

## 夏バテの原因は暑さだけじゃない 現代型夏バテを引き起こす「内蔵冷え」 残暑は体を温めるメニューで、夏バテ知らずの体づくりを！ 秋に向けてぴったり・簡単な塩こうじレシピ公開！

夏休みに親子で出来る簡単チーズケーキレシピも公開

夏になると、どうしても熱中症対策で冷たい飲み物を取り過ぎたり、食欲がないからといって、そうめんや冷やし中華などの冷たい麺類やかき氷などの冷たいスイーツを食べ過ぎたりしてしまう方も多いのではないのでしょうか。しかし冷たいものを摂取しすぎると「内臓冷え」になりやすいため注意が必要です。暑さを避けるための工夫が、かえって身体の中から冷やす環境を作り、エネルギーを奪い、夏バテしてしまいます。

今回ハナマルキでは、夏こそ温かいものを食べて、身体の中から健康になれる、簡単塩こうじレシピをご提案します。塩こうじの酵素の作用により、熱中症対策、夏バテ解消、疲労回復の効果も期待できるので、ご家族の健康にも気遣えます。



液体塩こうじ使用！鶏肉ときのこのあんかけうどん



バイクドチーズケーキ～液体塩こうじ入り～

### 液体塩こうじ使用！鶏肉ときのこのあんかけうどん

液体塩こうじで奥深い味のあんかけがとろっと、麺に絡んでおいしい！

#### ■材料

うどん	2玉	しめじ	1/2袋
鶏もも肉	100g	えのき	1/3袋
液体塩こうじ漬け込み用		【A】 だし	500ml
(鶏もも肉の100g に対し10%)		【A】 液体塩こうじ	大さじ2
玉ねぎ	1/4個	【A】 みりん	大さじ1
にんじん	1/3個	【B】 片栗粉	大さじ1
しいたけ	2個	【B】 水	大さじ2
		万能ねぎ (小口切り)	適量



#### ■作り方

①鶏肉は皮を取り除き、3cm角くらいに切る。鶏肉と、液体塩こうじを袋に入れ、よく揉み込み、30分～1時間くらい漬けておく。

②玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにし、しいたけは軸を取り薄切りにし、しめじは小房に分ける。えのきは軸を取り除き半分の長さに切る。

③鍋に【A】を入れてフツフツとしてきたら1の鶏肉と2を入れて煮立たせる。アクを取り除き、弱火で5～6分煮る。

④3の火をとめて【B】を合わせた水溶き片栗粉を回しかけとろみを付ける。熱湯でうどんを茹で水気を切り、器に盛り4をかけ、万能ねぎを散らす。

#### ■ポイント

だしと液体塩こうじの優しい味わい。しっかり、とろみをつけてうどんによく絡めて召し上がりください。

《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：宗村、賀村、横山

Tel : 03-5572-7351 Fax : 03-5572-6075 mail : hanaaruki\_pr@vectorinc.co.jp

## 液体塩こうじの焼きうどん

液体塩こうじで味がまとまる！野菜もたっぷり取れて嬉しい一品。

### ■材料 (2人分)

ゆでうどん	2玉	ニンジン	1/3本
豚バラスライス	100g	ごま油	大さじ1
液体塩こうじ	小さじ2	a.液体塩こうじ	小さじ2
キャベツ	3枚	a.醤油	小さじ2
玉ねぎ	1/4個	a.酒	大さじ1
		かつおぶし	ひとつかみ



### ■作り方

- ①豚肉は3cm幅にカットし、キャベツは一口大、玉ねぎ、ニンジンは薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。野菜を加えしんなりするまで炒める。
- ③うどん、調味料(a)を加え、麺をほぐすようによく炒める。

## 中華丼

液体塩こうじでコクが深まる、具たくさんで嬉しい一皿！

### ■材料

豚薄切り肉	100g	ショウガ(みじん切り)	1片
A.液体塩こうじ	小さじ2	ウズラ卵(茹で)	6個
白菜	2~3枚	B.鶏ガラスープ	300cc
ニンジン	1/4本	B.液体塩こうじ	大さじ1
しいたけ	1枚	ごま油、こしょう	適量
ネギ	1/2本	片栗粉	大さじ1



