

Kitchen Studio
tabemonosashi

まいにちの発酵レシピ

Recipe 基本の発酵調味料

お砂糖がわりの
甘酒（甘麴）

甘くて美味しいデザートは最高の喜び。
なのに罪悪感を感じながら食べてしまうなんて悲しい。
砂糖を否定するのではなく、体と心に必要な
糖分の新しい摂り方はじめてみませんか。
例えば、いつもの卵焼きやコーヒーに入れる
お砂糖がわりに甘麴に置き換えてみる。
そうすることで自分に本当に必要な糖分の
質と量が変わってくるかもしれません。

ヨーグルトメーカーで作る

Ingredients 材料

炊いたごはん 200g
水 250～300g
米麴 300g
(できれば常温に戻しておく)

※容量の小さいヨーグルトメーカー
などを使用する場合は、
同じ割合で分量を減らしてください。

Directions 作り方

- ① ごはんと水を入れて混ぜる。
- ② ほぐした麴を入れて混ぜる。
- ③ ポットの電源を入れて、56℃ 8～10時間保温する。
できれば途中2～3回混ぜるとよりよい。

Note 補足

完成したら粗熱をとって冷蔵庫で保存、または
製氷皿で凍らせてキューブ状にして袋に入れて冷凍庫で保存する。
酸味が出たら乳酸菌が活発になっていますので、
加熱調理に使ったり、魚や肉の漬け床として使ってください。

炊飯器で作る

Ingredients 材料

米	200g	道具
米麴	200g	・・・
水	700cc	炊飯器・布巾・温度計

Directions 作り方

- ① 麴は手でほぐしておく。
- ② 米を洗って炊飯器に入れ、水600cc加える。
- ③ おかゆモードにして炊く。→ややかためなおかゆの出来上がり
- ④ 保温のまま、残った水100ccを加えて、全体が均一の温度になるように混ぜる。
- ⑤ 温度計でおかゆの温度を63℃にする。
(温度が下がり過ぎたら保温を解除して炊飯モードにして温度を上げる)
- ⑥ 温度が63℃になったら麴を入れて混ぜる。この時点で55℃~60℃。
- ⑦ 保温のまま8時間発酵させたら完成。
必ず蓋はあけておいて濡れ布巾をかけておく。途中で2~3回混ぜるとよい。

魔法瓶で作る

Ingredients 材料

麴と水を1:1の割合で準備する。 ○魔法瓶に熱湯を入れて温めておく。

Directions 作り方

- ① よくほぐした麴を、お湯を捨てた魔法瓶に入れ、65℃のお湯を加えて素早く蓋を閉める。
- ② 約10時間保温する。
- ③ 甘くなっていたら出来上がり。

Note 補足

甘くない場合は、鍋に入れて温度計ではかりながら60℃までの温度で弱火で加熱し魔法瓶に入れて保温する。



Recipe

基本の発酵調味料

お塩がわりの 塩麴

天然のお塩を毎日きちんととることはとても大切なこと。

お塩がわりに塩麴に置き換えていただくことで、いつものお料理がよりおいしく、旨味も引き出してくれます。

Ingredients 材料

米麴 300g 塩 100g 水 400cc

Directions 作り方

ヨーグルトメーカーで作る

ヨーグルトメーカーに材料を全て入れて混ぜる。
スイッチを入れて保温（56℃）10～12時間ほどで出来上がり。

常温で作る

ボウルなどに麴を入れてほぐす。①に塩を入れて手でよく混ぜ合わせる。
麴と塩がしっとりしたら水を加えて全体をよく混ぜる。
容器に移して常温におく。1日1回空気を含ませるようにして混ぜる。
1週間～10日間くらい発酵させる。→冷蔵庫で保存
※気温によって出来上がるタイミングはちがいますが全体的にとろみが出れば完成です。

Note 補足

《保存用器》ホーローや瓶、プラスチックなどの蓋つき容器がおすすめです。
塩麴は発酵中にガスを発生させて溢れてしまうことがあるので、
少し大きめの容器に入れて蓋はゆるめに閉めてください。
《賞味期限》冷蔵庫で半年ですが、塩の量を増やせば保存性が増します。



Recipe

基本の発酵調味料

コンソメがわりの 玉ねぎ塩麴

どんなお料理に合わせても
旨味とコクでおいしく仕上げてくれます。
玉ねぎの優れた栄養成分に
発酵を組み合わせただし麴です。
気軽に納豆やお味噌汁、
ドレッシングなどに加えて
毎日の習慣にさせていただくのもおすすめです。

Ingredients 材料

玉ねぎ	300g
米麴	100g
塩	35g

Directions 作り方

ヨーグルトメーカーで作る

玉ねぎをすりおろしておく。
(フードプロセッサー・すり下ろし器など)
ヨーグルトメーカーなどに
材料を全て入れて混ぜる。
スイッチを入れて保温(56℃)
10~12時間ほどで出来上がり。

常温で作る

ボウルなどに麴を入れてほぐす。
①に塩を入れてよく混ぜ合わせる。
②にすりおろした玉ねぎを加えて
全体をよく混ぜる。
容器に移して常温におく。
1日1回空気を含ませるようにして混ぜる。
夏場4日、冬場1週間くらい発酵させる。
→冷蔵庫で保存

Note 補足

《賞味期限》冷蔵庫で3ヶ月~半年



Recipe

基本の発酵調味料

お醤油がわりの 醤油麴

国産丸大豆、小麦を使用した
合成添加物不使用の天然醸造のお醤油。
それだけで完璧なお醤油なのに
麴を加えて発酵させることで、
より甘みや旨味を足すことができ、
発酵 × 発酵の力を体に取り入れることができます。

ヨーグルトメーカーで作る

Ingredients 材料

米麴又は麦麴 200g
醤油 300g ~ 350g

Directions 作り方

ポットに材料を入れてよく混ぜる。
56℃で12時間ほど保温する。

常温で作る

Ingredients 材料

米麴又は麦麴 200g
醤油 200g ~ 250g

Directions 作り方

- ① 容器に麴を入れてよくほぐす。
- ② ①に醤油を加えてよく混ぜる。
- ③ ほこりが入らないように布巾などをかぶせて常温で約1週間から10日ほど熟成させる。
1日1回かき混ぜる。
- ④ ③の麴が指先でつぶれるくらいのやわらかさになれば、保存容器に移し冷蔵庫で保存する。

Note 補足

《賞味期限》冷蔵庫で3~4ヶ月保存可能。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

恵方巻 (海鮮巻き)

七福神にちなんで7種の具材を巻くと「福を巻く」そう。

お手軽にできる具材を巻いてみて。

Ingredients 材料 / 2本分

焼き海苔	2枚	(2: 海鮮漬け)	大葉	4枚
(1: 酢飯)		サーモン (棒状)	きゅうり (棒状)	2本
ごはん	300g	マグロ (棒状)	たくあん	適量
(A)		帆立		
酢	大さじ1	醤油		大さじ1
甘酒	大さじ1	みりん		大さじ1
塩	ひとつまみ	(3: 卵焼き)		
※発酵調味料を使わない場合		卵焼き (棒状)		2本
酢	大さじ2	卵		3個
砂糖	大さじ1	甘酒		大さじ3
塩	小さじ1	塩麹		小さじ2

