、カップ麺(添付スプーン1杯弱)に入れると麺臭さが無くなります。
- * ふげんを溶かした水に野菜を浸け洗い流水で流しておく、鮮度長持ち。
- * 乾物、こんにやく、セロリなど特有のにおいをやわらげ、風味良く調理出来ます。
- * 野菜にふげん塩をまぶしてソテーすると、おいしく食べられます。
- * お好みの野菜にふげん塩(野菜の重量の2~3%の塩分や切り方で即席漬けや長めに保存可能)をまぶしておく、簡単に糠漬け風漬物や本格的に漬物も作れます。
- * また、炊飯や調理(天ぷら)以外にも、お菓子、パン作りに利用すると、風味豊かに仕上がります。

サラダ用のカット野菜をご家庭で作れ、ふげん水にさらして、流水で流し、水切りをし、冷蔵庫に入れておくと、添加物不使用のカット野菜が作れます。

