

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
塩麴



塩麴とニンニクだけで美味しいハッシュドれんこんです😊 もちもちの生地の中のコリコリれんこんの食感がたまりません♥ 味が物足りないと言う方は、ポン酢をほんの少したためて!

塩麴でシンプル味付け! もちもちハッシュドれんこん

【材料】約4人分

レンコン…350g 大葉…5枚ほど

★片栗粉…大さじ5 ★塩麴…大さじ1

★すりおろしニンニク…小さじ1/2

サラダ油…適量



作り置きのおかずとしても
重宝します。
冷めたものはトースターや
魚焼きグリルなどで
軽く温めると良いですよ。



① レンコンは皮を剥き、1/3をすりおろし、残りは粗みじん切りにする。大葉も粗みじん切りにする。

② ボウルに①を入れて、★を加えてよく混ぜる。

③ 少し多めの油をフライパンに引いて中火で熱し揚げ焼きにする。②をスプーンなどで落とし入れていく。

④ 両面をこんがり焼いたら出来上り。

【簡単塩麴の作り方】

乾燥米麴…2000g

塩…60g 水…300ml

① 米麴をボウルに入れ、手でばらばらにほぐす。

② 塩を加え、手で良く揉んでなじませる。

③ 水を加えて、とろりとするまで手で擦り合わせる。

④ 保存容器に入れ表面を平らにならし、蓋を軽く乗せる。

⑤ 冬・春は10～14日ほど、夏・秋は5～7日ほど室温に置き、一日一回混ぜる。麴の粒がふっくらしてきて、味見でほんのり甘みが出てくれば完成。

⑥ 冷蔵庫で保存する。

保存の目安は2ヶ月ほど。