

ホタテの塩麹漬け

東京聖栄大学 健康栄養学部 食品学科 食品学第一研究室 高山哲彦 他

1.【背景・目的】

ホタテの利用を促すために、ホタテの塩麹漬けを作成した。塩麹は麹、食塩、水を混ぜ発酵熟成させたもので、調理に用いることで、麹菌が分泌する酵素が消化性を向上させ、風味も増加させる。

2.【材料】

ボイルホタテ(生食用)200g、にんじん200g、しょうが35g、塩麹100g、酒200ml、みりん大さじ2杯、(酒とみりんはあらかじめなべに入れ加熱してアルコールを飛ばす。)

3【手順】

1. にんじんの皮を剥き、5cm 長さの千切りにする。
2. しょうがの皮を剥き、にんじんと同様千切りにする。
3. ボールにホタテ、にんじん、しょうが、塩麹を加えよく混ぜる。
4. 酒とみりんを混ぜたものを加えさらに混ぜる。
5. ガラス容器に移し、ふたをして冷蔵する。1日1回軽く混ぜる。

2、3日たつとホタテに塩味とショウガの風味がしみこみ、にんじんの独特の歯ごたえもおいしくなる。

