



## Recipe

まいにちの発酵レシピ

# にんにく麴

## Ingredients 材料 / 作りやすい分量

麴	150g
にんにく	60g
水	80g
塩	35g

## Directions 作り方

- ① にんにくと水を合わせてブレンダーにかけペースト状にする。  
(ブレンダーがない場合はにんにくをすりおろす)
- ② ①を袋に入れて麴を加えて袋の上からよく揉み込む。  
(臭いが移ってもよければ瓶などを使ってください)
- ③ ヨーグルトメーカーの容器にぬるま湯を張って②の袋を入れる。  
(瓶などの場合はそのままセットする)
- ④ 蓋をしてヨーグルトメーカーで56℃10時間おく。
- ⑤ 出来上がったら、そのままでも大丈夫ですが、お好みで袋の上から揉み込むか、ブレンダーを使ってペースト状にする。

※常温で作る場合は、一日一回混ぜて1週間ほどで完成。

※冷蔵庫で3ヶ月保存可能



## Recipe

まいにちの発酵レシピ

# 塩麴ポテト

## Ingredients 材料 / 作りやすい分量

じゃがいも	500g
塩麴	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2

## Directions 作り方

- ① ジャガイモを皮付きのまま、8等分に切ってから水に5分ほどさらす。
- ② 水気を切ってボウルに入れ、塩麴を全体にまぶしてからボウルにラップをして冷蔵庫で2時間ほど置く。
- ③ (オーブンの予熱を200℃に入れておく。) 水分を切ってからオリーブオイルを絡ませて、オーブシートを敷いた天板に並べて焼く。(200℃ 20分～)
- ④ そのままでも美味しいですが、お好みで塩、胡椒、青のりなどでトッピングしてください。



## Recipe

まいにちの発酵レシピ

# 醤油麴からあげ

## Ingredients 材料 /2 人分

鶏もも肉 (A)	600g
醤油麴	大さじ 3
酒	大さじ 1
にんにく麴 (にんにくすりおろし)	小さじ 1

薄力粉	大さじ 3~
片栗粉	適量
揚げ油	適量

## Directions 作り方

- ① 鶏もも肉は 50g~60g ずつくらいに切る。
- ② 袋に①と A を加えてよく揉み込み、半日~1 日漬け込む。
- ③ 袋に薄力粉を加えて揉み込み、ひとつずつ片栗粉をしっかりとまぶし、皮目を上にして形を整える。
- ④ 160℃の油で 3 分揚げたら、3 分ほど休ませ、180℃の油で 2 分ほど揚げる。



## Recipe

まいにちの発酵レシピ

# トマトサラダ

## Ingredients 材料 /2 人分

トマト 中 5 個  
塩麴 小さじ 1

玉ねぎ ½ 個  
大葉 5 枚  
みょうが 2 本

(A)  
甘酒 大さじ 2  
醤油麴 (醤油) 小さじ 1  
米酢 大さじ 3  
オリーブオイル 大さじ 1  
白こしょう 少々

## Directions 作り方

- ① トマトのヘタをとり、沸騰したお湯に入れて 5~10 秒ほどしたら氷水に入れて皮を剥く。(お好みで皮付きままでもよい)
- ② ①を食べやすい大きさに切ってボウルなどに入れて塩麴を加えて和えたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ (玉ねぎドレッシング) 玉ねぎはみじん切りにしてから水につけて 5 分ほど置いてから水気をしっかり拭き取り、みじん切りしたみょうがと大葉を合わせてボウルに入れたら A を加えて混ぜてから冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ ②と③がよく冷えたら盛り付ける。召し上がる前に全体を混ぜてください。



## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# 冷や汁

## Ingredients 材料 /2 人分

ご飯	2 杯分	(合わせだし)	
鯖水煮缶	1 缶	だし汁	200cc
きゅうり	1 本	発酵生姜	小さじ 1
塩	少々	白すり胡麻	大さじ 1
大葉	4 枚		
みょうが	1 本		
木綿豆腐	100g		
味噌	大さじ 3		

