

日本酒・酒かすの調理のポイント

日本酒：加熱でアルコールを飛ばして
うま味を利用

→鍋だしとして、味わってみましょう。

- ・アルコール成分がとぶと、深いうま味に変換されます。
- ・昆布、塩との組み合わせで、極上のだしに。塩味のシンプルな味わいは、野菜などの素材のおいしさを引き立ててくれます。
- ・うま味により、調味の塩分を抑えられという効果も。

酒かす：油脂分と一緒に加熱する

→和食以外のお料理にも。
トマトソースや煮込み料理などで
味わってみましょう。

- ・酒かすは、特有の香りが持ち味ではありますが、油脂分と一緒に加熱することで、香りがほどよくとんで、まろやかで深みのある味わいを生み出します。
- ・コクを求めるお料理に活用の幅は大。和食のイメージが強いかもしれませんが、洋風の煮込み料理や炒めものなどにも活用の幅が広い素材です。

食べないと損! ? 酒かすのもつちカラ

「レジスタントプロテイン」 の効果

酒かすに含まれている、特長的な成分。
消化されにくいたんぱく質で、
腸で吸収されずに体外に排出されます。
その効果は・・・

- ①胃や腸で**コレステロールをキャッチして、一緒に体外へ排出**する効果があります。
※動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、などを
予防する効果も期待できます。
- ②食物繊維と同じようなはたらきをして、
腸内環境を整えてくれます。
便秘改善、有益菌を増やしてくれるなど。
- ③**脂質と糖質の吸収を抑制**し、肥満の原因
を抑制する効果があります。

ほかにも、骨粗しょう症予防効果や、
アレルギー体質の改善など、
現代人が抱えるさまざまな病気に対しての研究が
現在も行われています。

アルコールを含んでいるけど 肝臓に良い!

酒かすには、8%くらいのアルコールが含まれますが、
肝臓の働きを助ける成分（ペプチド）も含まれています。
抗酸化作用があり、肝臓の解毒作用を補助します。
※**血圧を下げるはたらきもあることが報告されています**

女性に嬉しい! 美容効果

酒かすには**アミノ酸が豊富**。アミノ酸とは、たんぱく質を形成する成分であり、コラーゲンの原料にもなります。
そのほか、**美白効果、シミ・シワ予防効果、保湿効果のある成分も含まれています。**

アミノ酸はうま味のもと!

豊富に含まれているアミノ酸は、「うま味」のもと。
料理の基本となるだしのうま味も、アミノ酸によるものです。

酒かすをお料理に使うことで、うま味がグッと増します!
お料理の味わいを深めるアイテムになります。

炒めものに活用！ 酒かすペーストの作り方

まとめて作る



使うときにその都度作る



<材料>

(作りやすい分量)

- ・酒かす・・・200g
- ・水・・・・・・200ml

酒かすは、板かすであればちぎり、分量の水と合わせて30分ほどおく。

ホイッパーなどで混ぜ、ペースト状にする。

※冷蔵庫で2週間ほど保存できます。
多めに作ってストックしておく、すぐに使えて便利です。

<材料>

- ・酒かす・・・50g
- ・水・・・・・・50ml

耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジ（600w）で1分加熱する。

スプーンなどでなめらかになるまで混ぜる。

※酒かすがすぐにやわらかくなり、すぐに均一に混ざります。

※まとめて作った場合の、酒かすペースト：大さじ4に相当

鮭とキャベツ・たけのこのガーリック炒め



<材料> (4人分)

- ・生鮭・・・・・・・・・・・・・・・・・・3切れ(300g)
- (下味用) 塩：小さじ1/2 小麦粉：大さじ1

- ・キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4玉(250g)
- ・たけのこ・・・・・・・・・・・・・・・・・・10本(150g)
- ・にんにく(みじん切り)・・・・・・・・大さじ2
- ・赤唐辛子・・・・・・・・・・・・・・・・・・2本
- ・酒かすペースト・・・・・・・・・・・・大さじ4
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ・オリーブオイル・・・・・・・・・・・・大さじ2

<作り方>

- ①鮭はそぎ切りにして下味用の塩をまぶしてから、小麦粉をまぶす。
- ②キャベツはザク切りにし、たけのこは長さのある乱切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①の鮭を入れ、表面に火が通ったら、にんにく、赤唐辛子を加えて炒める。
- ④香りが出たら、②のキャベツ、たけのこを加え、酒かすペーストと水を加えてフタをする。キャベツがしんなりしたら、全体を混ぜる。

チキンラタトゥイユ



<材料> (4人分)

・鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・2枚(600g)
(下味用) 塩: 小さじ1/2

・なす・・・・・・・・・・・・・4本
・ズッキーニ・・・・・・・・・・・・・1本
・パプリカ(黄)・・・・・・・・・・・・・1個
・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・1個
・ホールトマト缶・・・・・・・・・・・・・1缶(400g)
・酒かすペースト・・・・・・・・・・・・・大さじ4
・塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1
・オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・大さじ4

