

猛暑の今年は“塩こうじ”で、塩分摂取と免疫カアップを同時に
「料理が面倒…」の夏にピッタリの時短メニューも！
食欲不振解消のさっぱりメニュー！
お家で簡単！夏バテ対策塩こうじレシピ4品

チコリとスプラウトのサーモンサラダ

材料 (2人分)

- ・ 刺身用サーモン (さく) 160g
- ・ ブロッコリースプラウト 1パック
- ・ チコリ 8枚
- ・ 玉ねぎ (みじん切り) 1/8個分
- ・ 液体塩こうじ (サーモン下味用) 大さじ1/2
- ・ A 液体塩こうじ 大さじ1/2
- ・ A レモン汁 大さじ1/2
- ・ A オリーブオイル 大さじ1
- ・ A ミントの葉 (みじん切り) 小さじ1
- A 胡椒 (あれば白) 少々

作り方

- ①刺身用サーモンに液体塩こうじ (サーモン下味用) をまぶして全体になじませる。冷蔵庫で15分置き、汁気を拭いて、8mm幅に切る。
- ②ブロッコリースプラウトは根元を切り落とし、チコリは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ボウルに①と②、玉ねぎを入れ、Aを合わせてから回しかけ、全体をよく和えて器に盛る。



豆アジの塩こうじ香味がけ

材料 (2人分)

- ・ 豆アジ 4~6尾
- ・ しょうが 10g
- ・ ニラ 30g
- ・ 片栗粉 適宜
- ・ A 液体塩こうじ 大さじ2
- ・ A ごま油 大さじ1
- ・ A 白ごま 大さじ1
- ・ 液体塩こうじ (漬け込み用) 大さじ1
- ・ 揚げ油 適宜

作り方

- ①豆アジに塩こうじをふりかけ、5分ほどおいて臭みを抜く。しょうがとニラはみじん切りにする。Aの調味料を合わせておく。
- ②豆アジの水分をキッチンペーパーなどでふきとり、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに揚げ油を入れて中温になるまで熱し、②を入れて両面がカリッとなるまで約5~6分揚げる。油を切り、皿に盛ってAのソースをかける。



牛ひき肉と舞茸の炊き込みごはん

材料 (2人分)

- ・米 2合
- ・牛ひき肉 90g
- ・舞茸 1パック (100g)
- ・液体塩こうじ 大さじ1と1/2
- ・Aみりん 大さじ1
- ・Aしょうゆ 大さじ1
- ・白いりごま 大さじ1/2
- ・万能ねぎ (小口切り) 1本分
- ・ごま油 大さじ1/2

作り方

- ①舞茸は手で食べやすい大きさにほぐす。米は研いでおく。
- ②フライパンにごま油を熱し、牛ひき肉を入れて軽く炒め、Aを加えてひき肉に完全に火が通って汁気がなくなるまで炒める。
- ③炊飯器に米と液体塩こうじを入れ、水を2合の目盛りまで加える。舞茸と②をのせて、炊く。
- ④炊き上がったら白いりごまを加えて全体を混ぜ、器によそい、万能ねぎをのせる。



梅とゆずの塩こうじソース

材料 (2人分)

- ・梅干し 1個
- ・ゆずの皮 少々
- ・液体塩こうじ 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1

作り方

- ①梅干しは種を取り、包丁でよくたたく。ゆずの皮はみじん切りにする。
- ②ボウルに全ての材料を入れ、よく混ぜる。



皆様に愛用いただき、SnapDishの液体塩こうじ料理が1000投稿を突破しました！



「SnapDish」液体塩こうじ料理参考例



えきしおダレで夏のさっぱりカツオの叩き♡

By ハナたな

<https://snapdish.co/d/W4n99a>



しょうごさんの料理 ゴーヤの肉詰め焼き 挽き肉ダネは液しおで下味□

By Cedro□

<https://snapdish.co/d/HTPz8a>

ハナマルキは、料理投稿SNSサイト

「SnapDish」(<http://snapdish.co/>)に昨春秋より参加し、ユーザーの皆様液体塩こうじを使った料理アイデアを投稿いただいています。

その液体塩こうじ料理が、今年7月、遂に1000投稿を突破いたしました！

定番料理での隠し味や時短アイデア、人気スイーツへの利用まで、ジャンルも多岐に渡っています。

今年の春に実施したタイアップ企画「えきしお広め隊」も大盛況となり、更にバラエティ豊かな液体塩こうじ料理が日々投稿されています。

毎日の夕飯のおかずにも、おもてなしレシピにも、ぜひSnapDishの液体塩こうじ料理をご覧ください。

<https://snapdish.co/p/572c8135125bb10606934f2e>

「本資料に関するお問い合わせ先」 ハナマルキPR事務局 担当：澤木、横山

Tel : 03-5572-6071

Fax : 03-5572-6075

mail : k-sawaki@vectorinc.co.jp