## Directions 作り方

- ・きゅうりは輪切りにして塩少々をしてから水分が出たらしっかり水気を切る。
- ・みょうがは小口切り、大葉は千切りにして、水にさらしてから水気を切っておく。
- ・豆腐はキッチンペーパーなどで水気を軽く切って手でちぎっておく。

- ① 鯖缶と味噌をホイルにのせてトースターなどで香ばしく焼き目がつくまで焼く。  
(250℃5分目安)
- ② ①と合わせだしの材料ときゅうりをボウルなどに入れて味噌のかたまりを溶きながら混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ ごはんに②をかけて、大葉とみょうがをのせる。

※豆乳やラー油などの辛味のものもお好みで。

※鯖缶と味噌は焼かなくても美味しくできますが焼くと香ばしさが増します。



## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# 夏野菜の 焼き浸し

## Ingredients 材料 /2 人分

なす 2本  
かぼちゃ  
ゴーヤ ½本  
パプリカ 2個  
オクラ 4本  
プチトマト 6個  
甘長唐辛子 2本

※その他 きのこと類、長芋、ズッキーニ、  
とうもろこしなどお好みの野菜をお使いください。

(A)

醤油麹 大さじ3  
本みりん 大さじ2  
酢 大さじ1  
だし汁 300cc  
発酵生姜（生姜すりおろし） 小さじ1

## Directions 作り方

- ① Aの材料を小鍋に入れて火にかけて、沸騰してから1分半ほど煮立たせたら、器かバットなどにうつす。
- ② 野菜をお好みの大きさに切ってから多めの油で焼く。
- ③ ①に焼いた（素揚げしてもよい）野菜を熱いうちに漬ける。

※野菜はきのこと類、長芋、ズッキーニ、とうもろこしなどお好みのものをお使いください。

※Aの漬けだれは酸味が強い方がよければAの酢は火を止めてから加えてください。

※本みりんを使う場合はアルコールが含まれますので必ず火にかけてください。



## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# 鶏ささみの サルサソース

## Ingredients 材料 /2 人分

鶏ささみ	5 本	(サルサソース)	
醤油麴	大さじ 1	トマト	1 個
にんにく麴 (おろしにんにく)	小さじ 1	玉ねぎ	½ 個
片栗粉	大さじ 1	ピーマン	1 個
油	適量	にんにく麴 (おろしにんにく)	小さじ 1
		(A)	
		塩麴	大さじ 1
		オリーブオイル	大さじ 1
		レモン汁 (酢)	大さじ 1
		タバスコ (一味唐辛子)	お好みで

## Directions 作り方

- ① 鶏ささみは筋をとって食べやすい大きさに切る。
- ② ①をビニール袋などに入れて醤油麴とにんにく麴を加えてよく揉み込み、30分～一晩漬け込む。
- ③ ②に片栗粉を加えて全体になじむように揉み込んだら、油をしいたフライパンで弱火～中火で焼く。

(サルサソース)

- ① トマト、玉ねぎは7～8mm角、ピーマンは細かくみじん切りにする。
- ② ボウルに①とAを加えて全体を混ぜたら冷蔵庫で冷やす。(冷蔵庫で3日保存可能)

→焼いたささみにサルサソースをかける。

※サルサソースは、焼いた鶏肉、豚肉、魚にも合います。

※青唐辛子があればピーマンの代わりに入れてOK。

青唐辛子を触った手で目などを触らないように気をつけてください。



## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# 豚肉の竜田焼き

## Ingredients 材料 /2 人分

豚肉の薄切り肉	200g
(A)	
醤油麹	大さじ 1
みりん	大さじ 1
にんにく麹	小さじ 1
発酵生姜	小さじ 1
片栗粉	大さじ 3
油	適量

## Directions 作り方

- ① ボウルまたはビニールに A の材料を加えてよく揉み込み。冷蔵庫で 30 分～一晩漬ける。
- ② ①に片栗粉を加えて全体にまぶす。
- ③ 油をしいたフライパンに（まだ火はつけない）8 等分に分けて形を整えた②をのせ、弱火～中火で焼き、火が通ったら最後に強火でカリッと焼く。

