

藤井 恵さん
おすすめ!



NEW

ホット・キルトで 発酵調理



—野菜麴を作ろう—

「発酵に最適な30°Cを長時間保つことができる
ホット・キルトは
発酵調理にも
活躍します」

身体の調子をととのえるため、藤井さんが日々、取り組んでいるのが腸活。「腸を健康的に保つのに欠かせないもののひとつが発酵食品。なかでも麴は、料理に使うと素材がやわらかくなって風味がよくなるうえ、甘みが増すので低糖・低塩にも役立ちます。麴と塩と野菜で作る野菜麴は、さまざまな調理に便利に使える万能調味料。薬味などとして生でも食べられます。常温だと発酵に約10日かかりますが、ホット・キルトなら、たったひと晩(約12時間)で完成! 冷蔵庫で半年ほど保存できますので、作り置きして毎日の食事に摂り入れてみてください」

使う道具



パーミックス

クリステル

スライシー

ホット・キルト

基本の作り方



1 野菜をパーミックス・スライシーで刻む。



2 野菜と麴を混ぜ合わせる。



3 24cmの鍋の中に18cmの鍋を入れ、それぞれに水を張る。そこに空の16cmの鍋を入れて火にかけ、水の温度が80°Cくらいになったら火から下ろし、②を入れる。



4 16cmの鍋にふたをし、24cmの鍋ごとホット・キルトに入れる。

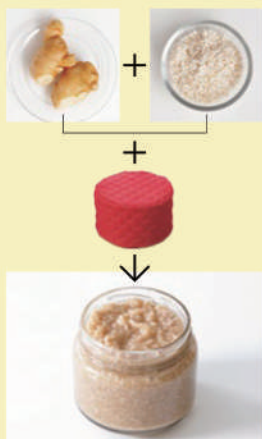


ひと晩置いたら
できあがり!

*甘い香りが完成の目安です。

しょうがを皮ごと使う

しょうが麴



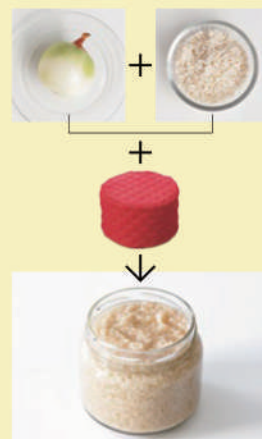
白菜と豚肉の
蒸し煮

しょうがを皮付きのままパーミックス・スライシーでみじん切りに。皮の栄養も余すことなく摂れ、できるだけ細かくすることで、麴とのなじみもよくなります。煮物やしょうが焼きなどにもおすすめです。

しょうが麴をからめた豚肉と白菜を交互に重ね、クリステルで蒸し煮に。麴の力で豚肉はやわらかくなり、甘みも増します。タレなしで、しょうがの香りと爽やかな風味が効いた、旨味たっぷりの味を楽しめます。

優しい甘みの
万能調味料

玉ねぎ麴



玉ねぎ麴の
ミネストローネ

玉ねぎの優しい甘みが豊かで、料理に少量加えるだけで甘みと旨味が深まります。パーミックス・スライシーでできるだけ細かくすることで、麴とのなじみもよくなります。シチューやカレーなどにも活用できます。

じっくり炒めたたっぷりの野菜をトマトで煮てから、玉ねぎ麴を加えて仕上げます。野菜から染み出た旨味に、玉ねぎ麴の旨味と甘みが加わることで、より奥深い味わいが生まれます。

詳しいレシピはこちらから →



www.cherryterrace.co.jp

https://www.cherryterrace.co.jp/kitchennews_hp/vol_12/d_r_fujii_HQ.html