Directions 作り方

(1: 酢飯)

- 甘酒は必ず1分ほど加熱してから酢と塩を混ぜる。
- あたたかいごはんに①を混ぜて冷ましておく。

(2: 海鮮漬け)

- 醤油とみりんを合わせたものにお刺身をつけて15分ほどおく。

④ 巻きすに焼き海苔をのせ、奥2cmくらいを空けてごはんを薄く広げる。

⑤ すし飯の真ん中に具を全てのせて巻く。(海鮮など水気をしっかり切っておく。)

⑥ 巻いたら巻きすごと輪ゴムで止めてしばらく馴染ませる。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

キンパ

牛肉や、人参のナムルは常備菜としても便利です。キムチと一緒に巻いても美味しい。

Ingredients 材料 / 2 本分

ご飯	300g	きゅうり	1/2 本	牛切り落とし肉	100g
		たくあん	40 g	油	適量
A 塩	小さじ 1/4	青じそ	3 枚	C しょうゆ	大さじ 1
ごま油	小さじ 1			酒	大さじ 1
いりごま	大さじ 1	卵	2 個	甘酒	大さじ 1
		B 甘酒	大さじ 1	すりおろしにんにく	少々
にんじん	60 g	塩	少々		
ごま油	小さじ 1			焼き海苔 (大判)	2 枚
塩	少々			いりごま	適量

Directions 作り方

- 青じそは縦半分に。たくあんは細切りにする。きゅうりは棒状に切っておく。
- ①ご飯に A を加えて混ぜて冷ましておく。
 - ②にんじんは細切りにし、ごま油を適量熱したフライパンで炒め、塩をふる。
 - ③卵は溶きほぐして B を混ぜ、卵焼きを作り棒状に切っておく。薄焼き卵でも O K
 - ④牛肉は 1 センチ幅に切り、油を適量熱したフライパンで炒め、色が変わったら C を加えて水分がなくなるまで煮詰める。
 - ⑤巻きすの上に海苔をのせ 指先を水で濡らし、
 - ①を奥 2 センチほど空けて均等な厚みに広げる。巻き終わりにごはん粒を間隔をあけてのせつぶしておく。
 - ⑥手前から順に具材をのせて巻く。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

塩麴ポトフ

塩麴、醤油麴を使って
寒い季節にうれしい、
あったか煮込み料理。
お好みで塩麴ダレを合わせて
お召し上がりください。

Ingredients 材料 / 2～3人分

手羽元	6本	(塩麴だれ)	
塩麴	大さじ1	ねぎ	1/2本
		塩麴	大さじ2
人参	中1/2本	ごま油	大さじ2
キャベツ	1/4個	おろし生姜	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	※材料を全て合わせておく。	
トマト	1個		
だし汁	800cc		
塩麴	大さじ2		
醤油麴	大さじ1 (醤油 小さじ1)		
黒こしょう	少々		

Directions 作り方

- ・手羽元をポリ袋などに入れて、塩麴を加えて揉み込み30分ほど冷蔵庫におく。
- ・キャベツをくし切りにしておく。
- ・玉ねぎは4等分に切る。
- ・にんじんは皮を剥き、縦に2～4等分にする。

- ①鍋にだし汁と塩麴、黒こしょう、手羽元、トマト以外の野菜を全て入れて30分～煮る。
(野菜に火が通ったらOK)
- ②人参がやわらかく火が通ったらトマトと醤油麴(醤油)を加えて5分ほど煮る。
- ③②をお皿に盛り付け、お好みで塩麴だれをのせる。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

生姜カレー

割と生姜が強いので
苦手な方は減らしたり、
すりおろしでも ok です。

Ingredients 材料 / 2 人分

鶏肉（手羽元・もも肉）	500g	(A)	
塩麴	大さじ2	カットトマト缶	200g
生姜	20g	水	200cc
にんにく	1かけ	甘酒	大さじ2
白ねぎ	1本	玉ねぎ塩麴	大さじ2
玉ねぎ	1個	醤油麴	大さじ1
カレー粉	大さじ2	酢	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2		

Directions 作り方

- * 鶏肉は塩麴をまぶして30分ほど漬けておく。
- * 生姜とにんにくはみじん切りにしておく。すりおろしでも ok
- * ねぎは5mm～1cm幅の小口切りにしておく。

- ① フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、鶏肉の水気を拭いて並べ、全体に焼き色がついたら、生姜とにんにくを加え、炒め合わせる。
- ② 生姜とニンニクの香りがたったら白ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ③ ②にオリーブ油大さじ1を足し、カレー粉大さじ2を加えて炒め合わせ、全体になじんだら(A)を加えて煮立ったらふたをして弱めの中火で20分間ほど煮る。

長く煮込むとまたよいお味になります。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

麴納豆

しばらく麴はかたいかも知れませんが、
麴は生でも召し上がっていただけます。
だんだんやわらかくなりますよ。

Ingredients

米麴	200g	醤油	120g
納豆	300g	みりん	150g
人参	200g		
切り昆布	25g (乾燥 8g)		

Directions 作り方

- ・麴はよくほぐしておく。
- ・人参は千切りしておく。

- ① 醤油とみりんを鍋に入れて弱火で温める。
- ② ①の液に小さな気泡が出てきたら火を止め、人参と切り昆布を加えて馴染ませる。
- ③ ②を60℃以下に冷ましたら米麴を加えて混ぜ、最後に納豆を加えてさらに混ぜる。
- ④ 出来上がった麴納豆は冷蔵庫に入れて、3～4日くらいで味が馴染む。

※冷蔵庫で1ヶ月保存可能

麴納豆の食べ方

- ① そのまま・・・ご飯にかけたり、焼いた油揚げやお豆腐にのせて。
- ② プラスα・・・キムチや卵、長芋、オクラなどの野菜と混ぜて。
- ③ パンにのせて・・・パンにのせて、チーズやマヨネーズと一緒に焼く。
- ④ 麴納豆あん

麴納豆 200g だし汁 50g 葛（片栗粉） 2g

鍋に材料を入れてよく混ぜ、弱火でとろみがつくまで加熱する。

Recipe

まいにちの発酵レシピ

手前味噌

麴をたっぷり加えてつくる米味噌。
2倍3倍と量を
増やしていただいても大丈夫です。



発酵場所

キッチンやリビングなどで発酵、熟成させてください。
6月～9月は空調のある場所が適しています。
常時35℃を超える場所や直射日光が当たる場所は避けてください。
時々声をかけてあげてください。

出来上がり時期

寒い時期 3～8ヶ月
春・秋 3～6ヶ月
暑い時期 2～4ヶ月

注意点

週に一度、ビニール容器を上下左右に返して出てくる水分を回してください。
この出てくる水分は「たまり」です。捨てないでください。
発酵によりビニールが膨れてきたら、その都度空気抜きをしてください。
表面に白い斑点が出てきますが、
それはチロシン（アミノ酸）ですのでカビではありません。
そのままにしておいてください。

