



塩こうじのさっぱりサラダ

塩こうじで
野菜のうまみ UP!



写真は、まくわうりが入っていません。



材料(4人分)

- ◇ミニトマト……4個
- ◇きゅうり……1本~2本
- ◇まくわうり……1個
- ◇塩こうじ……大さじ2



作り方

- ① ミニトマトはへたを取り、半切りにします。
- ② きゅうりは薄くスライスします。
- ③ まくわうりは皮を抜き、種をとり、1cmの厚さにスライスします。
- ④ ボールに、トマト、きゅうり、まくわうりを入れ、塩こうじを加えて、混ぜ合わせます。

👉おいしいポイント

★塩こうじを利用しておいしくなるコツ

塩こうじは、こうじと塩を混ぜて発酵された調味料です。塩やしょうゆの代わりとしての味付けだけでなく、次のような効果があります。

①お肉を柔らかくする

塩こうじがついたお肉は焦げやすいので、塩こうじを落としてから、焼きましょう。

②食材のうまみを出す

塩こうじの菌の効果で、食材の持つうまみを引き出してくれます。

③下味をつける

魚料理に利用すると、塩味がついて、うまみが引き出されます。

④余分な水分を出す

サラダや漬物など、野菜に混ぜ合わせ、簡単に利用できます。