



# こうじ しょうじ と い 麴を食事に取り入れよう

## こうじ 麴とは？

お米や麦等の穀類や豆類を発酵させるコウジ菌を繁殖させたものです。

コウジ菌の正式名称は、ニホンコウジカビと言い、日本を代表する国菌として認定されています。

コウジ菌は、米、麦、大豆、日本の田畑で育つ穀物にくっついて発酵することから、日本の風土で育つ穀物と相性が良く、古くから発酵食品の製造に利用されてきました。米に付着させたものは米麴、麦に付着させたものは麦麴、豆に付着させたものは豆麴となります。



## こうじ こうか 麴の効果は？

- ①でんぷん、たんぱく質、脂肪等の栄養素を消化吸収しやすく分解します。
- ②でんぷんの分解で甘味を、たんぱく質の分解で旨味を感じるアミノ酸を生み出します。
- ③食物をやわらかくする力があります。



はん ま  
ご飯と混ぜて  
た  
炊くだけ！  
ちょうり  
かんたん調理！

## しおこうじ ようふう た こ はん 塩麴の洋風炊き込みご飯

【材料／4人分】

• 米	2合
• サラダチキン	50g
• トマト	1/2個
• 玉ねぎ	20g
• ミックスベジタブル	30g

(A)

• コンソメスープ	カップ2
• 塩麴	おお 大さじ3

【作り方】

1. 米は洗ってざるに上げる。
2. サラダチキンは食べやすくほぐす。  
トマトは角切り、玉ねぎは粗みじんにする。
3. 炊飯器に米、2、ミックスベジタブル、  
(A)を加え、軽く混ぜ合わせ炊く。  
炊きあがったらさっくりと混ぜ、器に盛る。

