水を入れて熟成させるだけ！
旨味たっぷりの万能調味料＆漬け物床！！

蔵付き麹菌＆国産天日塩“海の晶”

有機米

塩麹の素

白米は甘みが強く野菜料理に、玄米は香ばしく肉や魚料理に向いています！

有機玄米 塩麹の素　220g 770円(税抜)
有機白米 塩麹の素　220g 800円(税抜)

塩麹って何？

塩麹とは、東北地方などで古くから使われてきた、麹と塩と水を混ぜて熟成させて作る旨味たっぷりの万能調味料＆漬け物床です。
生きた酵母菌や乳酸菌、酵素を身体に取り入れることができる為、近年にわかに注目されています。

テレビや新聞、雑誌などで何度も取り上げられ、単行本も発行されています！

タカコ・ナカムラ著『塩麹と甘酒のおいしいレシピ』
農文協 1400円(税抜)

おのみさ著『麹のレシピ』
池田書店 1200円(税抜)

おのみさ著
『塩麹のおかず』
池田書店
1200円 (税抜)

タカコ・ナカムラ著『旨塩麹のもっとおいしいレシピ』
徳間書店 1400円(税抜)

どうやって使えばいいの？

漬け物床として…

野菜や魚、肉にまぶしてジッパー付きの保存袋などに入れ、冷蔵庫で漬けます。

万能調味料として…

塩の代わりに、野菜や魚、肉の料理のほか、ご飯やパスタ、お吸い物などに使います。

【「有機米　塩麹の素」の特長】（開封前は常温で保存できます。）

- 麹163gと塩57gが入っていますので、水を加えて熟成させるだけで簡単に塩麹が作れます。
- 麹は有機認証を受けた有機米と、「マルカワみそ」の味噌蔵に棲みつく野生の麹菌を、自家採取して培養した“蔵付き麹菌”で作りました。純粋培養された単一の麹菌とは違い、自然界に存在する4種類の麹菌が共生している希少なものです。
- 加熱殺菌をしない生麹なので、あえて伊豆大島産の国産天日塩“海の晶”を使いました。（“海の晶”は手間と時間をかけて太陽と風の力だけで結晶化させたとても希少な国産天日塩です）

ぜひ使ってみてくださいね！！

陰陽ライフ株式会社　http://www.inyolife.com

作り方はカンタン！
一緒に作ってみましょう！

<材料>
塩麹の素…1袋(220g)
水(アルカリ性の強くないもの)…160～200cc

①

「塩麹の素」1袋をボウルにあけ、麹と塩がなじむように両手でしばらく混ぜ合わせます。

②

水をひたひたになるまで(160～200cc)入れて、さらに両手でしばらく混ぜ合わせます。

③

大きめの保存容器に移し、蓋をずらした状態で常温に置き、一日一回はかき混ぜ、一週間～10日ぐらい熟成させます。

④

麹が軟らかくなって甘い香りがしてきたら完成。冷蔵庫で保存し、半年ぐらいで使いきります。保管中に分離したらかき混ぜて下さい。

素材の10%くらいの分量の塩麹を入れてください。

超カンタン オススメ レシピ

野菜の塩麹漬け

きゅうり、カブ、大根、人参、茄子トマト、ピーマンなどを適当な大きさに切り、漬け物容器かジッパー付き保存袋に入れて塩麹をまぶし、冷蔵庫で一晩漬けるだけ。

キャベツときゅうりの塩麹漬け

キャベツのザク切り、きゅうりの斜め切り、ショウガの千切りを漬け物容器かジッパー付き保存袋に入れて塩麹をもみ込み、冷蔵庫で一晩漬けるだけ（キャベツとショウガだけ、きゅうりとショウガだけでもおいしい）。

魚の塩麹漬け

魚の切り身をジッパー付き保存袋に入れ、塩麹をもみ込んで空気を抜き、冷蔵庫で一晩以上漬けてグリルで焼くだけ（焦げやすいので塩麹を落としてから焼いてください）。

肉の塩麹漬け

鶏肉や豚肉をジッパー付き保存袋に入れ、塩麹をもみ込んで空気を抜き冷蔵庫で一晩漬けて、フライパンに油をひいて焼くだけ（塩麹はついたままで構いません）。