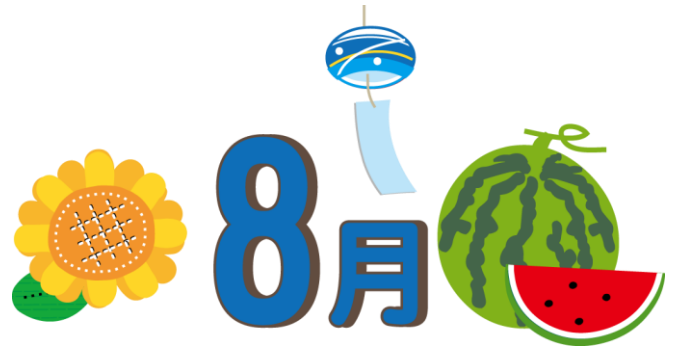
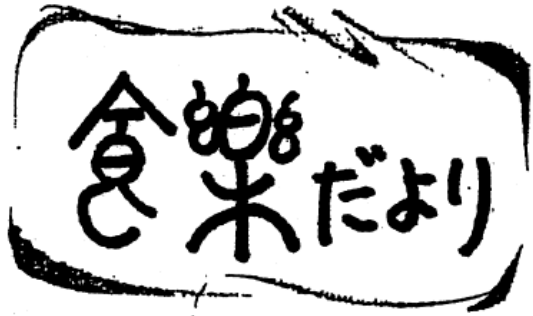




まだまだ蒸し暑さが続きますが、これから猛暑、酷暑の毎日になります。

「夏バテ」しないように、体調管理には十分に気を付けたいものです。 《栄養士／室岡》

～ 塩麴についてのお話し ～

「塩麴」とは、東北地方の伝統的な食品「三五八（さごはち）漬け」の温床がそのルーツと言われる日本の調味料です。

三五八漬けが 塩・米麴・米 を 3：5：8 の割合で混ぜて、野菜や魚の漬物床とするのに対し、塩麴は米抜きでより発酵熟成させて作ります。麴から作られる調味料はたくさんあり、味噌や醤油なども仲間です。

麴の出す消化酵素にはとてもたくさんの種類がありますが、その中の代表がアミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼです。これらの消化酵素の働きにより、塩麴に漬けた肉や魚は柔らかくなり、野菜も味がしみ込み、うまみが増すのです。

塩麴の効果はそれ以外にも…

- ・血圧を下げる
 - ・コレステロールや中性脂肪を抑える
 - ・脳を活性化させて認知症を予防する
 - ・メラニンの生成を抑制し美白を促す
 - ・心身をリラックスさせストレスを解消し快眠を促す などなど
- スーパーなどではチューブタイプのものと、液体調味料とがあります。

おすすめメニュー

豚肉の塩麴焼き（2人分）

■豚肉（ロース、ももなどの薄切り） 300g

■塩麴 20g ■サラダ油 適量

◆付け合せにレタスやミニトマトなど

①豚肉に塩麴を薄く塗り、ラップをして冷蔵庫に30分置く。

②フライパンにサラダ油を入れて中火で①を焼く。

③2～3分ほど焼き、裏返して3分ほど加熱する。

④好みの野菜を盛り付けた皿に③を盛り付けて完成。

●肉ではなく、魚の切り身に変えてもおいしくできます！

