塩麹でのデザート

精進料理研究家　藤井 こまき

昨年春くらいから，テレビ・雑誌・インターネット・ラジオ・スーパーなどで見るようになった『塩麹』。今では全国各地の醸造メーカーからさまざまな塩麹商品がスーパーで並ぶようになりました。スーパーで棚に並ぶこともなく売れてゆく商品もありました。

家庭では手作りの『塩麹』も人気で，麹も良く売れたそうです。肉・魚・野菜・デザートなどさまざまな素材にあわせやすく，万人に受けやすいお味なのでいろいろな世代に浸透しています。料理雑誌・健康誌だけではなく，最近は美容専門などの女性誌にも登場することもしばしば。

この塩麹とははたして，どのようなものなのでしょうか？

1『そもそも塩麹とは』

(1) 特徴

麹・塩・水からなる塩麹は，『うまみを足す』調味料と言う表現がよいかもしれません。

うまみ調味料は，科学的に抽出・合成されたものが近年多く販売されています。世界の小さな田舎町のスーパーなどでもみられるほど一般的です。しかし，天然のうまみ調味料として歴史的に見ると塩麹のほうが古いのですが，現代の私達にとっては新しい新鮮なうまみとして受け入れられています。

肉や魚を塩麹に漬けると，麹の中にあるさまざまな酵素の働きにより，食材中のデンプンやタンパク質が糖やアミノ酸へと分解され，食材自体の『うまみ』が増し，体内に吸収しやすく分解されるので，栄養吸収率も高くなります。

また酵素には食材をやわらかくする力があります。熟成の若いお肉を生のパイナップル・パパイヤなどで漬け込み，やわらかくする技法があります。これは，パイナップル・パパイヤなどに含まれている酵素の力で柔らかくします。塩麹にもそのような酵素の力でやわらかくする力があります。お肉・魚に塩麹を塗るとお肉は柔らかくなり，塩分で無駄な水分が抜け，程よく味がつき一石何鳥もの仕事をしてくれる，と考えてもよいでしょう。

気をつけなければいけないのは，『生きている酵素』の塩麹を使うことです。

塩麹を作る過程で酵素は熟成発酵させることで増えて元気になりますが，商品として瓶詰め・パウチ詰めなど加工するときに高温処理してしまうと，酵素が壊れ，力が弱くなってしまっているものもあります。

味だけではなく酵素の力を生かしたい調理のときは気をつけて商品を選ぶとよいでしょう。

(2) 塩分の注意点

塩麹はその名のとおり『塩』と『麹』です。

先述したように，『程よい塩分の中にうまみ』があります。

男性の中には，野菜だけの料理を出すとボリュームなどでも満足しない方も多いのですが，塩麹を使うことにより，男性にも受けやすい味・うまみになるように思います。

また，塩味が効いているのに甘みもあるので，煮物・焼き物などに隠し味に入れると味が決まりやすいです。塩分が気になる方は，生野菜を一緒に食べることにより，野菜に入っているカリウムがナトリウム（塩分）を体の外に出してくれるお手伝いをしてくれますのでお野菜を多くいただきましょう。

2『塩麹の作り方』

(1) 材料（作りやすい分量）
米麹（玄米麹でも同量）200g
塩 50g　水 280cc

① 熱湯消毒した耐熱瓶などに米麹・塩を混ぜ，かき混ぜながら水を入れる。
② 毎日瓶をゆすってかき混ぜながら常温保存で1～2週間ほどでできあがり。
③ でき上がりの目安は，お米がやわらかく溶けてきて甘みが出てきたら完成。
※玄米麹での場合は酸味があるが甘みが強い。きれいなスプーンですくうことをおススメしています。
※できあがったら，常温保存でもよし。
※発酵食品なので不安なときは冷蔵庫でもよい。

市販のものもおいしいのですが，手作りのものは塩分も調整しやすく，材料さえ用意しておけば案外簡単にできます。

使い切れず残った麹は冷凍させておけば，菌の力は弱まりますが，また作るときに使えますので，多めに購入しても保存できます。また，残った麹は冷凍せずとも『甘酒』を作っても良いでしょう。そもそも夏の季語である『甘酒』ですが，残暑厳しいときの栄養剤にもなり，冬の暖かなドリンクにもおすすめです。

3『塩麹のレシピ』

最近は塩味デザートブームです。塩キャラメル・塩アイス・塩マドレーヌ・塩飴など甘いものに塩で味を締める，甘すぎないデザートは男女問わず人気があります。手作りや市販の塩麹を使い，いろいろなレパートリーを増やしましょう。

◆塩麹のフルーツヨーグルト

(1) 材料（2人分）
・プレーンヨーグルト　100g
・缶のフルーツミックス　100g
・塩麹　大さじ2

(2) 作り方
缶のフルーツのシロップをザルできり，塩麹　を和えプレーンヨーグルトにかける。

【こまきポイント】
甘みが強い缶のフルーツが塩麹で甘さが引き立ちます。

◆塩麹と梨のシャーベット

(1) 材料（2人分）
・梨　大玉1個
・塩麹　大さじ2

(2) 作り方
① 梨の皮をむき，種を取り小さく切り，塩麹とともにミキサーにかける。
② 冷凍可能な容器に入れ凍らす。冷凍して1時間おきにフォークなどで表面を削りシャーベットに空気を入れる。
③ ミントなどを飾って完成

【こまきポイント】
塩麹のうまみが砂糖など使わずに，果物の甘さを十分に生かしたデザートになります。

◆塩麹白玉のぜんざい

(1) 材料（2人分）
・白玉粉　100g
・豆腐　100g（木綿がよい）
※耳たぶくらいの硬さにならないようなら水を少し加える。
・塩麹　大さじ3
・ぜんざい用あんこ（市販でも可）　適量

(2) 作り方
① 白玉粉に塩麹をまぜた水を少量ずつ入れ，練ってゆく。一口大にまるめくぼみをつけたものを沸騰したお湯にいれ，浮き上がってきたらすくいあげ冷水に落とす。
② ぜんざい用のあんこにお湯を入れゆるくして，白玉にかける。

【こまきポイント】
塩麹を練りこむことでお米のツブツブ食感もたのしめます。