

塩こうじはなぜ素材を柔らかくするの? ジャンル: 麴について

塩こうじのこうじ菌が持つ2つの酵素の役割



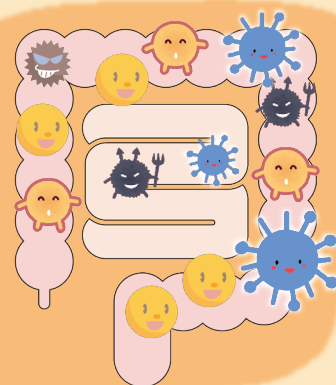
●ポイント

食材を塩麴に漬けると、たんぱく質と脂質を分解する酵素の作用を同時に受けるため、食感がやわらかくなり、水分保持量も上がり旨味も増大します。

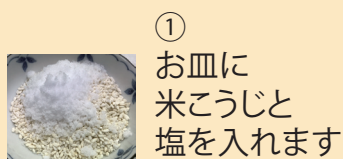
塩麴の持つ身体に対する5つの効果

コロナ禍の生活では積極的に塩麴を使った食事を取り入れ、健康的な生活を目指しましょう。

- ①免疫力を上げる
- ②腸内環境を整える
- ③疲労回復
- ④動脈硬化の予防
- ⑤美肌効果



トリビア 塩こうじは自宅で簡単につくれます!!



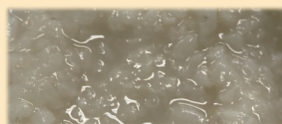
- ① お皿に米こうじと塩を入れます



- ② よくかき混ぜます



- ③ 容器に移し、60℃くらいのお湯をひたひたになるまで加えます。途中で、水が少なくなってくるので、お湯をひたひたになるまで、加えます。3日程度、常温で熟成をさせたら、冷蔵庫で保存してください。



できあがるとこんな感じになります