

栄養について

肉や魚を漬けると、食品中のデンプンやタンパク質が糖やアミノ酸へと加水分解され、うまみが増します。

塩糀はタンパク質、脂質、炭水化物を分解する効果があるため、調理に加えることで、非常に消化しやすく、胃腸に負担をかけない調理になります。

ご注意!

糀はデンプン・タンパク質・脂質を分解します。そのため、火を通さない状態でジャガイモやご飯と混ぜると分解してしまいます。ご注意ください。

一度使用した塩糀を商品容器に戻すと、カビ発生の原因となります。戻さずに使ってください。



<http://giheimiso.jp>

塩糀

近江米100%・無添加

おうちで楽しむ
塩糀レシピ



塩糍

shio kouji recipe
レシピ



お肉と相性バッチリ 豚肉の塩糍炒め <4人分>

豚肉ロース薄切り
…300g
キャベツ…1/2
塩糍…大さじ2
塩・コショウ 少々
オリーブオイル適宜

- 豚ロースは半分に切り塩糍大さじ1をからめておきます。キャベツはざく切りにして塩糍大さじ1をからめます。
- オリーブオイルで豚肉を炒め火が通ったら、キャベツと一緒に炒めます。塩・コショウで味を調べて完成。

お手軽に セロリの塩糍漬け

セロリ…4本(葉は使わない)
塩糍…大さじ3

- セロリのスジを剥き、5cm程に切ります。ビニール袋に塩糍と一緒に入れ、揉むようにして漬け込みます。冷蔵庫で一晩置くと完成。



ホクホクのお魚 タラのホイル焼き塩糍ソース

<1人分>

タラ…1切れ
人参…1/4
しめじ…1/4パック
まいたけ…1/4パック
塩糍…小さじ1/2
酒 適宜
ショウガ(すりおろし) 適宜
オリーブオイル 適宜



- 人参は千切り、きのこ類はほくします。ホイルの上にタラのをせ、酒をふりかけます。
- タラの上に、人参・きのこ類のをせ、塩糍を小さじ1/2かけます。最後にオリーブオイルとショウガすりおろしをのせて、ホイルを包み閉じます。
- フライパンで中火で10分～15分程焼くと完成。

タラや鯛などの
白身魚のほか、
鮭なども
オススメ!

果物にも

塩糍を付けて食べると、甘味が一層引き立ちます。特にパイナップルやミカン等、酸味の強い果物に効果的です。