

今日のメニューは、さわらの塩こうじ焼き、きんぴらごぼう、ひきなじる、味付け海苔、ご飯、牛乳でした。以前「塩こうじ」ブームがあったように思いますが、実はわたくし「塩こうじ」で味付けした料理は大好きですが、肝心の「塩こうじ」なるものが一体どんなものか知りませんでした。そこで、調べてみると…「こうじに塩と水を加えて一週間ほど常温で発酵させたもので、魔法の万能調味料といわれている。おおまかな分量で作り易く常温で保存ができるので、扱いが簡単」とのこと。効能を調べてみると、「多味で美味しい」「栄養豊富」「食材を軟らかくする」「体質改善」などなど…とてもありがたい調味料だということが分かりました。本日供されたさわらは、柔らかく脂ものっていてとても美味。きっと魚本来のおいしさに「塩こうじ」のナイスアシストがあったのだと思います。ごちそうさまでした。