保存方法

出来あがったら冷蔵庫で保存して発酵をゆるやかにします。

Ingredients 材料 / 米味噌 2kg 分

米麴	900g
生大豆（乾燥大豆）	300g（煮大豆 800g）
塩	200g
大豆の煮汁又はミネラルウォーター	約100cc

【保存容器 タッパー ラミジップ LZ-20】

Directions 作り方

● 前日の作業

- ・大豆をよく洗う。
- ・大豆を3倍くらいのお水に浸ける。
- ・18～24時間水に浸ける。

● 当日の作業

- ① 浸水した大豆の水をきり、指で潰せるくらいまで煮る。

※煮汁をとっておく。

圧力鍋・・・圧をかけてから約20分

鍋・・・沸騰したらアクを取り、3～4時間ほど弱火で煮る。

- ② 大豆が温かいうちに潰して冷ましておく。

（フードプロセッサーやハンドミキサー、又は、ビニール袋に入れて手で潰す。）

- ③ ボウルなどに米麴はよくほぐして入れ、塩を加えてよく混ぜ合わせる。

→塩切り麴

- ④ ③の塩きり麴に、潰して冷ました大豆を混ぜる。

→発酵をスムーズにするため、50回以上揉み込んでよく混ぜる。

→大豆の煮汁を加えて調整し、耳たぶくらいの硬さに仕上げる。

- ⑤ ④を団子状に丸める。

- ⑥ ビニール容器にアルコール消毒をして、⑤の団子を詰めていく。

→団子を1個ずつ空気が入らないようにしっかり詰める。

- ⑦ 全ての団子を詰めたら、空気を抜いて閉じる。

→味噌と空気が接触するとカビの原因になるのでしっかり空気を抜いておく。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

発酵

ミートソース

Ingredients

合挽きミンチ	400g	(A)	
にんにく	1片	トマト缶	1缶
たまねぎ	1/2個	玉ねぎ麴	大さじ2
にんじん	1/2本	しょうゆ麴	大さじ2
セロリ	1/2本	甘酒	大さじ1
赤唐辛子	1本	バルサミコ酢	大さじ1
油	大さじ1	豆味噌	大さじ1
塩	少々	ローリエ	1枚
		塩・こしょう	少々

Directions 作り方

- ・にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。
- ・赤唐辛子は種を取り除いておく。

- ① 鍋に油を入れて、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリのみじん切り、塩加えて炒め、たまねぎが半透明になったら合挽きミンチを加えてほぐしながら色が変わるまで炒める。
- ② Aを加えて、ときどき混ぜながら15分ほど煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を調える。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

塩麴きのこ

Ingredients

きのこ類	400g くらい
酒	大さじ 2
塩麴	大さじ 3

Directions 作り方

- ① きのこは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンや鍋に酒と①を入れて炒め、火が通ったら熱いうちに塩麴を加えてよく和える。

密閉容器に入れて冷蔵庫で1週間保存可能
→お味噌汁・スープ・オムレツ・納豆・パスタ・豆腐・サラダなど色々アレンジ楽しんでください。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

発酵

ポテトサラダ

Ingredients

じゃがいも	中3個 (350g ~ 400g)	玉ねぎ塩麴	大さじ1
塩麴	大さじ1	酢	小さじ1
きゅうり	1/2 ~ 1本	マヨネーズ	大さじ2 ~ 3
塩	少々	(マヨネーズ使わない場合は	
玉ねぎ	1/4個	ヨーグルト大さじ3、	
ツナ	70g (ハム 1~2枚)	エキストラバージン	
茹で卵	1 ~ 2個	オリーブオイル大さじ1、塩少々)	
		マスタード	小さじ2
		塩・こしょう・酢	お好みで

Directions 作り方

- ① じゃがいもの皮を剥いて、4~6等分に切る。 mainichi_p1
- ② 鍋に水を入れて、①と塩麴を入れてじゃがいもが柔らかくなるまで中火くらいで茹でる。
- ③ きゅうりを薄めの輪切りにして、塩をして5分ほどおき、水気をしっかり切っておく。
- ④ 玉ねぎを薄切りにして水に5分ほどさらしてから、水気をしっかり切っておく。
玉ねぎが辛いのが苦手な人は、耐熱容器にスライスした玉ねぎを入れ、ふんわりラップして、600w1分レンジでチンして冷まして使ってください)
- ⑤ ②のじゃがいもに竹串がスッと通るくらいになったらお湯を捨て、玉ねぎ塩麴と酢を加えて加熱しながら粉吹きいもにする。
- ⑥ じゃがいもをお好みの状態につぶして熱いうちに玉ねぎを混ぜる。
- ⑦ ⑥の粗熱が取れたらマヨネーズとマスタード、きゅうり、ツナ、切った茹で卵を加えて混ぜる。
- ⑧ お好みで塩・こしょう、酢を加えて味を整える。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

発酵からあげ

Ingredients

鶏もも肉 2枚 (1枚 250g~300g)

(A)

塩麴 大さじ2

酒 小さじ1

醤油 小さじ1

生姜 小さじ1

にんにく 小さじ1

米粉 2 : 片栗粉 1 の分量

揚げ油 適量

Directions 作り方

- ① 鶏もも肉は血や黄色い脂を取り除いて、食べやすい大きさ (1個 40~50g くらい) に切っておく。
- ② ①と A をポリ袋または、ボウルに入れて①を入れてよく揉み込み漬けおく。
- ③ 30分以上漬け込んだら汁気をよく切って片栗粉と米粉をつける。
- ④ 170℃の油に入れて3分ほど揚げ、一度油から取り出して2~3分置く。
- ⑤ 180℃に熱した油に④を入れて1~2分ほどからりとなるまで揚げる。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

発酵

ミネストローネ

Ingredients

豚ミンチ肉（粗挽き）100g （※ソーセージやベーコンでも）		カットトマト	200g
玉ねぎ	50g	水	500cc
人参	40g	玉ねぎ塩麴（塩麴）	大さじ2
セロリ	50g	塩麴	大さじ1
じゃがいも	150g	味噌（醤油麴）	小さじ1
しめじ	50g	塩・こしょう	少々
キャベツ	50g	チーズ	お好みで
オリーブオイル	大さじ2		

Directions 作り方

- ① 玉ねぎ、人参、セロリ、じゃがいも、キャベツは1cm角に切る。
しめじはほぐしておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎ、人参、セロリをじっくり炒める。
- ③ ②の野菜がしんなりしてきたら豚ミンチ肉を加えて炒め、
お肉の色が変わったらじゃがいもとしめじ、キャベツを加えて炒め合わせる。
- ④ 全体に油が回ったら、カットトマト、水、玉ねぎ塩麴、塩麴、味噌を加えて
15～20分ほど煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味を整えて、お好みでチーズを。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

甘酒 マヨネーズ

Ingredients

入れる順番

- ①甘酒 50g
- ②塩 小さじ 1/2～
- ③豆乳 20g
- ④米酢 20g
- ⑤植物油 100g

Directions 作り方

甘酒を入れた容器に塩、豆乳を加えて混ぜ、米酢を加えて混ぜたら、ブレンダーを使って植物油を5回くらいに分けて加えて混ぜてを繰り返す。

※必ず入れる順番を守ってください。

※お好みでマスタードやカラシを加えても ok



Recipe

まいにちの発酵レシピ

蒸し野菜

(キャベツの甘酢和え、
トマトスープ、
ニンニク味噌だれ、
ニンニクデップ)

