

韓国風薬味麴で 辛くない食べ比べよだれ鶏

塩麴
韓国風薬味麴



材料 4人分

鶏もも肉	1枚 (300g)
鶏むね肉	1枚 (300g)
なす	2本
トマト	1個
水	100ml
塩麴	大さじ1
ごま油	適量

〈たれ〉

韓国風薬味麴	大さじ5
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
蒸し煮した煮汁	大さじ3

- ① なすはくし形切りにして、ごま油で焼く。
トマトは縦半分に切ってから薄切りにする。
- ② 鶏もも肉と鶏むね肉の身側に塩麴を塗り、水を入れたフライパンに皮を下にして入れ、蓋をして中火で熱し、沸いたら弱中火で8分程度蒸し煮する。
- ③ ひっくり返して再び蓋をして2～3分熱したら、火を止めてそのまま余熱で10分おいて中まで火を通し、粗熱が取れてから薄く切る。
- ④ たれの材料を混ぜる。
トマト、なす、鶏肉を器に盛り付け、たれをかける。

腸が喜ぶ 夏野菜のもち麦サラダ

塩麴



材料 4人分

もち麦	80g
とうもろこし	1/2～1本
きゅうり	1本
冷凍むき枝豆	60g
赤パプリカ	1/2個
クリームチーズ	50～60g (※kiriの個包装の3個程度)

塩麴、レモン汁	各大さじ1と1/2
オリーブオイル	大さじ1と1/2
はちみつ	小さじ1
お好みで黒こしょうやパセリ	適量

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、もち麦を15分程度茹でる。
冷水にとりさっと洗い水気をきる。
- ② とうもろこしは薄皮付きのままフライパンなどに100ml
程度の水と一緒にに入れて、蓋をして熱し弱中火で8～10
分程度蒸す（途中で一度ひっくり返す）。火を止めて5分
程度蒸らす。
- ③ とうもろこしは包丁で削ぎ切りにして軽くほぐす。
きゅうりと赤パプリカは5～7mm角、クリームチーズは
8mm～1cm角に切り、もち麦、枝豆とボウルに入れる。
- ④ 塩麴、レモン汁、オリーブオイル、はちみつをよく混ぜ
て、ボウルに加えて全体を混ぜる。

薬味麴で、汁ごと味わう とうもろこし出汁の湯豆腐

塩麴
韓国風薬味麴



材料 4人分

とうもろこし	1/2～1本
絹ごし豆腐	一丁 (300～350g)
水	500ml
塩麴	大さじ1
薬味麴	適量

- 1 とうもろこしを1cm幅程度の輪切りにする。
鍋に水ととうもろこしを入れて蓋をして熱し、煮立ったら弱中火で10分程度煮る。
- 2 塩麴を入れて混ぜ、豆腐をスプーンですくい入れ、3分程度熱して温める。
- 3 汁ごと器によそい、薬味麴をのせる。
はじめはそのまま汁ごと味わい、途中から薬味麴をお好みで溶かしながら食べる。