

鹽麴 健康萬能調味料

政府早於2015年成立降低食物中鹽和糖委員會，推動大家更注重健康飲食。但一下子減卻調味，又太難受了，到底有沒有方法可以又健康又好吃呢？讓我來為大家介紹一個比較陌生的食材：鹽麴。

鹽麴，是近代日本興起的調味料，有「萬能調味料」之稱。其原料就是米麴、食鹽和水。麴——在釀酒中稱酒母，是蒸熟的穀物中培養稱為麴菌的一種黴菌所發酵製成的。可用於釀酒，造作味噌、醬油等等，是發酵的原點。

鹽麴的製作很簡單，準備一個膠或玻璃樽，潔淨且乾爽的容器，投入200克米麴，鹽60克和300毫升室溫開水，攪勻（注意預留最少一成空間發酵，不要填滿整個容器）。放置在室溫及陰暗處，讓其發酵大約七天，其間每天用潔淨且乾爽的食具攪拌一次，以達到更好的發酵效果。米麴發酵後明顯變軟，有淡淡米酒香即可，完成後可放進雪櫃保存，保存期約半年。發酵過程以至後續使用時，切忌讓鹽麴接觸到生水，否則很容易變壞，畢竟這是天然發酵物。

比起單純的鹽只有鹹味，鹽麴帶有淡淡的米香，更有層次和甘醇。而且鹽麴自身是發酵物，富含大量酵素，醃肉時可以有效讓肉質變嫩和帶出甜味鮮味。應用上，除了醃漬外，鹽麴甚至可以直接當醬油來蘸。60克鹽製作出超過600克的調味品，有助直接減少鈉的攝取量。

▼鹽麴放置在容器內，加入水和鹽，讓其發酵。



◀鹽麴是近年興起的調味料，有「萬能調味料」之稱。



鹽麴烤雞扒



- 雞扒 4塊
- 鹽麴 2匙
- 蔥花 少量



• 用鹽麴醃漬雞扒最少半小時

- 焗爐預熱150度，把雞扒烤15分鐘（鹽麴很易焦黑，忌大火）



• 出爐已經可直接食用，可伴日式柚子胡椒醬或檸檬汁

進階版

- 個人比較喜歡再焦香一點，我會抹去表面的鹽麴，再放易潔鑊上稍稍煎香，但必須小心控火，先煎雞皮一面，再反轉，上色即可。取鑊中雞油一匙澆在蔥花上，混合半匙鹽麴作蘸醬。

作者
味吉

被正職耽誤了的愛妻御廚，吃是最大興趣，其次是煮飯仔

