

## 魔法の万能調味料 塩麴のススめ

塩麴は、塩と米麴と水で作られる発酵食品です。栄養効果も高く、味も決まりやすいため、常備調味料のひとつにしてみてもいかがでしょうか。

### 期待される効能

塩麴には腸内の善玉菌のエサになるオリゴ糖が含まれ、継続的に食べると善玉菌を増やして腸内環境を整えられます。さらに効果を高めるには、同じく善玉菌を増やす働きのある、きのこや海藻などの食物繊維と一緒に摂るのがオススメです。人間の免疫細胞のほとんどは腸にあるため、体全体の免疫力もアップします。また、成分であるコウジ酸はメラニンが作られるのを抑える働きがあり、肌のターンオーバーを促すビタミンB群も含まれ、シミ予防が期待できます。

### 肉や魚をふっくらやわらかく

塩麴には約100種類の酵素が含まれ、食材を分解する働きがあります。アミラーゼという酵素はたんぱく質を分解するため、肉や魚をやわらかく仕上げ、栄養の吸収を助けて胃腸の負担を軽くします。生臭さを消し、素材の旨味を引き出してくれるので他の調味料を減らして減塩することもできます。



栄  
養  
講  
座



\*簡単塩麴ドレッシング\*

・塩麴・オリーブオイル・すし酢

・めんつゆ（2〜3倍希釈のもの）

すべて同量で混ぜるだけ☆  
塩麴は生で摂ると、より一層  
酵素の効能を逃さず得られます。

## — おすすめレシピ紹介 —

ふっくら！定番！シンプル！  
塩麴から揚げ

〈材料〉2人分

鶏もも肉	.....	1枚 (300g)
塩麴	.....	大さじ1
片栗粉	.....	適量
揚げ油	.....	適量



### ○作り方

- ①鶏もも肉は余分な脂を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ②塩麴を揉み込み、10分おく。
- ③片栗粉をまぶし、170度の油で揚げて完成。

当院のお食事でも塩麴を使用した料理を提供中！