

副食

魚や肉の玄米塩麹漬け



材料 [1人分]

- 魚または肉：適量
- 塩麹：適量（お好みで加減してください）

作り方

1

魚や肉の重量の1割くらいの塩麹をぬります。

2

一晚を目安に漬け込んでから、塩麹を除かずにそのまま加熱調理します。

【ワンポイントアドバイス】

- 塩麹の作り方は下記ページをご参照ください。
「塩麹」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>
- 鶏ムネ肉などの固い肉も、麹菌が作る酵素により、柔らかくなります。