### ■作り方

- ①豚肉は食べやすいサイズに切り、豚肉と液体塩こうじA.を袋に入れよく揉み込み、30分~1時間くらい漬け込む。
- ②白菜はざく切り、ニンジン、しいたけは薄切り。ネギは斜め切りにする。
- ③フライパンに、ごま油、ショウガを熱し、豚肉と野菜を炒める。B.を注ぎ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ウズラ卵を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。風味付けにごま油を回しかける。
- ⑤器にご飯を盛り、④をかける。

## バイクドチーズケーキ~液体塩こうじ入り~

甘すぎず、ほんのり塩風味で、食べだしたら止まらない！

### ■材料

クリームチーズ	180g	生クリーム	120g
サワークリーム	30g	薄力粉	大さじ2
グラニュー糖	60g	レモン汁	大さじ1
卵	2個	液体塩こうじ	小さじ1



### ■作り方

- ①クリームチーズ、サワークリーム、卵は室温に戻す。
- ②オーブンは180度に予熱する。
- ③型にバター(分量外)を塗り、オーブンシートを貼り付ける。
- ④ボールにクリームチーズ、サワークリーム、グラニュー糖を入れて泡立て器ですり混ぜる。卵を割りほぐし2に2~3回に分けて加えその都度よく混ぜ合わせる。
- ⑤生クリーム、液体塩こうじを加えて泡立て器でよく混ぜ合わせ、薄力粉をふるいながら入れ、レモン汁を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を型に流し入れ、底を台に2~3回落とし、表面を平らにして180度のオーブンで40分くらい焼く。竹串を刺してみて、生地がついてこなければ焼き上がり。粗熱が取れたら型から出し、冷蔵庫で1晩寝かせる。

### ■ポイント

甘すぎず、ほんのり塩風味のバイクドチーズケーキです。よく冷やして召し上がりください。

## 8月8日はこうじの日！会社で・家庭で楽しむ「えきしお弁当」が発売

8月8日「こうじの日」に向けて「液体塩こうじ」を使用した「えきしお弁当」をスターフェスティバル株式会社と共同開発、そしてお弁当・ケータリング総合モール「ごちクル」および、デリバリー型社員食堂「シャシヨクル」にて2017年8月8日より取扱いを開始しました。

メインのおかずは、人気の料理写真投稿アプリ「スナップディッシュ (<https://snapdish.co/>)」で「液体塩こうじ」を使用した人気のお弁当向けレシピを起用。その場でお弁当を楽しんでいただくだけでなく、ご家庭でも作れるおかずとなっており、タグにレシピも記載しました。



彩り豊かな9マス



塩こうじから揚げ



塩こうじチキン南蛮  
(コーンご飯)



豚肉の豆苗炒め  
(コーンご飯)

### 【えきしお弁当 販売概要】

発売期間： 2017年8月8日（火）より1ヶ月

特設サイト： <https://gochikuru.com/campaign/shiokouji>

お求め方法：

①ごちクル

ごちクルサイトにて注文 <https://gochikuru.com/1545/>

<https://gochikuru.com/1420/>（神奈川県エリア）

お届けエリア：東京都、千葉県、神奈川県（一部エリアを除く）

お届け可能時間：11:00～17:00（※エリアによって異なります）

電話番号：0570-00-5190（受付時間/ 9:00～19:00 年中無休）

②シャシヨクル

愛宕グリーンヒルズ、アーク森ビル「ランチパーク」エリア、アークヒルズ 千石山森タワー、

コレド日本橋、他 契約先企業オフィス、ビル内にてランチタイムに販売（※場所により異なります）

## ハナマルキ「液体塩こうじ」商品概要

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。

### 「液体塩こうじ」

■原材料： 米こうじ、食塩、酒精

■容量： 市販用350ml・500ml  
／業務用500ml（1ケース8本入り）

■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>

### 業務用「やさしい液体塩こうじ」

■原材料： 米こうじ、食塩、酒精

■容量： 500ml（1ケース8本入り）

■栄養成分：（大さじ1杯 [15ml] 当り）  
エネルギー16kcal、たんぱく質0.3g、脂質0g、  
炭水化物3.8g、ナトリウム420mg、食塩相当量1.1g

■URL：

[http://www.hanamaruki.co.jp/products/food\\_shiokouji.html](http://www.hanamaruki.co.jp/products/food_shiokouji.html)



市販用



業務用



《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：宗村、賀村、横山

Tel：03-5572-7351

Fax：03-5572-6075

mail：hanaaruki\_pr@vectorinc.co.jp