

おうちで手軽に出来る

銀座若菜の美味しい塩糀レシピ



◇基本の塩糀漬

お好みの野菜を塩糀だれに漬けて冷蔵庫で一晩おけば
おいしい塩糀漬ができあがります。

- ・野菜に対して10～15%ほどの塩糀だれを使用
- ・野菜に和えてすぐにでも美味しくお召し上がり頂けますが、
その場合は糀だれを少し多めにお使い下さい。

◆鯛のカルパッチョサラダ

- ①お刺身用の鯛を薄く切り、塩糀だれ(大さじ1)
をもみこみ、冷蔵庫で20分漬ける。
- ②オリーブオイル大さじ2、レモン汁小さじ2、
塩糀小さじ2、胡椒少々を合わせてよく混ぜる。
- ③器にトマトスライスと並べて鯛を盛付け、
ルッコラをのせて②をかける。



・・・そのほかにも

◆サラダのドレッシングに

塩糀小さじ2に対して、オリーブオイル大さじ2、レモン汁大さじ1、黒胡椒少々で
さっぱり美味しいドレッシングに。

◆野菜炒めに

お好みの野菜(アスパラガスやブロッコリー、焼ねぎ等)を一口大に切り、
オリーブオイル(適量)をひいたフライパンで焼く。野菜がしんなりしたら、
塩糀(大さじ2)を合わせ、軽く炒める。

◆たまご料理に

たまご焼き、オムレツ、スクランブルエッグ、茶碗蒸し等に使うことで、仕上がりが
ふんわりとしたやさしい美味しさに。卵2個に対して、塩糀大さじ1が目安です。

塩の代わりに塩糀。分量の換算は?



※塩糀そのものの塩分
は10%強です。

塩の量の2倍、でも塩分は1/4以下

レシピに「塩 小さじ1」とあれば、塩糀は「小さじ2」に。

塩の2倍の量の塩糀を使ってください。量は2倍になりますが、塩分量は1/4以下ですみます。
これが基本の考え方。あとのさじ加減はご家庭で足したり引いたりしながらお使い下さい。

こちらも
オススメ



みそ糀とそのレシピもご用意しております。



<銀座本店>

フリーダイヤル 0120-54-5611

〒104-0061 東京都中央区銀座7-5-14

<http://www.ginzawakana.com>