

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

塩麴で旨味アップ! 簡単ピーマン和え



材料

- ピーマン…4~5個 ★削り節…5g
★すりゴマ(白)…大さじ1
★すりおろししょうが(チューブ)…大さじ1/2
★塩麴(市販品)、しょうゆ、味噌…各小さじ1

今月の
発酵食品は
塩麴



- ① ピーマンはヘタと種を除いて縦の細切りにする。ふわりとラップをかけて600Wで40秒ほど加熱し、少し柔らかくする。
- ② ボウルに★を入れてよく混ぜる。そこにピーマンを加えて、さらによく混ぜれば出来上り。

塩麴は麴と塩とお水を混ぜて発酵させた調味料です。麴にはビタミンB群や消化酵素が含まれているため、使った料理が消化されやすくなります。塩麴には塩味だけでなく発酵によって生まれた旨味や甘みなどがあるため、塩の代わりに使うことで旨味やコクが加わります。また、酵素の力でお肉などの食材が柔らかく仕上がります。