



エコープ米こうじ

「米こうじ」を使って作られるものには「酒」「しょうゆ」「酢」「みそ」「みりん」などがあります。それらは、日本の食卓に欠かせない発酵食品です。

発酵食品は、日本の食生活が今ほど豊かでない時代には、重要な栄養源とされたり、薬の代用品としての効能を期待されていたそうです。

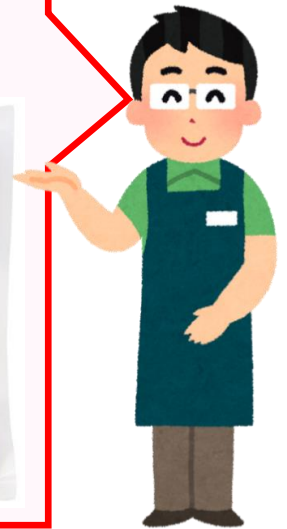
また、現代では老化防止や動脈硬化等の生活習慣病の予防に効果があるともいわれています。

○米麴とは？

お米のまわりや中にはえる、カビのなかまです。カビといっても、パンなどにはえる緑色のカビとは違い、食べ物がおいしくなる**酵素**をつくります。

○酵素の働き！

- ① 消化を助けます。
- ② 栄養素を分解して吸収しやすくします。
- ③ うま味や甘味が増えます。



万能調味料！ 「塩こうじ」の作り方

「塩こうじ」で、食材が角のない塩味と、まろやかな味わいに仕上がります。

— 材 料 —

エコープ米こうじ 300g、塩 80g、水 450ml
※水の量は好みで調整してください。

— 作り方 —

1. ボウルにエコープ米こうじと塩を入れてよく混ぜます。水を注ぎ、よく混ぜて塩を溶かします。
2. 混ぜ合わせた材料を清潔な保存容器に移します。水と塩こうじが分離するため、毎日1回程度混ぜてください。
3. ゆるめにフタをして1～2週間室温で寝かせます。見た目がお粥のようになったらできあがりです。

