

うす塩こうじ (100gで塩分量約13g)

《材料》 ※作りやすい分量

- ・米こうじ（生でも乾燥でも）－ 100g
- ・塩 － 35g ・水 － 125ml

《作り方》

- 1, こうじは手でかたまりをほぐし、塩と混ぜる。
保存容器に入れて、水をそそいで混ぜる。

冷や汁

《材料》

- ・絹ごし豆腐 － 1／2丁
- ・ツナの水煮缶 － 2缶(140g)
- ・きゅうり － 1本
- ・みょうが － 2個
- ・大葉 － 2枚
- ・ねりごま － 大さじ1
- ・みそ － 大さじ2

《作り方》

- 1, ボウルにねりごま、みそを入れてよく溶きほぐす。水350mlを溶き入れる。
みそが溶けたら、豆腐をちぎりながら加えて全体を混ぜる。
- 2, ツナは缶汁を切りほぐして、きゅうりは小口切りにして1に加える。
- 3, 2を器に注ぎ、小口切りにしたみょうが、千切りにした大葉をちらす。

とうもろこしの炊き込みご飯

《材料》 ※2～3人分

- ・とうもろこし － 中1本
- ・米 － 2合
- ・塩こうじ － 大さじ2
- ・水 － 2カップ

《作り方》

- 1, とうもろこしは皮をむいて、包丁で芯から実をそぎ取る。
- 2, 米をとぎ、同量の水と塩こうじを加え軽く混ぜる。
- 3, 2にとうもろこしの芯と実をのせて鍋で炊く(炊飯器で炊いても良いです)。
- 4, 炊きあがったら芯を取りのぞき、よく混ぜて蒸らす。

【ポイント】

塩こうじを加えて炊く事で、とうもろこしの甘さが落ち着きます。
しょうゆこうじを使うと、焼きとうもろこしのような香ばしい匂いになり、
そちらもとてもおすすめです。