※そのまま食べても美味しいが、サルサソース やマヨネーズをつけても美味しい。





## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# しょうが麴

## Ingredients 材料 / 作りやすい分量

麴	150g
しょうが	80~100g
水	80g
塩	35g

## Directions 作り方

- ① しょうがと水を合わせてブレンダーにかけペースト状にする。  
(ブレンダーがない場合はしょうがをすりおろす)
- ② ①を袋に入れて麴を加えて袋の上からよく揉み込む。  
(臭いが移ってもよければ瓶などを使ってください)
- ③ ヨーグルトメーカーの容器にぬるま湯を張って②の袋を入れる。  
(瓶などの場合はそのままセットする)
- ④ 蓋をしてヨーグルトメーカーで56℃10時間おく。
- ⑤ 出来上がったら、そのままでも大丈夫ですが、お好みで袋の上から揉み込むか、ブレンダーを使ってペースト状にする。

※常温で作る場合は、一日一回混ぜて1週間ほどで完成。

※冷蔵庫で3ヶ月保存可能



## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# ゴーヤ チャンプル

## Ingredients 材料 /2 人分

ゴーヤ	1 本
豚肉	1 5 0 g
木綿豆腐	2 0 0 g
卵	2 個
かつおぶし	適量
醤油	大さじ 1 (醤油麹 : 大さじ 1 1/2)
本みりん	大さじ 1
にんにく麴 (にんにくすりおろし)	小さじ 1
ごま油	大さじ 1

## Directions 作り方

- ・ゴーヤを2~3mmの厚さに切って塩でもむ、水に10分つけておく。  
(苦いのが好きな方は塩もみからは省略してOK)
  - ・豆腐をキッチンペーパーなどで水気を切っておく。  
(しっかり水を切る方がお好みの方は、重しをするか電子レンジにかける  
: 600W 1分~)
  - ・豚肉を食べやすい大きさに切っておく。
- ① ごま油を熱したフライパンで豚肉を炒め、豆腐も焼き色がつくまで各面を焼きつけ一旦取り出す。
  - ② 油が足りなければ足して、ゴーヤを炒めて火が通ったら、豆腐と豚肉を戻して醤油と本みりんとにんにく麴を加えて全体に絡める。この時豆腐を木べらで少し崩すと味が絡みやすい。
  - ③ 最後に溶き卵を全体に回し入れ、かつおぶしをまぶして器に盛る。

## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# ゆでささみ



## Ingredients 材料 / 作りやすい分量

ささみ	4~6本
塩麹	大さじ1
酒	大さじ1

## Directions 作り方

- ① ささみをポリ袋などに入れて塩麹と酒をくわえて軽く揉み込み30分~ひと晩おく。
- ② 鍋に1ℓくらいのお湯を沸かし、沸騰したら①を加えて再沸騰して1分後火を止めて蓋をして5~8分そのままおく。

※冷めたら茹で汁につけたままで冷蔵庫で3日保存可。

※食べやすい大きさに裂いて小分けにして冷凍しても便利です(冷凍1ヶ月保存可能)。

※サラダやサンドイッチ、和物などに使ってください。

※茹で汁もお味噌汁やスープに使ってもOK。



## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# 鶏手羽元の オーブン焼き

## Ingredients 材料 / 作りやすい分量

手羽元	10~12 本
醤油麹	大さじ 1 と ½ (醤油麹がなければ塩麹大さじ 2 も美味しいです)
塩麹	小さじ 1
にんにく麹	小さじ 1
しょうが麹	小さじ 1

## Directions 作り方

- ① ポリ袋などに材料を全て入れて揉み込み 30 分~一晩 (平たくして冷凍も可) 冷蔵庫でおく。
- ② クッキングシートをしいた天板に①を並べる。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで 20 分焼く。  
(大きさによって焼き時間を調整してください。表面が焦げる場合はアルミホイルなどをかける。)

