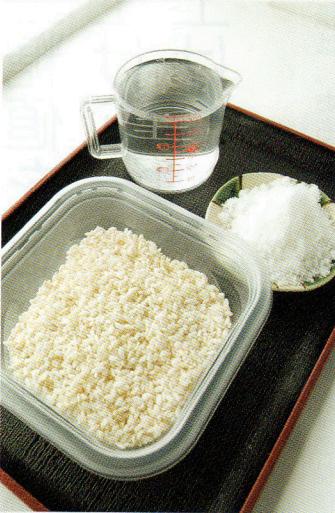


# 塩こうじの つくりかた



いろいろなつくりかたがあるようですが、知人に問い合わせるなどして、編集部なりに以下のように試してみました。

できあがりは、1~2週間あとのお楽しみ。

## <材料>

米こうじ……200g

塩……60g

水……300cc弱

## <つくりかた>

①米こうじと塩を手で混ぜ合わせ、なじませる。

②しつとりしてたら手を止める。

③水を注ぎ、両手の腹でこすり合わせる。

④保存容器に移し、常温で置く。味がまろやかになじむまでは、1日1回、スプーンなどでかき混ぜ空気を含ませる。

⑤約1~2週間で完成。



鮭にも塩こうじを。肉や魚によく合い、お料理がおいしく簡単になります。ただし、塩こうじの量の目安は素材の10%以内。それ以上は塩分過剰。

白澤教授おすすめの肉は、脂分の関係で鶏の胸肉。塩こうじを鶏肉の重さの10%まぶして焼きました。とてもおいしい!

まで塩の代わりに使ってください。こうじが発酵して甘味も出ますから、砂糖を少なくできます」。塩こうじは、すぐれた調味料、というわけですね。塩こうじに漬けておくだけとか、少し塩こうじを加えるだけでおいしいので、手間も気分もとてもラクです。市販のものからでも試してみてください。料理がうんと簡単になります。