

最近ブームになっている調味料の「塩麴（しおこうじ）」は、麴に塩と水を加えて1週間ほど常温で発酵させたものです。実は江戸時代からある伝統食品のひとつです。

見た目は甘酒のようで、甘味と塩の辛味の混ざったほんのりと甘い味がします。

万能調味料とも言われ、食材に含まれるデンプンやタンパク質を分解して旨味や甘味を引き出して美味しくしたり、肉を漬けると軟らかくなると言われていています。焼いたり炒めたりすると綺麗な焼き色を付けることができます。

塩の代わりに利用するだけで塩分を控えることができ、どんな料理にも使えることから、生活習慣病の予防に効果が期待できます。

ヨーグルトやチーズ、納豆、味噌などの発酵食品を食事に取り入れて健康づくりに役立てましょう。

