

手軽に腸活！美肌・免疫力アップ

いつもの調味料を置き換えるだけ！

麴調味料と発酵あんこのレシピ本 2/13発売



『がんばらないのに整う
麴ごはん と 発酵あんこ』
発売日：2025年2月13日
定価：1518円（税込）

“麴パワー”で体が整う！塩麴・濃縮甘酒など18の麴調味料を紹介

株式会社宝島社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：関川誠）は、『がんばらないのに整う 麴ごはん と 発酵あんこ』を、2025年2月13日（木）に発売します。2児の母である著者のほみさんが“麴”にたどり着いたきっかけは、“毎週のように体調を崩す息子の体質を変えたい”と思ったことから。麴を食事に取り入れてからは、アトピーやアレルギー体質、便秘などが改善。家族みんなで体が整いだしたことを機に、“いつもの調味料を置き換えるだけ”で手軽に腸活に挑戦できる麴レシピをInstagramで発信しています。

本誌では、塩やしょうゆの代わりに使える「塩麴」「しょうゆ麴」のほか、「にんにく麴」や「ガーリックトマト麴」といった“変わり麴”、Instagramで反響があった「砂糖不使用なのに麴の力で絶対に甘くなる“発酵あんこ”」といった、初心者でも簡単に作れる“麴”調味料や、麴を使ったレシピを多数紹介。初心者が必ずつまづくポイントの解説や栄養・健康の豆知識など、体を気遣うアイデアが満載の一冊です。

免疫力アップ！“麴”のパワー

① 麴調味料だけでおいしくなる

味がなかなか決まらない。どの調味料を使えばいいかわからない。そんな悩みを麴調味料が解決！ たった1種の麴調味料を使うだけで深いコクのある味わいに。

③ 保存性がよくなり食材が長持ちする

塩麴などの麴調味料に漬け込んで保存すると、塩分や麴調味料の作用で、食材が長持ちします。

② 酵素パワーで素材の旨みが増す

麴菌の酵素がたんぱく質を、旨みを感じやすいアミノ酸に。また、でんぷんをブドウ糖に変えて自然な甘味が生まれます。

④ 体が整う

麴菌の酵素が食材の消化吸収を助けたり、善玉菌のエサになって腸内環境を整えたりします。免疫力もアップし、体によい作用がいっぱい。

基本の定番麴から変わり麴など18種を紹介

本誌では、基本の塩麴をはじめ、ガーリックトマト麴などの“変わり麴”や発酵あんこのレシピを紹介！ 麴を活用した多彩なレシピが満載です。



著者取材や出演可能です！



腸活をしたいけど何から始めたらいいかわからない。麴ってハードル高そう。そう思う方にこそ手にとってほしい、麴の基礎から麴ライフが楽しめるポイントまで盛り込んだ一冊です。砂糖を使わず健康的にあんこを楽しめる発酵あんこは、麴だけでは甘さが足りない……とガッカリした経験のある方に、甘い感動を与える一品となっています。

ほみ プロフィール

長野県出身・在住。子どもの体調不良や家族の健康を気遣うなかで、さまざまな料理を研究した結果「麴調味料」にたどり着く。「おいしくないものは体によくても続かない！」をモットーに、体と心を満たすおいしくて簡単な麴レシピを発信している。Instagram (@homi_koji) のフォロワーは7.9万人を超える。（2025年1月現在）

〈麴初心者におすすめ〉塩麴の作り方

塩の代わりにおすすめ！「塩麴」

材料：天然塩・・・30g、米麴・・・100g、水・・・130ml



炊飯器を使った作り方

①保存袋に米麴と塩を入れる。



②1に水を注ぐ。



③よくもみ込み、麴と塩、水を混ぜ合わせる。



④保存袋の口を一部開け、炊飯器の保温モード（60℃）で6時間発酵させる。発酵を開始して2時間後に一度かき混ぜるとよい。



★使い方POINT

- ・米のでんぷん質が糖化されて甘みを含む柔らかい味に。塩麴だけで味が決まります。
- ・塩麴で食材を漬け込むと… ✓麴菌に含まれる酵素が、たんぱく質を分解し、肉や魚を柔らかくします。

〈砂糖不使用〉絶対に甘くなる発酵あんこの作り方

小豆・生米・乾燥米麴で作る！「発酵あんこ」

材料：乾燥小豆・・・200g、生米・・・60g、塩・・・ひとつまみ、乾燥米麴・・・200g、水・・・700ml



炊飯器を使った作り方

①乾燥小豆と生米をよく洗い、水を注いで炊飯器へ。



②1を玄米モードで炊飯する。（※玄米モードがなければ普通炊飯でもよい）指で簡単につぶせるくらい小豆がやわらかになったらOK。



★使い方POINT

✓普通のあんことして

お餅にのせたり、お団子にしたり。

✓アレンジして

湯で溶いておしるこにしたり、ブレンダーでかくはんしてこしあんにしても。

③2の温度が人肌くらいまで冷めたら、乾燥米麴と塩を入れ、混ぜる。



④濡れタオルをかぶせて炊飯器の保温モード（60℃）にする。



⑤2時間おきにかき混ぜる。10時間発酵したら、保温を切り、粗熱が取れたら完成。冷めたら冷蔵庫で保存する。



肉・野菜・ごはんもの・おやつなど、さまざまな麴レシピを掲載！

塩麴をもみ込む！

「ほったらかしローストポーク」



にんにく麴を活用

「ごろごろ野菜のラタトゥイユ」「グルテンフリーなはくさい焼売」



中華麴を活用



発酵あんこ豆乳で

「あんこプリン」

