

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

今月の
発酵食品は
酒粕



酒粕には赤血球を作るときに必要な葉酸とビタミンB6が豊富に含まれています。また、酒粕に含まれるビタミンB2は、ビタミンB6と共に、肌や髪、爪の産生を助けます。

カンタン手作り粕床で♪ 鮭の粕漬け焼き

今回は粕床から作ってみましょう。
粕床は3回程度、繰り返し使えますが、
魚の後に野菜など生で食べるものを
漬けるのは避けましょう。

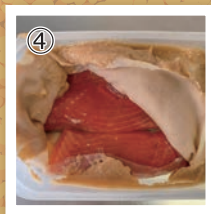
【粕床の材料】

- ★酒粕…300g
※柔らかめの物が使いやすい。
- ★味噌…30g ★砂糖…大さじ3
- ★塩…小さじ2 酒…適量



① ボウルに酒以外の材料★をすべて入れて、しっかり混ぜ合わせる。※酒粕が硬くて混ぜにくいときは、最初に酒を加えて少し置き、柔らかくしてから混ぜると良い。

② 調味料が混ざったら最後に酒を加える。目安は、味噌よりも少しゆるいくらいの硬さ。作った粕床は密閉できる保存容器に入れて保管する。保存の目安は冷蔵庫で一週間、冷凍庫で一ヶ月ほど。



① 鮭の両面に塩をふって30分置く。
(臭みが減り、味のしみ込みもよくなる)

② 鮭から出てきた水気を、キッチンペーパーなどでそっとふき取る。鮭をガーゼで軽く包む。(焼くときに身から粕床を落とす手間が省ける)

③ 保存容器に粕床の半量を伸ばし、その上にガーゼで包んだ鮭を置き、更にもその上から残りの粕床をかけて伸ばす。冷蔵庫で1~2日寝かせる。

④ ガーゼごと粕床を外し魚を焼く。焦げやすいので弱めの火でじっくり焼くと良い。