Ingredients / Directions

【蒸し野菜】

●蒸し時間の目安

かぼちゃ、さつまいも、里芋などの芋類 20分～30分
ブロッコリー、カリフラワー 7～10分
ほうれん草などの葉物 5分～7分

【トマトスープ】

トマト 1個
塩麴 小さじ1
(動画は大きじ1入れてますが小さじでOK)
オリーブオイル 小さじ1
お好みで、ハーブ、胡椒、チーズなど

容器にヘタを取った部分を上にしてトマトを入れ、塩麴を入れて20分ほど蒸す。
蒸しあがったらスプーンなどでトマトを潰してオリーブオイルをかける。

【ニンニク味噌だれ】

ニンニク 1かけ
味噌 大きじ2
甘酒 大きじ2
ラー油や豆板醤をお好みで
柚子がある季節は柚子味噌も♪
※味噌と甘酒だけでも美味しいです。

皮ごと蒸したニンニクを皮を取って潰し、
味噌と甘酒とラー油を加えて混ぜる。

【キャベツの甘酢和え】

蒸したキャベツ
米酢 大きじ1
甘酒 大きじ1
ごま油 大きじ1
ごま 適量

【ニンニクデップ】

ニンニク 1かけ
塩麴 大きじ1
オリーブオイル 大きじ1



Recipe

まいにちの発酵レシピ

蒸し豆腐の 発酵きのこ あんかけ

Ingredients

豆腐 1丁 (300g)
えのきたけ 1袋

(A)

にんにく 5g
生姜 10g
桜えび 大さじ3 (無添加粉末だし / 昆布だし 小さじ1)
醤油麹 (醤油) 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1と1/2
ごま油 大さじ1と1/2
味噌 大さじ1
片栗粉 大さじ1
ラー油 お好みで

ニラやみつばなどをお好みで

Directions 作り方

- ・えのきたけは根元を切り落として1cm幅くらいに切っておく。
- ・にんにくと生姜はみじん切りにしておく。

- ①(A) とえのきたけをボウルに入れてよく混ぜ、えのきたけから水分が出るまで置いておく。(5分～)
- ② 豆腐を耐熱皿にのせて置き、水けを切ってから蒸し器に入れる。
- ③ ②を豆腐の上のせて蒸す。(10～12分)



Recipe

まいにちの発酵レシピ

塩麴

トマトスープ

Ingredients

冷凍トマト（生でも）

トマトの重量の10%の塩麴か玉ねぎ塩麴

Directions 作り方

- ①凍ったトマトを鍋に入れ弱火～中火で加熱する。
- ②トマトの透明な水分がでてきたら塩麴か玉ねぎ塩麴を加えてトマトが潰せるくらいまで煮る。
- ③スプーンなどで潰すか、ハンドミキサーなどで攪拌し、味をみて、塩、こしょうで味を整えてオリーブオイルを加える。

パスタソースやポーチドエッグやチーズなどをのせてアレンジしてみてください。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

蒸し卵

Ingredients 材料 / 4人分

卵	3個
(A)	
塩麴	大さじ1
甘酒	大さじ2
水	300cc
(黒酢だれ)	
醤油麴	大さじ1
黒酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

Directions 作り方

- ・ Aをよく混ぜておく。
 - ・ 黒酢だれの材料を合わせておく。
- ① ボウルに卵を割り入れてよくほぐす。
 - ② ①にAを注いで混ぜる。
 - ③ 耐熱容器に注いで中火で10～15分蒸す。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

出汁の取り方 (一番だし)

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

水	1000ml
削り節	10~30g
昆布	5~10g

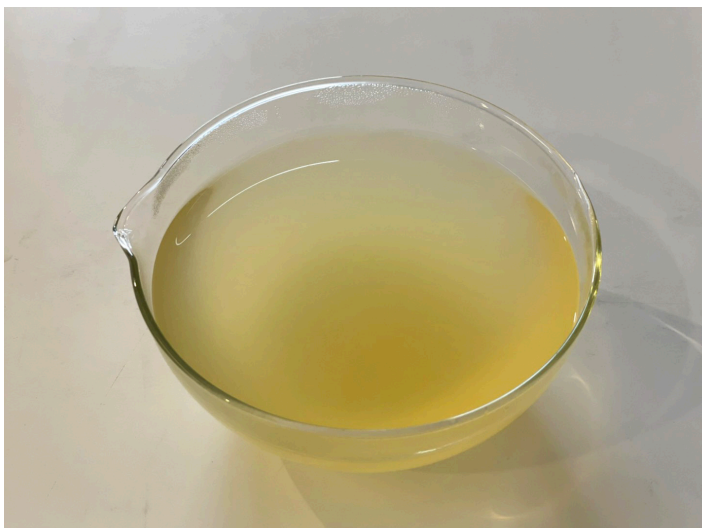


Directions 作り方

- ① 昆布の表面の汚れはかたく絞った布巾などで優しく拭き取り、
(表面に白く見えるのは旨味成分マンニットなので洗ったりしないようにしてください。)
30分~一晩水につけておく。
- ② ①の昆布だしを鍋に入れ強めの弱火にかける。
- ③ 沸騰直前で昆布を取り出し、一度沸かす。
- ④ 火を止めてから鰹節を入れ3分ほどおく。
- ⑤ ペーパーなどを敷いたザルで静かにこす。

【一番だしをとった後の昆布と削り節でふりかけ】

昆布と鰹節を細かく刻み、フライパンに入れ、醤油と甘酒(みりん)を1:1で加え水分を飛ばしながら炒める。最後に胡麻やちりめんじゃこなどをお好みで加える。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

出汁の取り方 (二番だし)

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

水 800cc
一番だしの昆布と削り節 全量
削り節 10g



Directions 作り方

- ① 鍋に水と一番だしの昆布と削り節を全て入れて中火にかけて5分ほど煮出す。
- ② 火を止めて削り節を加えて3分ほどおく。
- ③ ペーパーなどを敷いたザルで静かにこす。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

めんつゆ

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

醤油	200cc
本みりん	100cc
酒	100cc
削り節	5g
・・・粉が気になる場合は	
お茶パックなどに入れる	
昆布	5g
干し椎茸	1枚



Directions 作り方

- ① 鍋に材料を全て入れ、蓋をせず、
本みりんのアルコールが飛ぶまで中火で5分ほど煮出す。
- ② 冷めたらザルでこして容器に入れて保存する。
(冷蔵庫で1ヶ月保存可能)

※こした後の削り節などは細かく切って、酢飯と合わせてお寿司の具にしたり、
乾煎りしてふりかけにしてみてください。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

甘酒めんつゆ

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

醤油	200cc
酒	100cc
削り節	5g
・・・粉が気になる場合は	
お茶パックなどに入れる	
昆布	2g
干し椎茸	1枚
甘酒	100g



Directions 作り方

- ① 鍋に甘酒以外の材料を全て入れ、蓋をせず中火で5分ほど煮出す。
- ② 冷めたらザルでこして、甘酒を加えてよく混ぜ容器に入れて保存する。
(冷蔵庫で1ヶ月保存可能)

