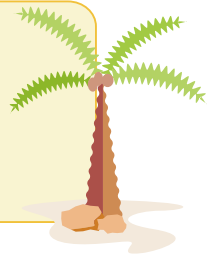


～塩麴を使った料理～ 「アジの塩麴フリット」



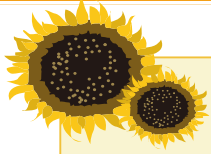
<使用食材>

アジ	・・・1尾
塩麴	・・・適量
薄力粉	・・・140g
水	・・・200ml
卵	・・・1個
付け合わせ野菜	・・・適量
生麴	・・・適量

<Let's Cooking>

- ① アジの骨などを抜き、
適量の塩麴でマリネする
- ② 薄力粉、水、卵で天ぷら液を作る
- ③ アジの塩麴を軽くふき取り、
天ぷら液をつけて、生麴をつけて揚げる
- ④ ししとうを焼き、サラダとアジを盛り付ける





～塩麩を使った料理～ 「食べるスパイス」



<使用食材>

オイル	・・・50g
七味	・・・20g
山椒	・・・4g
おろし生姜	・・・4g
フライドオニオン	・・・50g
フライドガーリック	・・・15g
砂糖	・・・15g
塩麩	・・・12g
ナツメグ	・・・2g
オレガノ	・・・3g
塩	・・・少々
スペアリブ	・・・300g
ハチミツ	・・・適量
塩麩	・・・80g
付け合わせ野菜	

<Let's Cooking>

- ① オイルに七味、山椒、おろし生姜、オレガノ、ナツメグを入れて、弱火でかけて香りを出す。
- ② フライドオニオンとフライドガーリックをザク切りにして砂糖、塩麩をいれて仕上げる。
- ① スペアリブにハチミツ、塩麩をつけてマリネする。最低1日
- ② 漬け込んだスペアリブを軽くふきとりオイルをまぶしてオーブンでローストする。
- ③ お皿に肉と付け合わせを盛り込み、上からスパイスをふり、オリーブオイルで仕上げる。