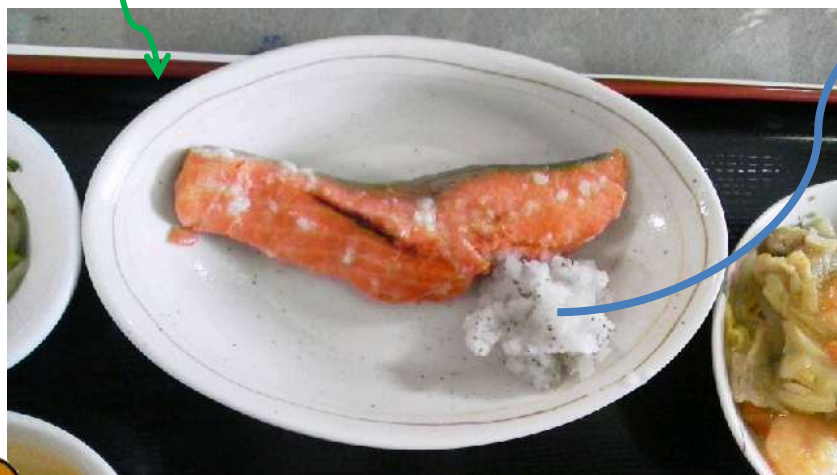


初めての試みでしたが、調理の方の腕でおいしく仕上がり評判が良かったです。今度はお肉を塩麴で漬けます

# 鮭の塩麴

大根おろしにゆかりを混ぜました。ゆかりの香りが食欲そそります。



6月21日(木)

メニュー

- ・鮭の塩麴漬け焼き
- ・八宝菜
- ・漬物
- ・果物

## 塩麴の効能

- ① ビタミン B1、B2、B6 が含まれ疲労回復効果
- ② ストレス軽減アミノ酸の GABA が高ぶった神経を鎮める
- ③ 便秘解消 乳酸菌が含まれている為腸を整えてくれます。
- ④ 老化予防 発酵が行われる為活性酸素を中和してくれます。
- ⑤ 美肌効果 老化の原因の活性酸素を抑えます。



## 塩麴の作り方

乾燥麴 200g、塩 50~60g、水 ミネラルウォーター 280ml

- ① 麴は手でこすりバラバラの状態にする。塩は天然塩を使うといいでしょう。
- ② ボールにバラバラになった麴と塩を入れてよくかき回します。
- ③ 水を加え塩が底にたまらないように箸やスプーンを使いさらに混ぜ合わせます。
- ④ 保存容器に入れ熟成させます。1日1回ほどかき回し、夏場は1週間、冬場は2週間ほどで熟成します。保存は冷蔵庫で半年です。

癒しの森で使った塩麴はもう出来上がっている瓶、袋に入ったものを使用しました。

\*短い時間で漬け込む為最初の30分間は塩分濃度の高い塩水に漬けこみ、水気を取った後、万

便なく塩麴を付け1時間漬け込み、焼きました。

\*通常の漬け込み2~3時間ぐらい。しょっぱくならず、甘味が増します。

\*お魚、お肉、野菜、ゆで卵、何でもお試しください。味に深みがあり、おいしいですよ！

\*癒しの森デイサービス堀切で提供したメニューです。