※こした後の削り節などは細かく切って、酢飯と合わせてお寿司の具にしたり、乾煎りしてふりかけにしてみてください。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

甘酒肉じゃが

Ingredients 材料 / 2～3人分

牛肉切り落とし	100g～150g
じゃがいも	2個(300g)
玉ねぎ	1個(150g)
人参	1/2本(100g)
絹さや	4枚～
油	大さじ1

(A) めんつゆバージョン

めんつゆ	50cc
水	100cc
甘酒	大さじ2
酒	大さじ1

(A) だし汁バージョン

だし汁	100cc
醤油	大さじ3
甘酒	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

Directions 作り方

- ・じゃがいもは皮をむいて大きめに切る。
- ・人参は乱切り、玉ねぎは大きめのくし切りにする。
- ・絹さやは筋をとってさっと湯がいておく。

- ① 鍋に油、じゃがいも、人参、玉ねぎを加えて炒める。
- ② 全体に油が回って、じゃがいもの縁の部分が半透明になってきたらAを加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 煮汁が沸いたところに牛肉を広げて上へのせ、落とし蓋をして弱火～中火で15分ほど煮る。
- ④ じゃがいもがやわらかく仕上がっていれば火を止めてそのまま味を馴染ませる。
- ⑤ 器に盛り付けて絹さやを添える。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

塩麴肉じゃが

Ingredients 材料 / 2 ~ 3 人分

鶏肉	1 枚 (200g ~ 300g)	(A)	
塩麴	20g ~ 30g	醤油	大さじ 2
じゃがいも	大 4 個 (450g)	酒	大さじ 2
玉ねぎ	1 個 (150g)	甘酒	大さじ 3
にんにく	1 かけ	輪切り唐辛子	1 本分
ごま油	大さじ 1	水	150cc
(ブロッコリー	適量)		あればじゃがいもと一緒に蒸して

Directions 作り方

- ・玉ねぎは大きめのくし切りに、にんにくはスライスにする。
- ・鶏肉は一口大に切って塩麴をまぶして30分漬けておく。
- ・Aを合わせておく。

- ① じゃがいもは洗って皮付きのまま蒸す。(茹でてでも ok)
竹串を刺してスッ刺さるくらいまで15~20分ほど。
大きければ半分に切ってもよい
- ② ①が熱いうちに皮をむく。
- ③ 鍋にごま油とにんにくを入れて熱し、鶏肉を両面焼き、
玉ねぎを加えて炒め油をなじませる。
- ④ Aを加えて沸いたら弱火にして5分煮てから、①のじゃがいもを加えて10分ほど煮る。
(火を通したブロッコリーを加えて) 蓋をして粗熱が取れるまで味をなじませる。

※動画でじゃがいもは1/4に切っていますが、
大きいじゃがいも半分くらいが良いかと思います。
早く仕上げたい時は1/4で、煮る時間は早めをお願いします。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

牛丼

Ingredients 材料 / 2 人分

牛肉切り落とし（こま切れ）	200g
玉ねぎ	1個（150~200g）
生姜	10g

ごはん	2人分
紅しょうが	適宜

(A)	
水	200cc
甘酒	大さじ3
醤油	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ1

Directions 作り方

- ・ 玉ねぎは大きめのくし切りにする。
- ・ 生姜は千切りにしておく。

※お肉がかためのもの場合は分量の甘酒に漬けて30分ほど置いておく。

- ① 鍋にAの調味料を全て入れ、牛肉と生姜、玉ねぎを入れて中火にかける。
- ② 煮汁が沸いて煮立ってきて、アクが出ていれば取る。
- ③ 強めの弱火にして、15~20分ほど煮込む。
- ④ ご飯を盛り、③をのせて、お好みで紅しょうがや卵黄をのせる。

Recipe

まいにちの発酵レシピ

親子丼



Ingredients 材料 / 2 人分

鶏もも肉 150g
玉ねぎ 1/2 個 (100g)
卵 3 個

(A)

だし汁 100cc
醤油 大さじ2
酒 大さじ2
甘酒 大さじ2 (みりんを使わない場合 大さじ4)
みりん 大さじ1

三つ葉 適量
ごはん 2 人分

Directions 作り方

- ・鶏もも肉は一口大に切っておく
- ・玉ねぎは薄切りにしておく
- ・卵を軽く溶いておく
- ・三つ葉は2cm 幅くらいに切っておく

- ① フライパンに A の調味料を全て入れて混ぜ、玉ねぎと鶏肉を入れて中火にかける。
- ② ①のだしが沸いてから5分ほど煮たら溶いた卵を半分加えてさっと混ぜて蓋をし、30秒～1分ほど弱火で加熱する。
- ③ ②の卵が固まったら、残りの卵と三つ葉を加えて再び蓋をしてお好みの卵の具合で火を止める。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

豆乳豚汁

Ingredients 材料 / 2 人分

豚バラ肉	70g	しょうがすりおろし	適量
人参	40g	ごま油	大さじ1
大根	80g	だし汁	300cc
白菜	50g	(豆乳なしにする場合は400cc)	
しめじ	50g	豆乳	100cc
(あげ)	1/4枚)	味噌	大さじ1 + 1/2
(玉ねぎ)	1/4個)	醤油麴 (醤油)	小さじ1

※お味噌によって味の濃さが変わります、薄い場合はお味噌を足して、
濃い場合はお水や豆乳を加えて調整してみてください。

※辛いのが好きな方は仕上げにラー油や豆板醤を少し加えても美味しいですよ。

Directions 作り方

- ① 豚バラ肉は一口大に切る。人参は半月切り、大根はいちょう切りにする。
しめじは小房に分けて、白菜は1cm幅くらいに切り、あげは短冊に切る。
- ② 鍋にごま油を入れ、豚肉を加えて炒め、
豚肉の色が変わったら白菜以外の野菜としめじ、(あげ)を加えて炒める。
- ③ 大根に透明感が出てきたら白菜とを加えて炒め、
火を弱めて蓋をして10分ほど蒸し煮にする。
- ④ だし汁を加えて煮立ったら火を止めて味噌を溶き入れ、醤油麴を加える。
- ⑤ 豆乳を加えて再び火にかけ温める。沸騰させないようにして下さい。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

白和え

Ingredients 材料 / 2 人分

木綿豆腐 1/2 丁 (約 200g)

すり白ごま 大さじ 2

●白ねりごま 大さじ 1/2

●甘酒 大さじ 2

●醤油 小さじ 1

(●ごま和えの素を使う場合：大さじ 1 + 1/2)

塩 少々

(具材)

人参 50g

こんにゃく 60g

(A)

だし汁 100cc

甘酒 大さじ 1

醤油 小さじ 1

(めんつゆを使う場合：

水 100cc + めんつゆ 大さじ 1 + 1/2)

ほうれん草 or 春菊 60g

茹で塩 水 1 ~ 1.5ℓ に対して 小さじ 1 の塩

醤油 小さじ 1/4 (下味用)

Directions 作り方

(具の下ごしらえ)

