

ホヤの塩麹漬け

東京聖栄大学 健康栄養学部 食品学科 食品学第一研究室 田光隆司 他

1.【背景・目的】

ホヤは外鞘(外皮)を除いた筋肉、内臓を酢の物、ぬた、しおからの製造に用いてきた。今回、ホヤの利用を促すために、ホヤの塩麹漬けを作成した。調理に塩麹を用いることで、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】

ホヤ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. ホヤの外皮を除き、筋肉を取り出す。これを包丁で4mm幅に切る。
2. にんじんの皮を剥き、5cm長さの千切りにする。
3. しょうがの皮を剥き、にんじんと同様千切りにする。
4. ボールにホヤ、にんじん、しょうが、塩麹を加えよく混ぜる。
5. 酒とみりんを混ぜたものを加えさらに混ぜる。
6. 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日たつとホヤ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よくなる。ホヤの香りは多少感じられる。

