

5月レシピ

『豚肉の塩麴漬けと野菜の炒め物』

【材料(3~4人前)】

豚バラスライス・・・200g キャベツ・・・80g
塩麴・・・・・・・・・・100g にんじん・・・1本(約80g)
たまねぎ・・・・・・・・1個(約200g) ピーマン・・・1個(約40g)
赤パプリカ・・・・・・・・1/4個(約30g) にんにく・・・少々
黄パプリカ・・・・・・・・1/4個(約30g) サラダ油・・・小さじ1
しょうゆ(濃口)・・・小さじ1

【塩麴の材料】

乾燥麴・・・200g
塩・・・・・・・・60g
水・・・・・・・・300g

【塩麴の作り方】

市販で出来上がった物もありますが簡単にお家で作れますので作り方を紹介します。

- ①麴を手でこすりパラパラの状態にしておきます。
- ②塩を加えよく混ぜ合わせます。さらに水を加えよく混ぜ合わせます。
- ③保存容器に入れ1日1回ほどかき混ぜます。夏場は1週間、冬場は2週間ほどで出来上がります。甘い香りがし、塩のカドが取れていれば完成です。

【肉・野菜の切り方・準備】

豚肉は3センチ幅に切ります。塩麴と混ぜ合わせ、1時間ほど置いておきます。

たまねぎはくし型切り、にんじんはいちょう切り、ピーマン、キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカは2、3センチの角切り、にんにくはみじん切りにします。

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、弱火で炒めにんにくの香りを出します。香りが出てきたら先ほど混ぜ合わせた豚肉と塩麴を入れ軽く炒めます。
- ②たまねぎ、にんじん、キャベツをいれ中火で暫く炒めます。
- ③ピーマン、赤、黄パプリカを入れ火が通るまで炒めます。
- ④醤油を加えて出来上がりです。

★コツ・ポイント★

豚肉と塩麴を混ぜ合わせて1晩おいて置くとさらに柔らかくなり、旨味が増えます。

麴の粒粒が気になるようでしたら、フードプロセッサーでペースト状にすれば大丈夫です。

★豚肉と塩麴の相性★

豚肉に含まれるイノシン酸という旨味成分と、塩麴が肉のタンパク質を分解しグルタミン酸を生成し、その二つの旨味成分が相乗効果となりとてもおいしくなります！

【塩麴の酵素について】

そして塩麴に含まれる酵素についてですが、酵素が肉のタンパク質に働きかけて肉質が柔らかくなります。さらに旨味成分のグルタミン酸を生成するので、シンプルな味付けでこくがでます。その他に酵素の働きで抗酸化作用、抗菌作用、抗ストレス、抗アレルギーなどの効果があると言われています。