- ・人参は太めの千切りにしておく。
 - ・こんにゃくは厚みを 5mm くらいに切って細切りにして水から茹で沸騰してから 2 分ほど茹でておく。
- ⇒鍋に A と人参とこんにゃくを加えて煮汁がなくなるまで煮て冷ましておく。

- ・ほうれん草は塩を入れた熱湯で茎の部分 30 秒葉も入れて 30 秒茹でて、水に取り色止めし、水気を絞り、長さ 3~4cm に切りそろえて、醤油をふりかけてもう一度絞る。

(和え衣)

- ① 豆腐を 4 等分に切り、ペーパーで包み、耐熱容器にのせて電子レンジで加熱し、(600w3 分) 冷ましておく。
 - ② すり鉢でゴマをよくすり、豆腐も加えてなめらかになるまですり、具を加えて和える。
- ※すり鉢がなければ、すりごまと豆腐はゴムベラやフードプロセッサーなどでなめらかにしてから和える。
- ※とうもろこし、柿と春菊、イチゴ、マスカット、アボカドなど、旬の食材で作ってみてください。

Kitchen Studio

tabemonosashi



Recipe

まいにちの発酵レシピ

胡麻和え・ 梅味噌和え

Ingredients 材料

○ごま和えの素①

白すりごま	大さじ 2
甘酒	大さじ 1
醤油	大さじ 1

○ごま和えの素②

白すりごま	大さじ 3
甘酒	50g
白ねりごま	45g (大さじ 3)
醤油	大さじ 1

○甘酒ごまだれ←こちらは過去にもご紹介

甘酒	50g
白ねりごま	大さじ 3
醤油	大さじ 1
米酢 (黒酢)	大さじ 1
ラー油	お好みで

○梅味噌和えの素

梅肉	大さじ 1
味噌	大さじ 1
甘酒	大さじ 1

Directions 茹で時間の目安

※水 1ℓに対して小さじ 1 くらいの塩を入れて沸かす。

ほうれん草	茎部分 30 秒 + 葉部分 20 秒
もやし	30 秒 ~ 1 分
人参 (細切り)	2 分
スナップえんどう	2 ~ 2 分半
ブロッコリー	2 ~ 3 分
アスパラ	普通の太さ 1 分 30 秒 ~ 45 秒
太め	2 分 ~ 2 分 30 秒
白菜	1 分

【厚揚げ】

熱湯にくぐらせて油抜きをしてから、フライパンやグリルなどでカリッとなるまで焼いたら食べやすい大きさに切る。

【その他】

オクラ・ゴーヤ・きゅうり・長芋・トマト・鶏ささみなど

▼お好きな具材を和えて、アレンジしてみてくださいね。



▼梅味噌は炒めものにもアレンジ◎

豚肉、玉ねぎ、人参を炒めて塩胡椒し、最後に梅味噌和えの素を加える。





Recipe

まいにちの発酵レシピ

たけのこ ごはん

Ingredients 材料 / 4 人分

米	2 合
水煮たけのこ	1 5 0 g
油揚げ	1/2 枚
だし汁	調味料と合わせて炊飯器の 2 合のメモリまで (約 3 0 0 cc)

(A)

塩麴	大さじ 1 + 1/2
みりん	大さじ 1 + 1/2
醤油	大さじ 1 + 1/2

Directions 作り方

- ・お米は洗って 3 0 分ほど浸水させてからザルにあげて水を切っておく。
(時間がなければ浸水なしでも良いですが、浸水した方がふっくら仕上がる)
- ・油揚げは細切りにしておく。

- ① 水煮たけのこの穂先は繊維にそって縦に 5 mm 幅くらいに切り、
根元は繊維を断って 5 mm 幅くらいののちよう切りする。
- ② お米と A の調味料を入れてから 2 合のメモリまでだし汁を入れる。
- ③ ②に①と油揚げを広げてのせて炊く。
- ④ 炊き上がったらさっくりと混ぜ、お好みで木の芽をのせる。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

サバの味噌煮

Ingredients 材料 / 2人分

サバの切り身	4切れ
(A)	
水	200cc
酒	100cc
しょうが	15g～
甘酒	50g
醤油麴	大さじ1
味噌	大さじ2

Directions 作り方

- ・生姜は薄切りにしておく。
- ・霜降り用のお湯を沸かしておく。

- ① 鯖は水分をペーパーなどでとってから皮目に切り込みを入れる。
- ② (霜降り) ボウルやバットに入れたサバにお湯をかけてから冷水にとり、汚れ、血やぬめりをとって、ペーパーなどで水気を拭いておく。
- ③ サバが入った時に重ならないようなフライパンや鍋に、Aを全て入れ混ぜる。
- ④ ③にサバとしょうがを入れて落とし蓋をして強めの中火にかける。
- ⑤ 沸いたら中火にして15分ほど煮込んだら落とし蓋をとって、残った煮汁をお玉などですくってサバにかけながら煮ていく。(2～5分)
- ⑥ 煮汁にとろみがついたら出来上がり。

※お好みで白髪ねぎや針生姜などを添える。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

キャロット ラペ

Ingredients 材料

人参 2本

《マリネ液》

レモン汁（米酢） 大さじ2

オリーブオイル 大さじ2

甘酒 大さじ1

塩麹 小さじ1

※甘夏やグレープフルーツなどの皮をむき果肉を加えてもおいしいです。

Directions 作り方

- ① 人参は千切りにする。
- ② ①の水分を軽くにとってマリネ液を適量と合わせる。

※人参の大きさやお味の好みに合わせて味を見ながらマリネ液の量を調整してください。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

味噌焼き豚

Ingredients 材料

豚バラブロック肉 500g

→焼き豚たまごめし

(A)

味噌 大さじ3

醤油 大さじ1

酒 大さじ1

にんにくすりおろし 大さじ1

しょうがすりおろし 大さじ1

(たれ)

醤油 大さじ3

みりん 大さじ2

甘酒 大さじ2

○鍋に入れて3分ほど煮る。

ごはん焼き豚をのせ、
目玉焼きをのせてたれをかける。

Directions 作り方

- ① Aの材料を合わせて、豚肉全体に塗ってポリ袋などに入れて一晩ねかせる。
- ② 蒸し器で30分蒸す。※
- ③ 蒸し終わったら冷まして好みの大きさに切る。お好みでタレを絡める(かける)。

※オーブン、蒸し器どちらでもお作りいただけます。

▼オーブンバージョン

180℃に予熱したオーブンで40~45分様子を見ながら焼く。

※途中表面が焦げてきたらアルミホイルをかぶせる。(残り15分目安)

⇒焼けたらアルミホイルで包んで10分ほどねかせる。

▼蒸しバージョン

豚肉をクッキングシート(穴はあけない)かお皿の上のせて蒸し器で30分蒸す。

⇒蒸し終わったら冷まして好みの大きさに切る。お好みでタレを絡める(かける)。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

しらす レモンパスタ

Ingredients 材料 / 2人分

スパゲティ	180g
にんにく	ひとかけ
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ1
玉ねぎ塩麴	大さじ2
茹で汁（生クリーム）	100cc
しらす（ツナ）	適量
パルメザンチーズ	適量
レモンの皮	適量
黒こしょう	少々