<作り方>

- ①鶏肉はひと口大に切り、下味用の塩をまぶす。
- ②なすは2cm幅の輪切り、ズッキーニは2cm幅の半月切り、パプリカ、玉ねぎは3cm角に切る。ホールトマトは手で粗くつぶす。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉を炒めたら、なすを加えて炒める。油がなすに回ったら、ほかの野菜を加えて炒め、ホールトマト、酒かすペースト、塩を加えて混ぜ、15分ほど煮る。

酒かすタンドリーチキン



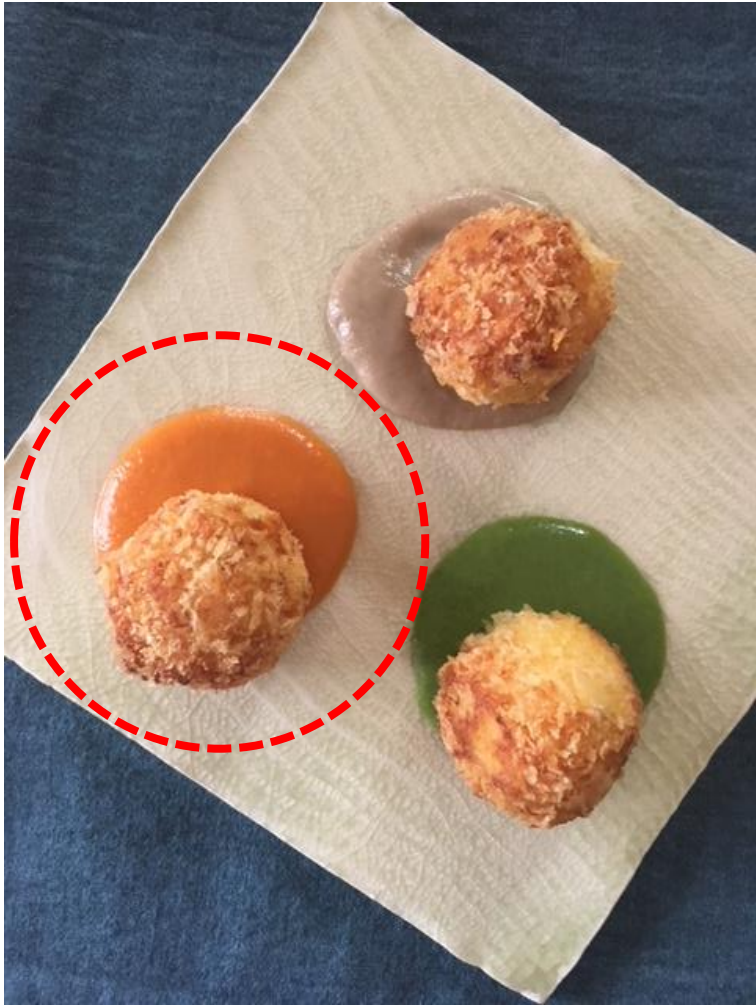
<材料> (4人分)

- ・鶏もも肉 (またはムネ肉) 2枚 (600g)
- ・A 酒かす 50g
- ・A 水 50ml
- ・B カレー粉 大さじ1
- ・B 中濃ソース 大さじ1
- ・B トマトケチャップ 大さじ1
- ・B はちみつ 小さじ2
- ・B にんにく (すりおろし) 小さじ1/2
- ・B 塩 小さじ2/3
- ・オリーブオイル 適量

<作り方>

- ①鶏肉は余分の脂肪を取り除き、食べやすい大きさに切る。
(または、1枚のまま、数か所切り込みを入れる)
- ②耐熱ボウルにAを入れ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。
- ③ビニール袋などに①、②、Bを入れ、袋の外側からもむようにして、全体に均一になるようになじませたら、冷蔵庫に入れ、1時間ほどおく。
※翌日まで(8時間以上)おくと、さらによく味がしみこみます。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、③を皮目かを下にして入れ、弱めの中火で焼く。焼きめがいたら裏返し、フタをして弱火で5分加熱する。
※つけだれが焦げやすいので、火加減にご注意ください。

酒かすで 3種のソースをコロッケに トマト酒かすソース



<材料> (4人分)

- ・カットトマト缶・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2缶(200g)
- ・玉ねぎ(薄切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・中1個分(160g)
- ・にんにく(薄切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・1片分(10g)
- A 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・300ml
- A 君の井 酒かす・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1・1/2
- ・オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2・1/2
- ・

<作り方>

- ①鍋にオリーブオイル(大さじ2)を入れて熱し、玉ねぎ、にんにくを入れてしんなりするまでしっかりと炒める。
- ②A、カットトマト缶、塩を加え、10分煮る。
- ③粗熱をとってミキサーに入れ、攪拌する。
仕上げにオリーブオイル(大さじ1/2)を加える。

