

やさい王国の  
とれたてたより  
第49回



# 糀

こうじ

これぞ発酵食品？  
お好みの調味料と  
一緒に混ぜるだけ！

## 塩糀・醤油糀の作り方

塩糀の材料：糀 100g に対して 塩 30g、水 100ml

醤油糀の材料：糀 100g に対して 醤油 100ml



蓋つき容器に入れて軽くフタをして“常温”で置き、  
1日1回清潔なスプーンで混ぜて全体に空気が行き渡るようにします。  
減った分の水や醤油は足します。寒いところでは時間がかかります。  
10日程度で潰せるほど柔らかくなれば完成。冷蔵庫で数ヵ月保存可。



## 塩糀で！ やわらかチャーシュー

材料: 豚かたまり肉 400g にんにくすりおろし 大さじ1/2  
塩糀 大さじ3 しょうがすりおろし 大さじ1/2  
はちみつ 大さじ1.5 (煮汁: 水 100ml 酒 50ml)

肉にフォークで数か所穴をあける。肉と調味料を袋で揉みこんで冷蔵庫で一晩置く。  
フライパンで油を熱して肉の表面に焼き色を付け、  
煮汁の材料も入れて煮立たせたらフタをする。  
ころがしながら弱火で約20分煮て水気が飛んだら  
皿に移してラップをして余熱を入れる。  
粗熱がとれたら薄く切って完成！

普通の塩のように使えますが、

肉を柔らかくする効果がスゴイ！

日本野菜ソムリエ協会認定  
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)



厚めの肉や魚に揉みこむべし！  
唐揚げもとってもジューシーに。