Directions 作り方

- ① スパゲッティは塩を加えた熱湯で、表示されている時間の1分短く茹でる。
- ② フライパンにみじん切りしたにんにくとオリーブオイルを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがしてきたらレモン汁と茹で汁を加え、フツフツとしてきたら①を加えて混ぜ最後にしらすを加えて味を見て黒こしょうで味を整える。
- ③ 器に②を盛り付け、パルメザンチーズをのせレモンの皮を散らす。

※しらすは最後にのせてもOK



Recipe

まいにちの発酵レシピ

白身魚の 中華だれ

Ingredients 材料 / 2 人分

タラ（切り身） 2切れ
塩麴 大さじ1
えのきたけ（もやし） 50g

（たれ）

甘酒 大さじ2
醤油 大さじ1+1/2
米酢 大さじ1
ごま油 大さじ1
にんにくみじん切り 大さじ1
しょうがみじん切り 大さじ1
白ねぎみじん切り 大さじ1

糸唐辛子 お好みで

※動画ではお魚をおすすめしていますが、しゃぶしゃぶ用のお肉と白菜などの野菜や、鶏肉などを蒸したものに中華だれをかけるのも美味しいです。

Directions 作り方

- ① 耐熱皿にえのきたけとタラをのせて、蒸気の上だった蒸し器やせいろで8分間ほど蒸す。
（電子レンジの場合：600w4~5分加熱）
- ② たれの材料を鍋に入れてひと煮立ちさせておく。
- ③ ①が蒸しあがったら②のたれをかける。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

帆立の カルパッチョ

Ingredients 材料 / 2人分

ホタテ（刺身用） 100~150g
玉ねぎ 1/4個

(A)

オリーブオイル 大さじ1
レモン汁 大さじ1
醤油麹 小さじ1

※お好みで、
黒胡椒・柚子胡椒・わさびを加えてください。

※(A)を塩麹ドレッシング（大さじ3〜）に
代用してもOK

塩麹ドレッシング

オリーブオイル 40ml
塩麹 小さじ2
甘酒 小さじ1
レモン汁 大さじ1〜
（米酢やリンゴ酢やその他の柑橘果汁で
アレンジしてください）
黒胡椒
（お好みでマスタードや柚子胡椒など
お好みでアレンジしてください）

Directions 作り方

- ・玉ねぎはスライスして水にさらしてから水気を切っておく。
 - ・Aを合わせておく。
 - ・ホタテは横半分にスライスしておく。
- ① 沸騰したお湯にホタテを入れて、10秒ほどさっとゆがき、
すぐに冷水にとって冷やし水気を切っておく。
 - ② ①と玉ねぎと一緒に皿に盛り付ける。
（すぐに食べない場合はラップをして冷蔵庫で冷やす）
 - ③ Aをまわしかける。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

鮭の塩麴漬け

Ingredients 材料

鮭 2切れ (ブリ・鯛・タラなど)
塩麴 大さじ1 (甘酒・醤油麴に変えてもok)

※塩麴は魚介の重量の約1割

Directions 作り方

- ① 酒の表面の水気をペーパーなどで拭き取る。
- ② ポリ袋に鮭と塩麴を入れて漬ける。
- ③ 冷蔵庫で30分～3日漬ける。(一晩ほど漬ける方が身がやわらかくなります。)
- ④ 魚焼きグリルかフライパン(弱火～中火)で油少々をひき、塩麴を軽く拭き取り蓋をして両面を色よく焼く。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

クリーミー チキンカレー

Ingredients 材料 / 4人分

鶏もも肉	500g	(B)	
(A)		油	小さじ1
塩麹	大さじ2	クミンシード	小さじ1
黒こしょう	少々	ローリエ	1枚
ナツメグ	少々	(C)	
コリアンダー(粉末)	小さじ2	カットトマト缶	200g
パプリカ(粉末)	小さじ2	玉ねぎ塩麹	大さじ3
チリペッパー	小さじ1 / 4 (辛さ調整)	甘酒	大さじ2
プレーンヨーグルト	200g	○カシューナッツ	60g
にんにく(すりおろし)	小さじ2	○水	60cc
おろししょうが(すりおろし)	小さじ2	水	230cc
		(D)	
		生クリーム	150cc
		ガラムマサラ	小さじ1
		(クミンパウダー	小さじ1)

mainichi_p1

Directions 作り方

- ・鶏もも肉を一口大に切っておく。
 - ・カシューナッツと水とミキサーにかけておく。(カシューナッツペースト)
- ① Aの材料をポリ袋やボウルなどに全て入れてよく混ぜておく。
 - ② ①に鶏肉を入れて揉み込んで漬けておく。(30分～)
 - ③ 鍋に油とBを入れ、香りがでるまで弱火で加熱する。
 - ④ ③に②を入れて時々混ぜながら5分ほど加熱する。
飛び散り注意!
 - ⑤ ④にCを入れて弱火～中火で20分ほど煮込む。
 - ⑥ 最後にDを加えて混ぜながら5分ほど煮込む。
お好みでさらに煮込むとより濃厚に仕上がります。

タンドリーチキン風

②の鶏肉を一部クッキングシートを敷いた天板にのせてオーブンで焼く。
(230℃18分～)
または、フライパンで焦げないように弱火～中火で焼く。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

チーズ クルチャ

Ingredients 材料

強力粉	80g	仕込み水	35~40cc
薄力粉	40g	油	小さじ4
インスタントドライイースト	小さじ1/4	とろけるチーズ	40~50g
甘酒	大きじ2	油(焼く用)	小さじ2
塩麴	小さじ1		

Directions 作り方

- ・オーブンの予熱(発酵)を入れておく。
- ・仕込み水は42~43℃位に温めておく。

- ① ボウルに強力粉・薄力粉を入れざっと混ぜ、イーストを入れたら、イーストめがけて仕込み水を加え、甘酒、塩麴を加えて木べらなどで混ぜる。
- ② 粉っけが無くなったら油を加えて混ぜる。
- ③ 台の上に出し、生地のみらがなくなるまでこねる。丸め直してボウルに入れラップをする。
- ④ オーブンの発酵機能を使うか、40℃くらいのお湯をはったボウルの上に③のボウルを浮かべ発酵させる。(冷めたら途中で湯を足す。)1次発酵25分~35分
- ⑤ 台の上に出し、4分割にして丸め直し生地を休ませる。(5分~10分)
- ⑥ とじめを上にして8cmくらいまで円形に薄くのばし、チーズをのせて包みしっかりととじめをとじる。
- ⑦ 上から押さえて12cm位の円形にのばす。
- ⑧ 油を入れたフライパンにとじめを下にしておき、乾燥させないようにふんわりラップをして生地を発酵させる。
2次発酵：室温で10分~20分
- ⑨ フライパンを加熱し、とじめの面に香ばしく焼き色がついたら裏返し、両面を色よく焼く(弱~中火4分前後・返して中火3分前後)。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

