



甘糍卵焼き

優しい甘味とふわふわの食感がやみつきに

材料(作りやすい分量)

- 卵……………3こ
- 「 塩糍…………… 大さじ1
- A** 甘糍…………… 大さじ1
- 「 水…………… 大さじ1
- 油…………… 適量

POINT! ポイント・アレンジ

- ・甘い卵焼きが好きな場合は甘糍を増やして。
- ・焦げやすいので弱火でじっくり焼いて。
- ・好きな具材を入れても○

甘糍 塩糍

作り方

1. ボウルに[A]の材料を入れてよくまぜる。
2. 1に卵を割り入れ、白身を切るようにしてまぜる。
3. フライパンに薄く油をしき、卵液を少しずつ流し込んで弱火で焼き、巻いていく。卵液の底に糍が沈みやすいのでその都度まぜながら流し入れる。
4. 何度か繰り返して巻いて焼き、形を整え、切り分けて器に盛る。

甘糍の豚しょうが焼き

材料(作りやすい分量)

- 豚ロース肉(スライス) ……300g
- 「 甘糍…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ2
- A** 酒…………… 大さじ2
- しょうが(すりおろし) ……ひとかけ
- 油…………… 適量

POINT! ポイント・アレンジ

玉ねぎの薄切りやきのこなどを一緒に炒めてもおいしい。

作り方

1. ボウルに[A]の材料を入れてよくまぜる。
2. フライパンに薄く油をしき、豚肉を入れて焼く。
3. 豚肉に7～8割火がとおったら1の調味液を入れて絡め、中火で水分を飛ばすように炒める。
4. 火からおろして器に盛り付ける。

力 吉田本店

YOSHIDA HONTEN

since 1889

〒700-0932 岡山県岡山市北区奥田本町 5-12

Tel. 086-222-6469 Fax.086-222-6447

<https://www.yoshidahonten.jp>



素材の旨味、さらに引き立つ



力の甘糍・塩糍

かんたんレシピ集

力 吉田本店

YOSHIDA HONTEN

since 1889



甘糍ピクルス

甘糍 塩糍

材料(作りやすい分量)

きゅうり・パプリカ・ミニトマトなど
 ……約200g

〔 塩糍 …… 大さじ2
A 甘糍 …… 大さじ2
 〕 米酢 …… 大さじ2

作り方

1. きゅうりは一口大の乱切りに、パプリカなどは食べやすく切る。ミニトマトは湯むきして皮を取ると早く漬かる。
2. ビニール袋に【A】の材料を入れてよくまぜ、野菜を入れて空気を抜き10～15分漬ける。漬けてすぐでも食べられるが、しばらく漬けるとなじんでおいしい。

POINT! ポイント・アレンジ

- ・かぶ、大根、にんじんなどでも。固い野菜は薄切りにして漬けると早くなじむ。
- ・塩糍、甘糍、お酢とトリプル発酵食品を使った保存食。
- ・漬けた糍が加熱なしでそのまま食べられてヘルシー!

さわらとレタスの塩糍蒸し

塩糍

材料(2人分)

さわら(切り身)
 ……2切(約150g)
 塩糍 …… 大さじ1
 白こしょう …… 適量
 レタス …… 1/2個
 豆苗 …… 1/2袋
 塩糍 …… 大さじ1
 ごま油 …… 大さじ1/2

作り方

1. さわらの切り身の表面の水分をキッチンペーパーでふき取り、全体に塩糍と白こしょうを塗る。
2. レタスは大き目のくし形に、豆苗は根を落として5～6cmに長さに切り、ざっと水にくぐらせてざるに上げ、水をきる。
3. ポウルに塩糍とごま油をまぜ合わせ、レタスと豆苗を入れて絡める。
4. 耐熱皿にさわらと野菜を入れ、ゆるくラップをかけて電子レンジで加熱し、器に盛り付ける。(目安:600w 2分～2分30秒)

POINT! ポイント・アレンジ

- ・油は、オリーブオイルやこめ油でも。
- ・レタスは、細切りのキャベツや白菜、小松菜などでも。

塩糍からあげ

塩糍

材料(作りやすい分量)

鶏もも肉 …… 約300g
 塩糍(鶏肉の重量の10%を目安に)
 …… 大さじ2
 にんにく(すりおろし) …… 1/2かけ分
 こしょう・片栗粉・揚げ油 …… 適量

作り方

1. 鶏もも肉は大き目の一口大に切り、塩糍とおろしにんにく、こしょうをまぜたものに10～15分漬ける。
2. 1の鶏肉に片栗粉をつけ、中温に熱した油で揚げる。
3. 器に盛り付ける。

POINT! ポイント・アレンジ

- ・ビニール袋に入れて空気を抜き、冷蔵庫で一晩漬けてもよい。
- ・豚肉、白身魚でも。
- ・揚げてからスライスやカレー粉などでアレンジしてもOK!

塩糍ドレッシング

塩糍

材料(作りやすい分量)

塩糍 …… 大さじ2
 米酢 …… 大さじ2
 油 …… 大さじ2～
 こしょう …… 適量

作り方

1. 材料すべてをよくまぜあわせる。ビンやドレッシングボトルなどに入れて振っても簡単に作れる。

POINT! ポイント・アレンジ

- ・すりおろした玉ねぎ、にんにくや、粒マスタードを入れても○
- ・酢と油はお好みのもので。

保存期間
 冷蔵庫で1週間程度(玉ねぎのすりおろしなどを入れた場合は早めに食べる。)