

暑い夏を発酵食で乗り切る！

発酵料理教室

令和7年6月1日

腸内環境の改善や免疫力アップ、疲労回復、高血圧予防など体にうれしい働きを持つ発酵食品。近年、そんな発酵食品を使った『発酵食』に注目が集まっています。

仕込んでおくと重宝する、とっておきの発酵調味料とその調味料で今晚から役立つお料理を紹介します。

☆玉ねぎ麴(作りやすい分量)

旨みが強く、栄養価の高い便利な調味料です。

スープに入れるとコンソメ要らずで味が決まります。

玉ねぎ	300g	1) 玉ねぎは皮を剥き計量し、すりおろすまたはフードプロセッサーでペースト状にする。 2) 麴を手でほぐし、塩を加えてよく混ぜる。1) を加え混ぜる。 3) 熱湯消毒した保存瓶に入れる。常温で1週間ほど置いて発酵させる。 1日1回スプーンなどで混ぜる。 4) 玉ねぎの甘い香りがして色も白から薄ピンクかベージュ色に変化したら完成。(冷蔵庫で1ヵ月)
米麴	100g	
粗塩	50g	

*肉や魚の漬け地に・・・柔らかくしっとり仕上がる。旨み倍増

*コンソメ代わりに・・・スープや煮込み料理に。化学調味料や塩分が気になる方におすすめ

*塩・醤油の代わりに・・・ナムルや和物に。

☆しょうゆ麴(作りやすい分量)

生麴	100g	1) 大きめのボウルに麴を入れて手でほぐし麴がしっとりして握っても崩れなくなるまでほぐす。 2) 醤油をまわしいれ、とろみが出るまでゆっくり混ぜる。 3) 保存容器にうつし、ふたをして夏は10日ほど・冬は2~3週間常温で熟成させる。(一日一回全体をかき混ぜる) 指で麴の粒がつぶせるくらいになり全体がトロリッと熟成したら完成。 冷蔵庫で3ヶ月くらいを目安に使う。
こいくち	100cc	

参考

じゃがいものポタージュスープ

じゃがいも	200g	1) じゃがいもは皮をむいて7~8ミリ厚さに切る。玉ねぎは薄切り。 2) 鍋にじゃがいも・玉ねぎ・水を入れて火にかける。 3) じゃがいもが柔らかくなるとミキサーかブレンダーで滑らかになるまでつぶす。 4) 鍋に戻入れ豆乳を加え好みのとろみに。玉ねぎ麴を加え味をととのえる。 5) 器に盛り粗挽きこしょう・パセリを散らす。
玉ねぎ	1/2個	
水	2カップ	
豆乳	1カップ~	
玉ねぎ麴	大2	
粗挽きこしょう		
オリーブオイル		

☆発酵タコライス

豚ミンチ	250g
玉ねぎ	1/2個
人参	50g
にんにく	
玉ねぎ麩	大2
しょう油麩	大1
トマトケチャップ	大1
カレー粉	小1

レタス
トマト
アボカド
チーズ など
温かいご飯

- 1) 玉ねぎ・人参はみじん切り。にんにくはすりおろす。
レタスはせん切り。トマト・アボカドは一口大に切る。
- 2) フライパンににんにくと油を加え火にかけ、香りがたつと豚ミンチ・野菜を加え炒める。
- 3) 火が通ると調味料を加え味付け。水分をとばして仕上げる。
- 4) 器にご飯を盛り付けレタスを広げ3)をのせる。
トマトやアボカド・チーズを好みでのせる。

☆野菜たっぷりジンジャーポトフー

鶏もも肉	200g
玉ねぎ麩 (重量の1割)	
玉ねぎ	1個
人参	1本
じゃがいも	2個
しめじ	1/2パック
キャベツ	1/4個
ブロッコリー	
新生姜	20g
オリーブオイル	
水	5カップ

- 1) 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎ麩をもみこむ。
- 2) 玉ねぎ・人参くし形切り。じゃがいもは皮をむいて半分に切るしめじは1本ずつはずす。キャベツはくし形切り。生姜はせん切り。ブロッコリーは小房に分けゆでておく。
- 3) 鍋にオリーブオイル・生姜を入れにかけ、香りがたつと鶏肉を並べ入れ両面軽く焼いて一度火から下ろす。切り分けた野菜を詰め込んで水を加えて火にかける。煮立つと鶏肉を入れ火を弱めて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 4) 塩・こしょうで味をととのえて仕上げる。
- 5) 器に盛り付け、ゆでたブロッコリーを添える。

☆甘酒と豆乳のストロベリーパンナコッタ

甘酒	200cc
無調整豆乳	200cc
いちご	200g
ゼラチン	5g
水	大2

いちごソース・ハーブ

- 1) 分量の水にゼラチンを入れふやかしておく。
- 2) 鍋に豆乳を入れ火にかけ70度くらいに温まると1)のゼラチンを加えて混ぜる。
- 3) いちごと甘酒をみきさーにかけて攪拌する。
- 4) 2)と3)を混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- 5) 冷蔵庫で2時間ほど冷やす。