

忙しい日の「小さく整える」発酵アイデア7選

① お肉や魚に塩麴を揉み込んで冷凍しておく

余裕がある時にやっておくと

忙しい日も“発酵ごはん”のハードルがぐっと下がる

焼くだけ、蒸すだけでも、やわらかく、旨みのあるごはん。

→肉や魚 200g に塩麴大さじ 1 程度を目安に漬けてみて
調理するときは自然解凍してから使うと良い

② 味噌汁だけでも OK

「今日はちゃんと料理できる時間がない」

そんな日もはお味噌汁ひとつで十分 ✨

野菜を切る元気がない日は、

鍋も使わず器に味噌とケトルで沸かしたお湯を直接入れて混ぜるだけでOK

乾燥わかめや豆腐を入れると◎

③ 冷奴 + 醤油麴

頑張れない日の定番。

冷奴に醤油麴をちょろっとかけるだけでOK

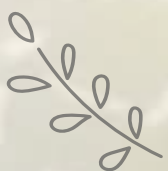
刻んだ青ネギを冷凍しておくのもおすすめ◎

④ 納豆を食べれば OK

納豆ごはんを食べられたら合格！と思える気持ちの余裕も大切！

醤油麴やお酢を少し加えるのもおすすめ

塩麴とごま油と黒こしょうの変わり種もぜひ！



⑤ デトックスフルーツ麴水で“ゆるく補う”

フルーツの栄養素や水分補給にも◎
麴とフルーツのほんのりとした甘みでとてもおいしい！



【フルーツ麴水】

米麴 50g

水 500~600ml

お好みのフルーツ適量

※カットパイナップル5個程度入れると◎

りんご、レモンやオレンジやグレープフルーツなどの柑橘系、キウイ、いちごなどもおすすめ。

※ミントやレモングラスなどのハーブもより気分も上がる。



⑥ 発酵だれをひとつ作っておく

混ぜて冷蔵保存で約1週間おいしく食べられます

“かけるだけ”の選択肢があると、ごはん作りが一気にラクに焼いたり蒸したりしたお肉や野菜、ドレッシングにも



【やみつき塩麴ドレッシング】

材料 約70ml

塩麴 大さじ1と½

ごま油 大さじ1と½

酢 大さじ1

はちみつ 小さじ1

【やみつき醤油麴ドレッシング】

材料 約70ml

醤油麴 大さじ2

ごま油 大さじ1~2

酢 小さじ2

※目分量でも、だいたい醤油麴：ごま油：酢 = 3：2：1の割合で混ぜればOK

⑦ 「ちゃんとやれてない」をやめる

麴や発酵は完璧を目指すものじゃなくて、暮らしに馴染ませていくもの
小さくでも、ゆるくでも続いているなら、それで十分！