

## 味噌鶏唐揚げ

**材料** (4人分)  
 ・鶏もも肉……400g ・味噌……大さじ1・1/2 ・卵……1個  
 ・ごま油……小さじ1/2 ・米粉(または片栗粉)……大さじ6 ・揚げ油……適量

**作り方**  
 1 鶏もも肉は20g程の大きさに切る。  
 2 ボウルに鶏もも肉、味噌、ごま油を加えて混ぜ、冷蔵庫で30分程おく。  
 3 2に卵を加えて混ぜる。揚げる前に米粉を加えて鶏もも肉に衣を絡ませる。  
 4 180℃の油でまず揚げる。一旦取り出し余熱でしばらくおき、200℃の油で二度揚げする。

味噌を使うと、焦げやすくなるので、小さめにカットしましょう。二度揚げすることで外はカリッと肉は柔らかく仕上がります。



# 発酵食でからだ健やかに ~麴~

麴菌は、発酵の過程でビタミンや多くの酵素を生み出します。この酵素が消化吸収や代謝を促進し、老化予防や健康づくりに効果を発揮します。日々の食卓に上手に麴を取り入れて、飽きずに毎日Let's菌活!



## 豆腐の味噌漬け

**材料** (作りやすい分量)  
 ・**麹** 大豆まるごと豆腐きつちよんどん…1丁(300g) ・味噌…大さじ4 ・みりん…大さじ2

**作り方**  
 1 **麹** 大豆まるごと豆腐きつちよんどんはキッチンペーパーで包んでバットにのせ、重しをして約30分しっかりと水切りし、4等分に切る。  
 2 味噌とみりんをよく混ぜる。  
 3 保存容器の底に2を薄く塗る。ガーゼを1枚敷いて1の豆腐をのせ、もう一枚ガーゼをのせて上にも2を塗る。  
 4 冷蔵庫で保存し、2日目頃から食べられる。食べるときは表面の味噌をきれいにぬぐいスライスして食べる。(賞味期限: 冷蔵庫で10日間。)

**麹** 大豆まるごと豆腐きつちよんどん  
 八 (つるが・三方五湖・わかさ店除く)  
 宅 (次回1月5回(ふくい〜な))



絹ごし豆腐を使うとクリームチーズ系に、木綿豆腐を使うとハードチーズ系に近くなります。オリーブオイルをかけていただくとおいしいです。味噌は、古い味噌を使うと色も味も濃くなります。

## 小豆たっぷり甘酒味噌マフィン

レシピ協力: キトテノフ

**材料** (6cm×6cm×6cmのカップ9個分)  
 ・米粉……110g ・菜種油……95g ・かのご小豆…45g ・ローストくるみ…45g  
**[A]**  
 ・豆乳……150g ・甘酒……100g ・味噌……30g ・きび砂糖……75g  
**[B]**  
 ・国産小麦粉……180g ・ベーキングパウダー(アルミニウムフリー)…12g  
**【仕上げ用味噌シロップ】**  
 ・白味噌…10g ・みりん…10g  
**【トッピング】**  
 くるみ・かのご小豆・クッキー・クランブルなど



**【下準備】**  
 ・【A】の材料をボウルでよく合わせておく。  
 ・【B】を合わせて振るっておく。  
 ・【仕上げ用味噌シロップ】の材料を混ぜておく。  
 ・オーブンを170℃に予熱する。

**作り方**  
 1 【A】に菜種油を少しずつ加え、泡立て器で混ぜながら乳化させるように混ぜ合わせる。  
 2 別のボウルに米粉を入れ1を3回に分けて加えその都度よく混ぜる。  
 3 【B】を加えゴムベラで粘りを出さないようにさっくり混ぜる。6割くらい混ぜたところで、かのご小豆とローストくるみを混ぜる。  
 4 カップに分け入れ、170℃のオーブンで約25分焼く。15分程たったところで、表面に味噌シロップを塗り、好みの材料をトッピングして焼き上げる。

米作りから麴作りまで全て自分たちの手で仕上げています。米の一粒一粒に菌が根付くよう、丹精込めて手もみで仕上げた「生きた麴」です。味噌やしょうゆ、酒など発酵食品に欠かせない麴、みなさんも毎日の食卓にぜひ取り入れてください。

栽培期間中 農薬7割減 **麹** 白麴  
 栽培期間中 農薬不使用 **麹** 玄米麴  
 八 (1月中旬頃〜(予定)) 宅 (次回1月4回(ふくい〜な))  
 『あさひ愛農園』で栽培された福井県認証の特別栽培米コシヒカリ(化学肥料不使用)を使用した麴です。味噌作りにもおすすめです。『味噌の仕込み方』はこちら  
 製造元/あさひ愛農園



## 玄米ごはん(塩麴入り)



**材料** (作りやすい分量)  
 ・玄米…3合 ・塩麴…30g  
 ・水…810ml(玄米の1.5倍)  
**作り方**  
 1 玄米を洗い、炊飯器に入れ水を加え、一晩おく。  
 2 塩麴を加えよく混ぜ、玄米モードで炊飯する。

塩麴を入れることで、玄米がふっくら柔らかく炊き上がります。水加減や浸水時間は炊飯器の機種により異なりますので、事前にご確認ください。

## 塩麴の浅漬け



**材料** (作りやすい分量)  
 ・大根・人参・きゅうり・水菜…合わせて150g程度  
 ・塩麴……50g

**作り方**  
 1 野菜を食べやすい大きさに切る。  
 2 大根、人参は耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで1分程度加熱する(きゅうりや水菜など水分が多く柔らかい野菜の場合は、レンジ加熱は不要)。  
 3 キッチンペーパーで野菜の水分を拭き取りポリ袋に入れ、塩麴を入れてやさしくもんだら、冷蔵庫で30分程おく(野菜の切り方が大きい場合は30分以上)。

お好みで2に酢や昆布茶を加えても美味しく仕上がります。

## 人参の塩麴炒め

レシピ協力: キトテノフ



**材料** (4人分)  
 ・人参…1本(200g) ・塩麴…20g  
 ・ローストくるみ(刻む)…5g  
 ・ごま油…大さじ1 ・クミン…少々

**作り方**  
 1 人参はスライサーで太めのせん切りにする。  
 2 フライパンにごま油を熱し、人参くさがとれるまで炒める。  
 3 塩麴を加えてさっと炒める。  
 4 仕上げにクミンを振り、ローストくるみを散らす。