※冷めても美味しいのでお弁当にも OK。



## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# ささみスープ

## Ingredients 材料 /2 人分

ささみ茹で汁	400cc	(A)	
茹でささみ	2 本	塩麴	大さじ 1
えのきたけ	½ 株	醤油	小さじ 1
みつば (ニラ、小松菜など)	¼ 束	しょうが麴 (すりおろし)	小さじ 1
卵	1 個	胡椒	少々

## Directions 作り方

- ・ささみをお好みの大きさにさいて、えのきたけは半分に切り、みつばはざく切りにしておく。
- ・卵は溶いておく。

- ① ささみの茹で汁を火にかけ、ささみ、えのき、A を加えて沸騰直前にみつばを加えて具材に火を通す。
- ② 沸騰したら溶き卵を糸状に垂らして卵がかたまったら火を止める。
- ③ お好みで胡椒を加える。

※茹で汁が濃い場合は味をみてお水を足して調整してください。

※野菜やきのこはお好みのものでアレンジしてください。

(セロリ、人参、大根、ブロッコリー、しめじなど)



## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# ささみの梅あえ

## Ingredients 材料 / 作りやすい分量

茹でささみ 2~3本  
白ねぎ(きゅうり) ½本  
(A)  
梅干し 2個  
醤油麹 大さじ1

## Directions 作り方

- ・茹でささみはお好みの大きさにさいておく。
- ・白ねぎは斜め切りして水にさらしてからよく水気を切っておく。
- ・梅干しは種を除き、包丁でたたいてペースト状にしておく。

ボウルに梅干しと醤油麹を合わせて、ささみと白ねぎをあえる。

※白ねぎはきゅうりやセロリなどに変えてもOK、ささみだけでも。

※花かつおやごまをお好みで。



## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# ささみとゴーヤ の甘酢漬け

## Ingredients 材料 / 作りやすい分量

ゴーヤ	1 本
茹でささみ	2~3 本
本みりん	大さじ 3
酢	大さじ 3
醤油	大さじ 1

## Directions 作り方

- ・ゴーヤは縦半分に切って、スプーンなどで種とワタを除き、お好みの厚さに切る。  
苦味が苦手な方は塩もみしてから 1 分ほど茹でる。
- ・茹でささみはお好みの大きさにさいておく。

- ① 本みりんはアルコールを含むので、大きめの耐熱容器に入れてラップをしないで 600w50 秒~1 分ほど加熱して煮切る。(容器が熱くなるので気をつけてください)
- ② ①に酢と醤油を加えて混ぜる。
- ③ ボウルなどにゴーヤと茹でささみと②を加えて和える。

※冷蔵庫でしばらく置く方が味が馴染みます。

※お好みで花かつお、すりごまなどを加えてください。



## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# キーマカレー

## Ingredients 材料 /2 人分

合い挽き肉 150g  
玉ねぎ(大) ½ 個  
人参 60g  
ピーマン 2 個  
エリンギ 1 本  
トマト缶 300g  
油 大さじ 1

(A)  
カレー粉 大さじ 1~2  
(カレー粉の種類によって辛さなどが違うので  
大さじ 1 から味をみて調整してください)  
玉ねぎ塩麴 大さじ 2  
甘酒 大さじ 1  
醤油麴(醤油) 大さじ 1  
にんにく麴(すりおろしでも OK) 小さじ 1  
しょうが麴(すりおろしでも OK) 小さじ 1  
胡椒 少々

## Directions 作り方

- ・野菜ときのこは粗みじん切りにしておく。
- ・A の材料を合わせて混ぜておく。

- ① 油をしいた鍋やフライパンに野菜ときのこを入れてしんなりするまで炒めてから合い挽き肉を加えてお肉の色が変わるまで炒める。
- ② ①に A を加えて時々混ぜながら 5~8 分ほど煮る。
- ③ 最後に味をみて、お好みで塩・胡椒を足して味を整える。