

酒粕の料理

日本酒の良さが最近見直され、あわせて酒粕の持つその高い健康効果が注目されるようになってきました。

酒粕は日本酒の製造工程で出る「絞り粕」のこと。酒を仕込んだ際に出来る「もろみ」を搾った後に残ったものが酒粕です。まほろばにも、これから続々入荷します。今回のお料理特集はお客様のご要望にお応えして「酒粕」を使ったレシピです。簡単に作れるものをアップしてますので、ご家庭でお試ください。
(by 編集部:工藤 元子)



参考資料 cookpad

懐かしい!きゅうりの粕漬け



- 材料
きゅうり 2kg
塩 270 ～ 300g
- 酒粕床
酒粕 2kg
砂糖 240 ～ 260g

- ①きゅうりは洗ってから、ジップロックにきゅうりと塩を入れ、2 倍の重石を乗せ約 24 時間置きます。
- ②きゅうりを袋から出し、水気を拭く。
ザルに並べ半日『陰干し』し、キッチンペーパーで絞る様にして拭く。
- ③タッパーに酒粕と砂糖を混ぜ練る。そこにきゅうりを埋めて、冷所で保管。1 ヶ月で食べられます



茄子と塩酒粕を袋に入れ、揉む

酢の酸味が美味しい!茄子の粕漬け

- 材料
・「塩酒粕」+ 酢 or レモン汁 大さじ半分～1
・醤油 or ダシ醤油 数滴

- ①塩酒粕(※下にレシピあり)を用意。お好みで醤油・酢を。
- ②ナスを洗って切り、きれいな袋にナスを入れ、手順①を入れる。
- ③塩酒粕が全体に行き渡るよう、混ぜるように揉む。
- ④しんなりしてきたら、空気を抜くように口を縛り、

冷蔵庫へ。半日ほど待つ。(時々揉み混ぜてやる)

⑥袋から出し、軽く洗っていただく。

※きゅうりで作っても美味しいですよ。



粕床
味噌と砂糖が入るので濃厚で美味しい

※野菜、魚、肉などにお使いください。

- 材 料
・酒粕 500g
・酒 50 ～ 100ml
・味噌 50g
- ・砂糖 大さじ 5
・塩 大さじ 1

塩酒粕

- 材料
・酒粕 100g ・塩 50g
・水 50g



※野菜、魚、肉などにお使いください。

- ①酒粕をちぎりながら瓶に入れて、塩、水を加えて軽く混ぜて室温におき、だんだん酒粕がふやけてきたらまた混ぜます。

- ②なめらかになれば、OK

豚肉の酒粕焼き



- 材料
・豚ロースの切り身 1枚
・塩 少々

- 酒粕たれ
・酒粕(板粕) 30g
・酒(料理酒) 大さじ 1
・味噌 大さじ 1
・砂糖 小さじ 1

- ①豚ロースの切り身に・・・
「塩」を振りかけ下味を付けて置く。
- ②「酒粕たれ」の材料を混ぜ合わせておく。
- ③①の豚肉が 20 ～ 30 分程した

沁み出た「水」を、ペーパータオル等で軽く拭き取る。

④作って置いた「酒粕たれ」を、肉の裏表に塗り付けラップをして半日程置く。

⑤フライパン等で焼き上げて完成! ※鶏もも肉、手羽先、魚でも美味しい!!

お肉が柔らかく美味しくなる



魚も美味しい!!

ちよつと余った酒粕があつたら・・・ 酒粕のフレンチトースト



- 材料
・食パン 1枚
・牛乳(豆乳) 100cc
・酒かす 大さじ 1～
☆卵 1/2 ～ 1個
☆砂糖 大さじ 1
バター適量
◎蜂蜜、メープルシロップ
◎シナモン、ココナッツパウダー等お好み

- ①酒粕を、牛乳(or 豆乳)で軽く温めて、溶かし混ぜる。
- ②1に☆の溶き卵と砂糖を混ぜ、4つに切った食パンを10分ほど浸す。
- ③フライパンにバターを引き、両面こんがり焼く。
- ④お好みの◎をかければ出来上がり。

超簡単で美味しい・・・ 酒粕のアボガド・トースト



- 材料
・食パン 2枚
・アボカド 1個
・酒粕 大さじ 1
・マヨネーズ 大さじ 1
・塩コショウ 少々

- ①適当な大きさに切ったアボカドにマヨネーズと酒かすを合わせ、混ぜる
- ②①をパンに塗って、塩コショウを振ったら、トースターで焼いて完成☆

酒粕
こんな食べ方もある!

寒い季節にぴったり!三平汁



- 材料
・塩ざけのアラ 150g
・大根 150g
・にんじん 150g
・こんにゃく 1/2 枚
・酒かす(板かすを酒で溶き、柔らかくしたもの) カップ 1/2
・出来れば白みそ(甘口) 小さじ 1～2
・あさつき 5本

- ①塩ざけのアラは塩けが強いようなら、水につけておく。熱湯をかけて臭みを抜く。
- ②大根とにんじんは皮をむいていちょう形に切る。こんにゃくは下ゆでし、野菜と大きさをそろえるように切る。
- ③鍋に①の鮭のアラを入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、弱火にかける。15 分間くらい煮てさけの味が出たら、大根、にんじん、こんにゃくを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④酒かすを加えてひと煮立ちさせる。味をみて、味噌を加える。火を止め、好みの長さに切ったあさつきを散らす。