酒かすで 3種のソースをコロッケに きのこ酒かすソース



<材料> (4人分)

- ・しいたけ(薄切り) 4枚分(60g)
- ・マッシュルーム(半分に切る) 10個分(100g)
- ・玉ねぎ(薄切り) 中1個分(160g)
- ・にんにく(薄切り) 1片分(10g)
- A 水 300ml
- A 君の井 酒かす 50g
- ・塩 小さじ1・1/2
- ・オリーブオイル 大さじ2・1/2

<作り方>

- ①鍋にオリーブオイル(大さじ2)を入れて熱し、玉ねぎ、にんにくを入れてしんなりするまでしっかりと炒め、しいたけ、マッシュルームも加えて炒める。
- ③A、塩を加え、10分煮る。
- ④粗熱をとってミキサーに入れ、攪拌する。
仕上げにオリーブオイル(大さじ1/2)を加える。

酒かすで 3種のソースをコロッケに ほうれん草酒かすソース



<材料> (4人分)

- ・ほうれん草・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
- ・玉ねぎ(薄切り)・・・・・・・・・・・・・・・・中1個分(160g)
- ・にんにく(薄切り)・・・・・・・・・・・・・・・・1片分(10g)
- A 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・300ml
- A 君の井 酒かす・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1・1/2
- ・オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2・1/2
- ・

<作り方>

- ①ほうれん草をゆでて水けをしぼる。
- ②鍋にオリーブオイル(大さじ2)を入れて熱し、玉ねぎ、にんにくを入れてしんなりするまでしっかりと炒める。
- ③A、塩を加え、10分煮る。
- ④粗熱をとってミキサーに入れ、①のほうれん草を加えて攪拌する。
仕上げにオリーブオイル(大さじ1/2)を加える。

タラとじゃがいものミニコロッケ

<材料> (ミニコロッケ20個分)

- ・真だら (生) 2切れ (200g)
- ・塩 ふたつまみ
- ・じゃがいも 3個 (450g)
- ・牛乳 100ml
- ・塩 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 大さじ1

- ・小麦粉 適量
- ・溶き卵 2個分
- ・ドライパン粉 適量

- ・揚げ油 適量

<作り方>

- ①真だらに塩をふってなじませ、オリーブオイルで火が通るまで焼く。
- ②じゃがいもの皮をむいてひと口大に切り、鍋でゆでる。
火が通ったら湯切りして鍋に戻し、マッシャーなどでつぶす。
- ③②に牛乳、塩を加え、なめらかになるまで混ぜながら加熱する。
- ④①を加えてよく混ぜ、粗熱を取り、20等分して丸める。
- ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて揚げる。

酒かすで 赤みそ和風ビーフシチュー



<材料> (4人分)

- ・牛すね肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・800g
- ・オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- A 日本酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ
- A 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ひたひた

- B 酒かす・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
- B 赤だしみそ・・・・・・・・・・・・・・100g
- B 本みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
- B しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- B 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4

<作り方>

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、牛すね肉の表面に焼き色がつくまで焼く。
- ②鍋に①、Aを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして90分煮る。
途中、煮汁が少なくなったら、肉が煮汁から出ないように水を足す。
- ③Bを加え、更に40分煮込む。
(煮汁がとろりとしてつやがでるまで)

清酒で作る鶏だし（ゆで鶏）



<材料> （4人分）

- ・鶏むね肉・・・・・・・・・・・・・・・・2枚（600g）
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・1リットル
- ・清酒・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ（200ml）
- ・ねぎの青い部分・・・・・・・・1本分
（またはしょうがの薄切り 2枚）

<作り方>

- ①鍋に水と清酒を入れて火にかけて、沸とうさせる。
※いったん沸とうさせることでアルコールを飛ばします。
- ②鶏肉、ねぎを入れ、途中アクを取りながら中火で約20分加熱し、そのまま冷ます。

※鶏肉はゆで鶏としてサラダなどに活用し、ゆで汁は鶏だしとして、お使いください。

日本酒 1 本で極上だし 君の井の酒塩鍋



<材料> (4人分)

【鍋だし】

- ・君の井 普通酒 四合瓶 1本
- ・昆布 10g
- ・水 四合 (720ml)
- ・塩 小さじ1

【具材】

- ・鶏もも肉 1枚
- ・豚ばら肉薄切り 200g
- ・白菜 1/4株
- ・長ねぎ 2本
- ・しいたけ 6枚
- ・水菜 1/2束

※薬味：かんずり、粗びき黒こしょう、すだち

<作り方>

- ①水と昆布を合わせ、30分つけておく。
- ②鍋に日本酒を入れて沸とうさせ、5分加熱してアルコールをとばす。
①を加え、煮立ったら弱火にし、10分加熱して塩を加える。
※鍋だしが完成
- ③切り分けた具材を入れて煮る。火が通ったら取り分け、お好みで薬味を加える。