

一人暮らしでも簡単手作りご飯が実現！  
「液体塩こうじ」を使った季節のレシピが、対面で学べる  
**ハナマルキッチンがABCクッキングスタジオで開講**  
**2017年6月16日(金)より全国でスタート**



味噌・醸造製品メーカーのハナマルキ株式会社(本社:長野県伊那市、代表取締役社長:花岡俊夫)は、コクとうま味がぎゅっと詰まった発酵調味料「液体塩こうじ」を使った料理を学ぶことができるクッキングレッスンである「ハナマルキッチン」を2017年6月16日より、全国のABCクッキングスタジオで順次開講します。

2012年より発売を開始したハナマルキ「液体塩こうじ」は、日本の伝統調味料である塩こうじを、当社独自の製法で液体化した調味料です。液体化により生まれる、計量しやすい・混ぜやすい・溶けやすい・焦げにくいなどのメリットで、おかげさまで好評を博しています。また、この利便性により、利用できる料理のバリエーションが増え、定番調味料として定着しつつあります。

ハナマルキッチンでは、これらの液体塩こうじの特徴を生かし、さまざまなレシピを紹介してまいります。夏のメニューでは、ABCクッキングスタジオが開発した透明な液体塩こうじだからできる涼しげなジュレを添えたカプレーゼや、浸透の速さを活かした液体塩こうじで下味をつけたぷりぷりの海老が楽しめる夏野菜のレモンペロンチーノなど、シンプルな材料で、素材のうま味を感じるレシピが目白押しです。

また、今回はOLの方に向けて一人暮らしでも簡単にオシャレに作れるレシピを用意しました。

【ハナマルキッチン 特設サイト】

<http://www.hanamaruki.co.jp/hanamarukitchen.html>

【液体塩こうじメニュー例】



■ トマトジュレカプレーゼ

あっさりとしたモッツアレラチーズも塩こうじで漬けると濃厚な味わいに。甘酸っぱいトマトとさっぱりとしたジュレでおもてなしにぴったりの前菜です。

■ ハーブチキンサラダ

鶏むね肉と液体塩こうじを耐熱袋に入れて、湯せんで加熱ししっとりとしたハーブチキンを作ります。

■ 海老と夏野菜のレモンペロンチーノ

プリプリの海老と色鮮やかな夏野菜でさっぱりピリ辛のペロンチーノを作ります。味付けは液体塩こうじでお手軽に！

■ 塩レモンクッキー

液体塩こうじがクッキーの甘味を引き立てます。夏にぴったりの軽い焼き菓子です。

【開催概要】 参加費:一律 2,000 円 (税込) 参加人数 : 上限 40 人まで (先着順)

日時・場所 :

2017	6月16日(金)	19:15-21:15 (受付開始 19:00)	ABC 横浜ランドマーク クッキングスタジオ
	7月7日(金)	19:15-21:15 (受付開始 19:00)	ABC ルミネ池袋 クッキングスタジオ
	8月18日(金)	19:15-21:15 (受付開始 19:00)	ABC MIDORI 長野 クッキングスタジオ
	9月8日(金)	19:15-21:15 (受付開始 19:00)	ABC 高島屋ステーションモール クッキングスタジオ
	10月13日(金)	19:15-21:15 (受付開始 19:00)	ABC 仙台口フト クッキングスタジオ
	10月20日(金)	19:15-21:15 (受付開始 19:00)	ABC 札幌赤れんがテラス クッキングスタジオ
	11月10日(金)	19:15-21:15 (受付開始 19:00)	ABC 心斎橋大丸 クッキングスタジオ
	12月8日(金)	19:15-21:15 (受付開始 19:00)	ABC イオンモール沖縄 クッキングスタジオ
2018	1月12日(金)	19:15-21:15 (受付開始 19:00)	ABC アクア広島 クッキングスタジオ
	2月9日(金)	19:15-21:15 (受付開始 19:00)	ABC キラリナ京王吉祥寺 クッキングスタジオ
	2月16日(金)	19:15-21:15 (受付開始 19:00)	ABC イオンモール大高 クッキングスタジオ
	3月9日(金)	19:15-21:15 (受付開始 19:00)	ABC JR 博多シティ クッキングスタジオ
	3月16日(金)	19:15-21:15 (受付開始 19:00)	ABC 新潟ビルボード クッキングスタジオ

持ち物： エプロン、ハンドタオル  
予約方法： ABC クッキングスタジオ 1day レッスンサイト  
<https://odl.abc-cooking.co.jp/one/>

※レッスンのご予約は、前月 10 日より開始となります。

※メニューは開催日によって異なります。

### 【ハナマルキ「液体塩こうじ」】

米こうじと塩を丁寧に熟成させた塩こうじをぎゅっと搾った液体タイプです。塩こうじの生きた酵素の力と上品なこうじの旨味が、そのまま残っています。粒のない液体タイプだから計量しやすく、色々な料理に使えます。みりん、醤油などの代替調味料としても使えます。

■原材料：米こうじ、食塩、酒精

■容量：350ml／500ml

■栄養成分：(大さじ 1 杯 [15ml] 当り)

エネルギー 24kcal、脂質 0g、

ナトリウム 870mg、たんぱく質 0.2g、

炭水化物 5.7g、食塩相当量 2.2g

■URL：<http://www.hanamaruki.co.jp/shiokouji.html>



### 【株式会社 ABC Cooking Studio】

全国に 125 スタジオ、会員数 28 万人の料理・パン・ケーキが楽しく学べる教室。

「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を企業理念に、「ABC Cooking Studio」、子どものための食のスクール「abc kids+」、カラダを気遣うすべての大人にむけた「OTONA ABC Cooking Studio」、自由に手作りを楽しむアトリエ「Whip」などを展開。

2014 年 4 月からは全スタジオで、男性も通えるようにサービスを拡大。(2017 年 4 月現在：男性会員約 1 万 2 千人) 2010 年 12 月より海外にも出店。上海・北京・杭州・香港・台北・成都・ソウル・シンガポール・バンコク・クアラルンプールの 10 都市に 20 店舗を展開中。