

おうちで簡単! しかもお得!
手づくり

塩麴

SHIO-KOJI

調理時間
15分

時間外を除く

塩麴の作り方

塩麴の材料(作りやすい分量)

米こうじ…………… 200g
「瀬戸のほんじお」…… 80g
水…………… 250ml

※塩麴は「やさしお」ではお作りいただけません。ご注意ください。

1



ボウルに米こうじを入れて手でほぐす。



塩を加えてよく混ぜる。



水を注ぎ、ゴムベラなどでよく混ぜ合わせる。

2



清潔な保存容器に移し入れ、常温で直射日光の当たらない場所に置いて発酵させる(時間外)。

※発酵過程でガスが発生するので、少し大きさに余裕のある容器に入れてください。
※蓋の活動が鈍くなるので、でき上がるまでは常温に置いてください。

3

1日1回は混ぜ合わせて、空気を含ませるようにし、トロリとしてこうじの粒に芯がなくなるまでおく(時間外)。

※夏場は約1週間、冬場は約10日間でき上がります。
※でき上がったら冷蔵庫で約1ヶ月保存できます。



塩麴ってなに?

麴に塩と水を加えて作る発酵食品。昔から、調味料や漬物床として活用されています。



おいしさのヒミツ

塩麴のもつ酵素が肉や魚のたんぱく質に働きかけ、うま味成分が増加! 素材の持ち味を引き出します。



栄養もばっちり

おいしいだけじゃない! 発酵食品である塩麴にはビタミンや乳酸菌も含まれ、栄養が豊富と言われています。

お塩のように使える!

炒め物やあえ物にも使えます。冷蔵庫に常備しておくとう便利!

