＼発酵パワーで／
夏を乗り切ろう！

楽しく夏を乗り切る！
自宅でかんたん！

発酵レシピ

嬉しい効果が沢山あるとなると、もっと毎日の食卓に取り入れたくなる発酵食品。毎日使う塩の代わりに塩麹、砂糖の代わりに甘酒を使用してみてはいかがでしょうか。少しずつ加えていきながら自分好みの分量を探してみましょう。発酵食品を使うと合わせ調味料を買わなくてよいので節約にもなります。

甘酒

冷やしても温めても美味しい！

塩小さじ1入れると熱中症予防になります！

●材料
甘酒用こうじ…600g　水…1,980 cc
炊飯したうるち米（もち米）…1合分

●手順
①水を沸騰させ炊飯器に移し、65℃くらいに冷ます。
②炊飯して粗熱を取ったうるち米（もち米）と、もみほぐした甘酒麹を混ぜる。
③②を①に加える。
④蓋を2㎝ほど開けた炊飯器で保温する。
⑤約60℃で10時間保温する（2～3時間ごとに軽く混ぜる）。
⑥鍋に移し、弱火にかけて80℃まで加熱する。
⑦火を止め冷まし、冷蔵庫で保管する。

●炊飯器の蓋を閉めると温度が上がりすぎて甘くならない場合があります。

塩麹

簡単なのに本格的！

魚・肉などに漬け込み焼くのもおすすめ！

●材料
生こうじ…500g　塩…150g　水…750 cc

●手順
①生こうじと塩をよく混ぜてから水を入れ混ぜる。
②常温のままで2日に1回混ぜ、7～10日でとろみがついたら出来上がり。
③出来上がったら冷蔵庫で保存する。

簡単アレンジ！
卵焼き

●材料（4人分）
卵…2個
塩麹…大さじ1
砂糖…好みで

市内で買える 発酵食品

01 菓子職人の丘デタント みそマド

1個…180円

なるせみその合わせすり味噌を使ったマドレーヌで、甘じょっぱい味わいが特徴です。味噌の和風な味とバターの洋風な味が合わさることでほのかにチーズを感じる事ができます。美味しく仕上がるように味噌の量の調整を試行錯誤しました。地元の食材を使用することで武雄のお土産にぴったりな一品になっています。

02 なるせみそしょうゆ 醤油加工品

うまくち…324円
味しょう…378円
他4本…497円

甘みが香るなるせみそ自慢の醤油とその醤油を用いた加工品。全種類の味の素になっているのがうまくちの醤油。レモンソースはお肉やお魚に、ごま醤油はそうめんにつけて食べるのがおすすめです。

03 なるせみそしょうゆ みそ屋さんのあまざけゼリー

1個…300円

米麹だけで作ったノンアルコールのあまざけ。優しい甘味とほど良い濃さ、すっきりとした後味を楽しめます。食欲が低下する夏におすすめです！

04 なるせみそしょうゆ からだにうれしい米みそ

1個…900円

武雄市で栽培されている「高オレイン酸大豆」と、佐賀県自慢の「さがびより」を使用したなるせみそのこだわり味噌。通常の大豆よりも甘みが強い高オレイン酸大豆に、さがびよりの米の甘みも加わり、ヘルシーで美味しい味噌をお楽しみいただけます。

05 樋口漬物店 お漬物

1個…400円

自然豊かな町で新鮮な野菜を原料に親子でおいしい漬物を作っています。豊かな武内の土地で、丁寧に作られた高菜漬けやキムチはどれも絶品！ごはんのお供に、晩酌のおつまみに、ぜひご賞味ください。

普段の生活の中で口にする機会が多い発酵食品。自宅で作りたいけど難しそう、上手く作れず失敗しそう、などのハードルが高いイメージがあると思います。しかし、スーパーなどで売っている材料を揃えれば、自宅でも手軽に作ることができるんです。朝仕込んだら寝る前には出来上がる手軽なものから数日間発酵の過程を楽しみながら作れるものなど、作り方や楽しみ方は様々です。上記のレシピを見ながらぜひ、皆さんも発酵食品作りに挑戦してみてください。

武雄市食生活改善推進協議会 会長
織田美代子さん

なるせみそしょうゆの商品は、甘みが強い、麹がたっぷり入っているという特徴があります。味噌の活用方法として、定番の味噌汁はもちろん、ハンバーグやカレーの隠し味としてもおすすめです。味噌にはお肉の臭みを消す役割や食べ物のコクを生みだす役割があり、食材が腐りやすい夏には最適な調味料です。ぜひ、それぞれの発酵食品を食べて夏バテを吹き飛ばしましょう！

なるせみそしょうゆ
常務取締役
坂口康則さん