

酒粕鍋

●材料 4人分

生鮭	4切
豚薄切り	120g
豆腐	1丁
白菜	4～5枚
長ネギ	1本
シメジ	1/2パック
エノキ	1/2袋
人参	1/3本
ニラ	1/2袋
しらたき	1袋

【スープ】

酒粕	100g
味噌	大さじ3
クリームチーズ	60g
オイスターソース	大さじ1
塩	小さじ1
だし汁	1000ml
ニンニク	1片

味噌とチーズが入ってこってり！



●作り方

- 1 白菜は食べやすい大きさに、人参は斜め薄切り、長ネギは斜め切り、ニラは5cm程に切る。エノキ、シメジは石づきを切っておく。しらたきは洗って半分に切っておく。生鮭は半分に、豚肉、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にだし汁を入れて火にかけ、そのだし汁を少しボールに取り、酒粕、味噌、クリームチーズを泡だて器などでよく混ぜて鍋に戻す。さらにオイスターソース、おろしたニンニク、塩も加える。
- 3 2に鍋の具材1をすべて入れ火を通す。
※鮭は塩鮭でも代用できますが、その際は調味料を調整してください。
※クリームチーズもピザ用チーズ、スライスチーズなどで代用OK！

「酒粕」とは

蒸したお米と米麴、水を発酵させたものを「もろみ」といい、その「もろみ」を压榨した際に出る液体が「日本酒」その後に残った白色の固形物が「酒粕」です。

今のような固形の酒粕が作られるようになったのは室町時代で、奈良県が発祥だとわかっており「奈良酒」と呼ばれていました。ちなみに奈良漬は、この「奈良酒」に瓜を漬け込んだのが始まりのようです。酒粕はタンパク質、ビタミンB群、食物繊維などが多く含まれ「便通の改善」

「肌質の改善」「冷えの改善」「睡眠の質の改善」などの効果が期待できます。

寒くなってきましたので、カラダが温まる鍋や味噌汁などに酒粕を加えてみませんか。