とうもろこし ごはん

Ingredients 材料 / 4人分

米	2合
水	2合分
酒	大さじ1
塩麴	大さじ2
とうもろこし	1本

Directions 作り方

- ① 洗米して浸水させておく。(30分～)
- ② とうもろこしは3等分くらいに切ってから、立てて実を削っておく。
- ③ ①に塩麴と酒を入れて、②の実と芯を入れて炊く。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

かき揚げ

Ingredients 材料 / 4人分

むきえび	150g
ちくわ	80g
玉ねぎ	1/2個(100g)
せり(みつば)	1束
しめじ	1/2株
米粉(薄力粉)	80g
片栗粉	20g
卵	1個
塩麴(たま塩麴)	小さじ1
水	100cc
揚げ油	適量

えびの下処理

えび	5尾
(A)	
片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1
水	小さじ2

- ① えびの殻をむき、背わたをとる。
- ② ①をボウルに入れて、
Aを加えてもみ込み
汚れを出したら流水で洗い流す。

Directions 作り方

- ・卵と水を容器に入れてよく混ぜて、冷やしておく。(A)
- ・玉ねぎは薄切り、みつばはざく切り、しめじは手でさき、ちくわは小口切りにしておく。(B)
- ・むきえびの背わたを取り、水気をしっかり切っておく。
(冷凍えびの場合は解凍しておく)(C)

- ① ボウルに B C を入れ、米粉と片栗粉を少しずつ加えて全体にまぶす。
- ② A を①に少しずつ加えながら全体に絡ませる。
- ③ 170~180℃に熱した油で裏返しながらカラッと揚げる。(片面2~3分)



Recipe

まいにちの発酵レシピ

豚しゃぶ

Ingredients 材料 / 2人分

豚しゃぶ肉	200g～
塩麴	大さじ2
水	1リットル
酒	大さじ2
(塩麴を使わない場合は、塩小さじ1)	

Directions 作り方

- ① 豚の薄切り肉に塩麴をまぶして冷蔵庫で30分(～ひと晩)ほどおく。
- ② 沸かしたお湯に酒を加えて一煮立ちさせたら火を弱火にして
mainichi_p1ブクブクしていない状態)豚肉を広げて入れる。
- ③ 豚肉の色が変わったらバットなどにあげて
ペーパーなどで水分を拭きとってそのまま冷ます。

基本の甘酢だれなどをかけてお召し上がりください。

※だし汁があればつけておく。

基本の甘酢たれ

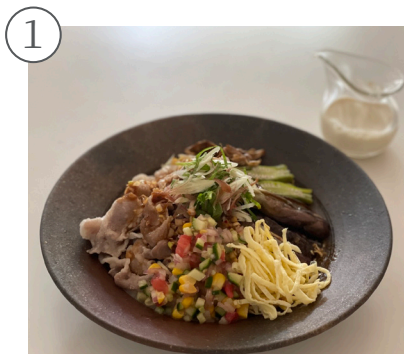
Ingredients

醤油麹（醤油）	大さじ2	※冷蔵庫で2週間
甘酒	大さじ2	※お好みで水や出汁で薄める
酢（黒酢）	大さじ2	
・・・レモン汁、ビネガーなど		
お好みで唐辛子などの辛味		

Recipe

アレンジ

基本の甘酢たれにプラスしてアレンジ（たれ3種）



そうめん などに

長ねぎみじん切り	15~20g
しょうがすりおろし	小さじ1
ごま油	小さじ2
お好みでラー油などの辛味のもの	



冷奴 などに

長ねぎみじん切り	15~20g
しょうがすりおろし	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
お好みで柚子胡椒	



サラダ などに

玉ねぎすりおろし	50g
ごま油	小さじ1
ねりごま	小さじ2



Recipe

まいにちの発酵レシピ

チキンスープ

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

なす	1本
ピーマン	2個
パプリカ	大 1/2 個
トマト (オクラ・ゴーヤなど)	大 1/2 個
ごま油	

基本の
甘酢だれ

【たれ】	
醤油麹（醤油）	大さじ 2
甘酒	大さじ 2
酢（黒酢）	大さじ 2
（・・・レモン汁、ビネガーなど）	
お好みで唐辛子などの辛味	

基本の甘酢だれに
プラスしてアレンジの
たれ①

長ねぎみじん切り	15~20g
しょうがすりおろし	小さじ 1
ごま油	小さじ 2
お好みでラー油などの辛味のもの	

Directions 作り方

- ・なすはヘタを落として縦半分に切って、皮目に切り込みを入れて2~3等分に切る。
厚めの輪切りでもOK。
- ・ピーマン、パプリカは種をとって食べやすい大きさに切る。
- ・トマトはくし切りにする。

- ① フライパンで切った野菜を焼く。
- ② ①をバットなどに入れて、たれをかけて味を馴染ませて器に盛り付ける。

粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やしてもOK。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

チキンスープ

血流を促して、
体を温めてくれるスープです。
これからの乾燥しやすく、
冷えやすい時期に飲んでいただくと
効果的です。

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

鶏手羽元	8本	(A)	
塩麴	大さじ2	水	800cc
山芋	100g	玉ねぎ塩麴	大さじ2
しょうが	ひとかけ	ごま油	大さじ1
(にんにく)			
キクラゲ	お好みで適量	こしょう	少々
		お好みで醤油麴	適量

Directions 作り方

- ・鶏手羽元に塩麴をまぶして漬けておく。
- ・山芋は皮を剥いて、棒状に切って酢水にさらして（5分まで）水気を切っておく。
- ・しょうがは千切りにしておく。
- ・キクラゲも千切りにしておく。

- ① 鍋に鶏肉元としょうが、キクラゲ、Aを入れて中火にかけ5分ほど煮たら、山芋を入れてさらに5分ほど煮込む。
- ② 塩、こしょう、お好みで醤油麴で味を整える。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

塩麴

カオマンガイ風 (甘酢だれ活用)

Ingredients 材料 / 2 ~ 3 人分

米	2 合	(基本の甘酢たれ)	
鶏もも肉	2 枚 (約 500g)	醤油麴 (醤油)	大さじ 2
塩麴	大さじ 3	・・・ナンプラーにするとより本格的に	
酒	大さじ 1	甘酒	大さじ 2
油	大さじ 1	酢 (黒酢)	大さじ 2
しょうがみじん切り	大さじ 1	・・・レモン汁、ピネガーなど	
にんにくみじん切り	大さじ 1	基本の甘酢だれにプラスしてアレンジ	
長ねぎ (青い部分)	1 本分	長ねぎみじん切り	15~20g
		しょうがすりおろし	小さじ 1
お好みでパクチー など		ごま油	小さじ 2
		お好みでラー油などの辛味のもの	

Directions 作り方

- ・お米を洗っておく。
 - ・しょうがとにんにくは粗くみじん切りしておく。
 - ・たれの材料を合わせておく。
- ① 鶏肉を塩麴に漬けておく (30分~一晩)。
 - ② フライパンに油としょうが、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。
 - ③ 炊飯器にお米を入れて②と酒、長ねぎの青い部分を入れて、軽く混ぜてから、鶏肉を塩麴がついたままのせて炊き込みモードで炊く。
 - ④ 炊きあがったら、鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切って、ご飯の上に盛り付ける。
 - ⑤ たれを添える。