

身体に
いいね!

アリタ食堂

発酵食品
のおかげ

今月の
発酵食品は
塩麹



塩麹は、食塩に比べて塩分量は1/4~1/5程度なので減塩に繋がります。また、素材の旨味を引き出す作用があるので、他の調味料が少なくても美味しく調理できるのがうれしいですね!

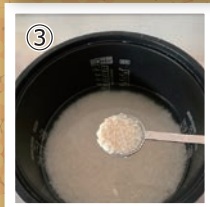
塩麹で旨味アップ♪ きのこの炊き込みご飯

【材料】

米…4合 ★塩麹…大さじ2 ★酒…大さじ2
★しょうゆ…大さじ1と1/2 油揚げ…1枚 人参…1/2本
しめじ…1/2パック 舞茸…1/2パック
※きのこの種類と量は好みで♪



① 人参は千切り、油揚げは細かく切る。しめじは石づきを取ってほぐし舞茸は食べやすい大きさに切る。



② お米は洗ってザルで30分ほど水切りをしておく。炊飯器の釜に移して3.5合分くらいの水を入れる。

③ ★の調味料を加えて軽くかき混ぜ水の量を4合分に合わせる。



④ きのこと、人参、油揚げをお米の上に平らにのせて（この時かき混ぜないこと）炊飯のスイッチを入れる。



⑤ 炊き上がったら、しゃもじで切るように、ご飯を底からひっくり返し混ぜ合わせる。



えりんぎ、しいたけ、えのきなど、きのこの種類は好みで。ひじきを混ぜても美味しいですよ!

